

La Loggia Fuoco

l'Imperatore del nostro corpo

Caratteristiche e segni particolari del Fuoco in Medicina Tradizionale Cinese

Terzo Rosetti, Scuola Tao Bologna

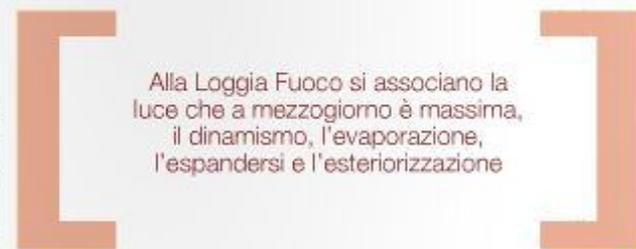


L'ideogramma Fuoco rappresenta il sole alto nel cielo che scalda e ritma il fluire della vita, illuminando ogni cosa per renderla manifesta sulla Terra: le fiamme che salgono, la stella che indica la rotta ai marinai. Alla Loggia Fuoco si associano la luce che a mezzogiorno è massima, il dinamismo, l'evaporazione, l'espandersi e l'esteriorizzazione.

Il colore associato è il rosso della fiamma, del sangue, del cuore e dei cibi che giovano al Cuore, l'organo della Loggia: i piccoli frutti rossi, l'anguria, la barbabietola rossa, il radicchio rosso, il vino rosso, il peperoncino, tutti indirizzati al cuore con interazioni differenti tra loro. Geograficamente il Fuoco corrisponde al Sud, "il campo della vegetazione abbondante e lussureggiante, degli alberi immensi e frondosi, dove la vita si spiega e abbonda" come riporta il *Su Wen*, testo classico di Medicina Cinese di circa 2000 anni). L'energia climatica è il calore estivo, che facilita tutti i processi di crescita e fioritura, ma se in eccesso può divenire distruttivo, bruciando. È espressione di calore l'attitudine alla passione, la capacità di trasmettere il proprio calore umano e ricevere quello altrui. Il sapore associato è l'amaro dei cibi bruciati o tostati, come l'amaro del caffè, un sapore che asciuga, indurisce, interiorizza e porta verso il basso l'energia.

Il Cuore, l'Imperatore dell'organismo

L'organo associato al Fuoco è il Cuore, sovrano della vita di cui è custode. L'Imperatore, che come tale deve governare con saggezza, benevolenza e lungimiranza, capacità fornitigli dagli "Shen", gli Spiriti del Cielo che in esso abitano, considerati un dono del Cielo ricevuto dal feto al momento del concepimento per animare la materia. Il Cuore comanda e guida il diffondersi del sangue nei vasi trasportando il dolce calore del Fuoco e qualcosa di più sottile come coscienza, vitalità e capacità di espressione in tutto il corpo e da sovrano ha il compito di distinguere, discernere e prendere la decisione ultima.



Alla Loggia Fuoco si associano la luce che a mezzogiorno è massima, il dinamismo, l'evaporazione, l'espandersi e l'esteriorizzazione

Il cuore si manifesta agli angoli degli occhi, "gli ambasciatori del Cuore", se questi sono troppo rossi indicano fuoco nel cuore, ossia un eccesso di calore dovuto alle emozioni, quali ansia o preoccupazione o a un'alimentazione scorretta con eccessi di alcool, cibi troppo salati come formaggi stagionati, salumi, prodotti confezionati e cibi caldi e piccanti come pepe e peperoncino. Alimenti utili sono il cacao che purifica il calore di cuore e il chicco di grano con qualità calmanti per lo Shen.

L'ideogramma Cuore raffigura una ciotola vuota, rivolta in alto per poter ricevere l'energia del cielo e accogliere gli "Shen", gli spiriti. Questo vuoto è indispensabile al cuore per poter accogliere, è solo in assenza di desideri impropri e passioni eccessive che gli Shen possono vivere in lui e per analogia il cuore governerà con equilibrio il fluire dell'energia nell'organismo.

In alcune pratiche taoiste di salute, come il Qi Gong, si può trovare l'immagine del Cuore in relazione al Fior di Loto. Il Loto, pur nascendo nella melma e nell'oscurità non ne è corrotto, sboccia in piena luce, divenendo il simbolo della realizzazione spirituale e della purezza.

Ministro, Ufficiali e Ming Men

Il Cuore, l'Imperatore, ha un Ministro, il Pericardio, che protegge e sostiene le funzioni del suo Imperatore senza avere le caratteristiche di comando e guida, e due Ufficiali: il primo è l'Intestino Tenue, che riceve l'energia

del Cuore, separa il puro dall'impuro a livello fisico per sostenere cuore e sangue, agendo con la stessa dinamica sulle emozioni, "eliminando" le cattive esperienze della vita. Il secondo è il Triplice Riscaldatore, attraverso cui il Fuoco regola la diffusione dei liquidi nel corpo. Esso origina nel più profondo dello Yin, tra le acque scure dei reni, nel Ming Men, considerato "la porta della vita", il fuoco interiore che mantiene accesa la fiamma vitale, che si manifesta nell'aspetto luminoso, nella chiarezza dell'intelletto, nell'intelligenza, nella capacità di vedere le cose con chiarezza e nella spiritualità.

L'estate

La stagione corrispondente al "Movimento Fuoco" è l'estate, quando la natura è nel pieno rigoglio e il calore è massimo. È in questa stagione che ci si raccoglie e si festeggia danzando al calore del fuoco, provando l'emozione della gioia e il piacere di vivere (che non devono divenire eccitazione e impeto sotto la spinta del fuoco). In questa stagione la tentazione di fare più del dovuto è alta, rischiando di sperperare il Soffio Vitale in modo difficilmente recuperabile nelle stagioni successive, facilitando l'insorgere di malattie. Allo stesso modo però sarebbe sbagliato non consentire alla vita di procedere, lasciandola sbocciare proprio come un fiore, rinchiodandosi in se stessi. La "stagione della Vita" corrispondente è la maturità, così come in natura il frutto è per la pianta, "l'estate" dell'uomo è la massima espressione di

La persona con caratteristiche Fuoco si distingue perché è dinamica, aperta, forte fisicamente e di temperamento; è passionale e sanguigna, piena di idee che non fatica a esprimere, altruista e temeraria, ma anche pignola e riflessiva

forza e bellezza visibili dall'esterno. Il tono della voce è ilare, una risata beffarda, l'organo di senso è la lingua, definita nei classici "il germoglio del cuore", in tutte le accezioni, capacità di parola, gusto e tatto. La secrezione è il sudore, legato alle emozioni (è facile per tutti ricordare un'occasione in cui l'emozione ci ha fatto sudare). Un'alimentazione estiva favorisce il consumo di cibi che apportano liquidi e arricchiscono il sangue, è la stagione in cui ha senso aumentare la quantità di cibi di natura fresca. Inoltre per difendersi dal calore estivo sono essenziali i sapori diaforetici quali il piccante delle spezie ed erbe aromatiche e il dolce dei chicchi di cereali, primo fra tutti il grano. Ad armonizzare giunge in soccorso il sapore acido della frutta per compensare le perdite di liquidi e trattenere le energie in ascesa.

Cosa leggere

Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer
Il Tao e l'arte dei fornelli
 Ricette facili, rapide e gustose per applicare la dietetica tradizionale cinese alla cucina di tutti i giorni
 Pendragon, 2013



AA.VV.
Huangdi NeiJing SuWen
 Le domande semplici dell'imperatore Giallo
 Jaca Book, 1994



Puoi ordinare questi libri sul sito: macrolibrarsi.it

La persona Fuoco

Il biotipo Fuoco è sostenuto da buona salute in primavera ed estate; proprio come il fuoco, la persona che ha questa prevalenza necessita di nutrimento continuo, non solo fisico: ricerca incessantemente nuove esperienze e stimoli e mal sopporta stare a lungo fermo e al chiuso. Gli occhi espressivi e luminosi, che indicano una buona presenza degli spiriti vitali e l'ampio sorriso donano un certo magnetismo agli appartenenti alla Loggia Fuoco che in genere hanno una camminata rapida, diretta e la tendenza a oscillare le spalle. Fisicamente il Fuoco ha spalle larghe, è muscoloso e ha la parte bassa del corpo larga. L'incarnato tende al rosso brillante. Può avere piedi e mani piccoli con le dita sottili e mobili. La testa è piccola e a punta, o comunque con tratti spigolosi e fronte ampia, i capelli sono ricci, castani o rossi, rudi come pure la barba o tendenza alla

calvizie; i denti sono larghi. La persona con caratteristiche Fuoco si distingue perché è dinamica, aperta, forte fisicamente e di temperamento; è passionale e sanguigna, piena di idee che non fatica a esprimere, altruista e temeraria, ma anche pignola e riflessiva. Potrebbe non essere affidabile perché è mutevole come il fuoco, rumorosa, incline alla collera e irascibile. Se la spinta del fuoco eccede può disperdere energie in troppe direzioni perdendo il senso dei propri limiti, soffrire di ansia, inquietudine, agitazione e instabilità emotiva, fino alla follia e presentare problematiche cardiache e circolatorie. Anche la perdita di dinamismo e rapidità possono indicare una patologia. Gli antichi Cinesi temevano la tipologia Fuoco in quanto questo, pur dando calore e piacere alla vita, può consumarla rapidamente.

Terzo Rosetti



È operatore Tuina e istruttore di Qi Gong. È docente in formazione presso la "ScuolaTao" di Bologna. Per maggiori informazioni sulla scuola o sui corsi: <http://www.scuolatao.com/>.



VEGAN TIME

Segnala gratuitamente il tuo evento. Noi ti aiutiamo a promuoverlo!

www.veganime.it

funny VEGAN

Un progetto di www.funnyvegan.com

funny VEGAN