

# Equinozio di primavera (*chūn fēn* 春分)

Secondo l'astronomia tradizionale cinese gli equinozi e i solstizi ricorrono al **centro**, e non all'**inizio**, della rispettiva stagione. Ciò permette di collocare le giornate più lunghe all'interno dell'estate e le giornate più corte all'interno dell'inverno. Primavera e autunno hanno al loro interno le giornate caratterizzate dal cambiamento.

La primavera cinese inizia il giorno in cui il sole si trova tra il solstizio d'inverno e l'equinozio di primavera, attorno al 3-4 febbraio, l'estate cinese inizia il 5-6 maggio, etc.

L'equinozio di primavera è quindi il centro della stagione primaverile, avendo al centro il 20-21 marzo. In questo particolare giorno il sole è esattamente alla longitudine di 0°, e notte e giorno sono della stessa durata.

## Rituale tradizionale dell'Equinozio di Primavera

Il giorno dell'equinozio di primavera vi è stata in Cina per tanto tempo una cerimonia tradizionale, un sacrificio rituale al sole.

La cerimonia si teneva presso il Parco del Tempio del Sole, dove un altare sacrificale fu eretto dall'Imperatore Jiajing nel 1530, durante la Dinastia Ming (1368-1644). Al mattino, una banda di strumenti musicali tradizionali cominciava a suonare. L'Imperatore e i suoi ministri camminavano lentamente attraverso il cancello occidentale verso l'altare, dove l'Imperatore si inginocchiava verso la tavoletta del Dio della Luce, una deità solare. Quindi, l'Imperatore offriva oggetti di giada e stoffe di seta come tributo e dimostrazione del suo rispetto e della sua gratitudine per il sole. Nel frattempo, 64 danzatori eseguivano coreografie civili e militari attorno all'altare. Gli spettatori, che non erano gente comune, alla quale non era permesso partecipare, prendevano parte alla cerimonia battendosi il petto per offrire preghiere al sole.

La tradizione fu interrotta nel 1843 durante la dinastia Qing.

L'equinozio di primavera è il giorno che rappresenta la qualità di energia della pianta, l'energia della crescita, l'energia di rinnovamento della nostra vita. Il periodo migliore per piantare un albero.

## Teoria dei 5 Movimenti

I cinque movimenti si riferiscono a cinque categorie di fenomeni del mondo naturale, ma anche a cinque modi di "muoversi" dell'energia sia macrocosmica che dell'essere umano, chiamati: **Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua**.

Nel modello dei cinque movimenti tutto ciò che esiste fa parte di una delle cinque categorie. Per esempio, ciò che corrisponde all'**Est** è la primavera, il vento, il verde; al **Sud**, calore, estate e rosso; all'**Ovest**, l'autunno, bianco, metallo; al **Centro** giallo, umidità, corrisponde la terra; al **Nord** il freddo, l'inverno, che corrisponde all'acqua, ed al nero.

## Classificazione dei fenomeni secondo i Cinque Movimenti

**Legno.** Il suo carattere è quello di crescere e fluire in tutte le direzioni, è centrifugo.

**Fuoco.** E' caldo e va sempre verso l'alto.

**Terra.** Dà nascita e nutrimento all'essere umano e a tutte le cose.

**Metallo.** Scende ed è chiaro, è centripeto.

**Acqua.** E' fredda, scorre verso il basso e ristagna.

Dal *Yue Ling* o Trattato sul Calendario:

“.....il primo mese della Primavera..... soffia il vento dall'Est, si scioglie il gelo, gli insetti cominciano a muoversi, le oche selvatiche ritornano...

In questo mese ricorre l'inizio della Primavera. Tre giorni prima, il sovrintendente alla Storia avvisa il Figlio del Cielo comunicandogli il giorno esatto. La suprema virtù di questo periodo si manifesta nel Movimento Legno.”

Dal *Neijing Suwen* o Domande Semplici del Trattato di Medicina Interna (trad. di Giulia Boschi):

“L'est genera il vento, il vento genera il legno, il legno genera l'acido, l'acido genera il fegato, il fegato genera i tendini, i tendini generano il cuore; il fegato governa l'occhio.

L'est è verde, entra nel fegato, apre il suo orifizio negli occhi, custodisce la sua Essenza nel fegato, le sue patologie si manifestano con trasalimenti improvvisi.

Ciò che nel cielo è mistero, nell'uomo è Dao, in terra è trasformazione. Dalla trasformazione prendono origine i cinque sapori, dal Dao la conoscenza, dal mistero lo Spirito. Dalla trasformazione si genera il Qi. Lo Spirito è vento in cielo, legno in terra, tendini nel corpo, fegato tra gli organi interni.

Appartiene alla categoria delle erbe e degli alberi.

La qualità del suo Dao è di essere flessibile come un germoglio. La sua natura intrinseca è tiepida e soffice, ha il potere di diffondere l'energia Yang, ha la funzione di attivare. Il suo colore è il verde, tra le trasformazioni corrisponde alla fioritura, tra gli animali corrisponde a quelli con pelliccia, tra cui il più nobile è il Qilin. Tra gli animali domestici corrisponde al pollame, tra i cereali al frumento. Per quanto riguarda la sua assonanza con le quattro stagioni esso corrisponde al pianeta Giove. Perciò il Qi primaverile si concentra nella testa. Il suo tono è Jiao, il primo della scala pentatonica cinese, il suo numero otto. Perciò la malattia si manifesta a livello dei tendini. Il suo odore è quello di carne selvatica. Comanda e regola la distribuzione. Annuncia la stagione della crescita, se questa subisce movimenti anomali ci saranno distruzione e sconquasso. Il danno così causato sé quello di un vento molto forte che crea danni, spezza gli alberi e ne fa cadere prematuramente le foglie. Tra i suoni della voce umana corrisponde al tono irato. Le sue patologie pregiudicano la capacità di afferrare. Tra gli organi di senso corrisponde agli occhi, tra i sapori all'acido e tra gli stati d'animo alla rabbia. La rabbia nuoce al fegato, ma la tristezza può vincere la rabbia. Il vento nuoce ai tendini, ma la secchezza può vincere il vento. L'acido nuoce ai tendini, ma il piccante può vincere l'acido.”

## Legno

L'albero nel corso della sua vita cresce. Si estende allo stesso tempo in tutte le direzioni ma con una direzione privilegiata verso l'alto, si radica nello *yin* e si protende verso lo *yang*. E' flessibile ma resistente, come i tendini.

Anche l'essere umano alla nascita e nei primi anni della crescita è flessibile e forte, per le sue dimensioni. E' radicato, come dimostra la sua capacità di ruotare senza perdere l'equilibrio per un tempo spropositato come un Derviscio.

Se il Movimento Legno nell'essere umano non è radicato ed equilibrato si potranno avere mancanza di equilibrio, facilità alle cadute, vertigini. Se non riceviamo sufficiente nutrimento o sufficiente luce solare gli arti diventano deboli e rigidi, si perderanno vitalità e forza.

## **Il colore Verde**

Una sfumatura verdastra del viso indicherà eccessiva energia del fegato.

## **La Primavera**

I tre mesi della primavera sono chiamati "il periodo dell'inizio e dello sviluppo della vita". Tutto si ricrea all'inizio della primavera. Quando ci si sente senza interesse emotivo per la vita, incapaci di rinascita, il fegato non riesce a mettere in moto un nuovo inizio e un nuovo sviluppo della vita.

## **Fegato e Vescica Biliare**

"... il fegato svolge le funzioni di un capo militare eccellente nella pianificazione strategica: la Vescica Biliare occupa la posizione di un importante e onesto ufficiale, che si distingue per la sua decisione e per la capacità di giudizio...." Quando la pianificazione non è in grado di essere effettuata vi sono dei problemi nell'energia del fegato, come ad esempio una emicrania temporale sul canale di vescica biliare. La pianificazione lavora insieme alla capacità di prendere decisioni, come il fegato lavora insieme alla vescica biliare, da cui dipende la presa delle decisioni. Così, la primavera è il momento migliore, secondo il pensiero cinese, per pianificare e decidere di iniziare una nuova esperienza o attività.

## **L'orifizio di senso del Legno sono gli occhi**

Debolezza visiva, astigmatismo, miopia e presbiopia, cataratte, sono tutti problemi che, essendo legati al Fegato, possono insorgere o peggiorare in primavera.

## **L'emozione del Fegato è la Rabbia**

Una persona con uno squilibrio nel Movimento Legno manifesterà spesso rabbia, e questa tendenza si aggraverà in primavera.

### **Gli annessi del Legno sono le unghia**

La condizione delle unghia delle mani e dei piedi mostra quanto il Fegato sia in equilibrio. Striature, macchie, fragilità, ondulazioni delle unghia possono manifestarsi in primavera e indicare una disarmonia del Fegato.

### **Conservazione della salute durante il periodo dell'equinozio di primavera**

I principi generali per conservare la salute durante il periodo dell'equinozio di primavera 2012 sono: “Scaldare lo yang (l'anno del Drago d'Acqua è freddo, la prima metà dell'anno è fredda), nutrire il sangue (in primavera si deve proteggere il sangue dal vento).”

Cibi e bevande acidi stimolano il Qi del fegato. Mettere fette di limone nell'acqua da bere.

“Occorre depurare il Fegato affinché sia depurato il Sangue con orzo, frumento, farro, avena, e quindi consumare verdure depurative come cicoria, scarola ed indivia, spinaci, tarassaco, asparagi e ravanelli, condimenti di sapore acido (aceto, limone), germogli; usare cotture leggere. In fitoterapia è il periodo migliore per Chelidonium. Bisogna mangiare più leggero che in inverno e diminuire la quantità di legumi, cereali e grassi. Occorre poi aumentare gradatamente carote, bietola, asparagi, carciofi, spinaci, piselli verdi, fave fresche, porri. L'olio d'oliva ed il sale da cucina saranno dati in quantità medie. In questo periodo consumare piante ricche in acidi grassi di tipo omega-3 come la Borragine. Secondo lo Zhen Jiu Jia Yi Jing “in primavera il Fegato soffre di tensioni e bisogna assumere alimenti e piante dolci per distenderlo e disperderlo”, come Tilia, Passiflora, Biancospino.

Nel caso di una primavera fredda indicati il brodo di pollo e lo zenzero, che fanno circolare e nutrono.

La primavera mette in pienezza il Fegato, che può facilmente danneggiare la Milza. Con disturbi come feci poco formate, dolore addominale, diarrea.

Bisogna evitare di esporsi al vento intenso e proteggersi dal freddo.

Nelle case assumerà importanza la parte rivolta ad est, soprattutto le aperture rivolte in questa direzione. Importanti, sempre nelle case, gli elementi di colore verde, il legno, le forme verticali, le piante dal portamento e dalla crescita eretta.

Stretching. Il fegato controlla i tendini. Secondo la medicina cinese, il fegato immagazzina il sangue durante i periodi di riposo e poi lo rilascia ai tendini nelle fasi di attività.

Fare più attività più all'aria aperta: l'aria esterna aiuta il flusso del qi del fegato.

Automassaggi: LR3-taichong in direzione di LR1-dadun, KI1-yongquan, GV20-baihui, occhi, GB30-huantiao, la linea di zushaoyang che va dal ginocchio a GB30-huantiao.