



## ENERGIA ORIENTALE: L'INVERNO E IL RENE DI STEFANIA REDINI

Nella visione olistica tipica delle antiche medicine, che consideravano l'essere vivente come parte del tutto, e indissolubilmente legato alle vicende dell'ambiente – cosa che in effetti è, ma che oggi si tende a dimenticare, ogni stagione ha una “risonanza” con un particolare livello di energia nel nostro corpo. Di questa visione ha sempre fatto parte il constatare la evidente dualità - polarità – che è alla base della manifestazione della Vita.

In estremo oriente tutto questo era spiegato e raccontato con la teoria **Yin Yang**, le cui leggi e la cui stessa essenza sono così ben sintetizzati dal simbolo che è divenuto familiare anche in Occidente, il Tai-chi Tu, o Diagramma della Realtà Ultima.

Yin e Yang sono dunque le due polarità opposte e complementari che continuamente interagiscono, eternamente respingendosi ed allacciandosi, nel gioco che dà vita a tutte le forme.

Lo Yin è la polarità fredda, oscura, profonda, - la terra e l'acqua; Lo Yang è la polarità calda, luminosa, superficiale – il fuoco e l'aria

Osservando il simbolo, tutto questo è chiaramente descritto: oltre che separati e contemporaneamente allacciate, le due polarità sono in perenne movimento (movimento di una spirale, vista dall'alto) e in ognuno di essi l'altra è intimamente contenuta (il punto nero –Yin – contenuto nello Yang e viceversa).

**L'inverno** è la stagione più Yin di tutte, caratterizzata dal freddo e dalla tendenza di tutte le creature viventi, vegetali o animali, a ritirare la loro energia nel profondo per sprecarne un minimo, ovvero mettersi a riposo per preparare la risalita dell'energia in primavera.

L'energia che nel corpo umano è in risonanza con le caratteristiche invernali è il **Rene**.

In energetica orientale si includono anche le surrenali, la funzione riproduttiva, e i processi psichici legati alla sua attività.

La forza della vita che viene trasmessa è conservata nel Rene. La forza profonda che trasmette è legata all'elemento Yin, ma c'è anche la componente opposta.

Se osserviamo il rene, lo vediamo continuamente attraversato da un flusso di sangue. Oltre alla sua funzione di filtraggio, di

formazione ed espulsione dell'urina, il rene ha una importante funzione di produzione di due ormoni .

- l'eritropoietrina per la formazione del sangue e la sua capacità di trasporto dell'ossigeno

- la renina che stimola la produzione di ormoni coinvolti nell'aumento della pressione arteriosa.

Un buon funzionamento dei reni è sostenuto da una pressione arteriosa adeguata.

Pressione, ossigeno, sono caratteristiche aeree, e il sangue rosso evoca il caldo e il fuoco: tutte caratteristiche Yang che coesistono con la caratteristica Yin dell'organo.

E' anche per queste caratteristiche che è detto che "il Rene afferra il Ki (prana)": la respirazione avviene attraverso i polmoni, ma richiede l'assistenza del rene, che permette al Ki di penetrare in profondità

Nel rene risiede la volontà. "Spezzare le reni" a qualcuno vuol dire togliere la volontà di reagire; e d'altronde è difficile immaginare impegnato in una azione efficace qualcuno che è "debole di reni".

Il rene domina le ossa, armatura solida del corpo, e il midollo.

Si incarica di suscitare la potenza e di passare all'atto, in modo esperto e abile.

Include certo l'aspetto sessuale, ma è riferito ad ogni tipo di realizzazione.

I reni tesaurizzano le Essenze e il cuore gli Spirit, Jing e Shen, sintesi della vita umana, l'animazione. Fra rene e cuore si fanno tutte le trasformazioni: il mostro marino, il grande leviatano che vive negli abissi oscuri e glaciali si trasforma nell'uccello di fuoco.

Il cuore è la luce che prende forza dal rene. I due si confortano l'un l'altro: se in armonia conducono la vita con intelligenza e giusta determinazione.

L'energia del rene si prepara in autunno e va preservata in inverno. Non disperdere il calore, condurre una vita più ritirata, nutrirsi anche del calore delle relazioni, della vicinanza di persone semplici e tranquille.