

Estate:

L'Arte di Ardere senza consumarci

Nella visione olistica della Medicina Tradizionale Cinese, le stagioni non sono solo cicli climatici, ma stati energetici profondi che plasmano la vita umana.

Tra tutte, **l'estate** è la stagione più espansiva, vibrante e luminosa. Essa è governata dall'elemento **Fuoco**, simbolo di calore, passione, espressione e consapevolezza spirituale. Comprendere l'estate in MTC significa accogliere il suo slancio energetico, ma anche riconoscerne i rischi insiti nell'eccesso.

Il Cuore come Imperatore: l'organo dell'estate

Nel pentacolo degli elementi, l'estate corrisponde al **Cuore (Xin 心)**, considerato l'Imperatore degli organi. Non è solo una pompa biologica, ma il fulcro della coscienza, delle emozioni e della mente (Shen 神).

Lo **Shen**, la nostra "presenza mentale", trova nella stagione estiva il suo picco. È il momento di essere sociali, creativi, connessi con gli altri. Ma è anche la stagione in cui lo Shen può diventare instabile: agitazione, insonnia, ansia e iperattività sono segnali di un Cuore sovraccarico.

Il Cuore non è un organo, ma uno spazio. Il vuoto in cui lo Spirito si riflette. In estate, questo vuoto è attraversato dalla luce: tutto si vede, tutto si mostra. E proprio per questo è tempo di vigilare. Perché **quando c'è troppa luce, si rischia di non vedere più le ombre.** E senza ombra, il mondo diventa piatto, irrequieto e stanco.

L'Intestino Tenue: Il Ministro della separazione

Organo accoppiato al Cuore è l'**Intestino Tenue**, il cui compito energetico è separare il puro dall'impuro. A livello fisico, ciò si riflette nella digestione; a livello mentale, nell'abilità di discernere, fare scelte chiare, distinguere ciò che nutre da ciò che corrompe. D'estate, questa facoltà viene messa alla prova: la confusione mentale può indicare un eccesso o una stagnazione del Fuoco.

Fuoco: espansione con radici

Il Fuoco è l'elemento che apre, riscalda, anima. Ma senza radici profonde, un fuoco può diventare incendio. Così anche noi, se ci lasciamo travolgere da eccesso di stimoli, velocità e relazioni vuote, rischiamo di bruciare il nostro centro.

L'estate, nella Medicina Cinese, non è solo un tempo per godere della luce, ma un'occasione per coltivare il cuore, nella sua dimensione fisica, emotiva e spirituale. La chiave sta nel **nutrire il Fuoco**

co senza alimentare l'incendio, accendendo la fiamma della consapevolezza senza bruciare le riserve vitali.

La Gioia e il rischio dell'ardore

Nel ciclo emozionale, l'estate è la stagione della **gioia (Xi 喜)**. Tuttavia, la gioia in MTC non è euforia, ma equilibrio sereno. Quando la gioia diventa eccesso (per esempio in stress da prestazione, ipersocialità, iperconnessione digitale), si trasforma in agitazione e consuma lo Shen. L'estate ci insegna così che anche l'espansione ha bisogno di radicamento.

Conclusione: Fuoco che danza nell'anima, senza consumare il Cuore.

L'estate, da un punto di vista taoista, è una prova sottile. Ci invita a brillare senza arroganza. A donarci senza svuotarci e come il sole ardente tramonta lasciando spazio alla notte, **ritirarci senza imporci**, tacere anche quando il mondo urla, restare saldi mentre tutto danza.

In ogni battito del Cuore estivo si cela una lezione millenaria: espandersi con misura, amare con presenza, **ardere senza consumarsi.**

Fatma Greggio Bersani



Serendipity[®]
CENTRO OLISTICO

CONSULENZA
NATUROPATICA/KINESIOLOGICA
TRATTAMENTI BENESSERE
TRATTAMENTI ESTETICI
TRATTAMENTI OLISTICI/BIOENERGETICI

NATUROPATA Fatma Greggio Bersani
Qualificata in Estetica e Benessere

f serendipity.centro.olistico

i serendipity.rimini

Rimini, via di Mezzo 61 A
Tel. 391 7072214

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

www.fatmagreggiobersani.it