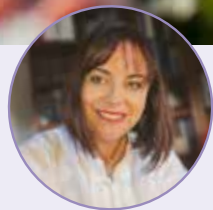




IL CORAGGIO DI RICOMINCIARE.

*Lasciare andare,
scegliere, rinascere.*



La primavera non arriva mai soltanto fuori dalla finestra. Arriva dentro.

Si manifesta come un'inquietudine gentile, un bisogno di muoversi di più, di alleggerire gli spazi, di aprire le finestre, di cambiare abitudini. A volte è solo un desiderio sottile di aria nuova, altre volte è una spinta più decisa a rimettere mano a progetti rimasti sospesi. È come se il corpo sapesse, prima ancora della mente, che è tempo di ricominciare.

La natura lo racconta con chiarezza. I rami si tendono verso la luce, la linfa risale, i germogli rompono

la terra senza esitazione. Nulla resta contratto. Tutto cresce seguendo una direzione precisa, vitale, inevitabile.

Anche l'essere umano segue questo stesso ritmo, perché è parte dello stesso paesaggio.

Secondo la visione energetica della medicina tradizionale cinese, la primavera è associata all'elemento Legno: l'energia della nascita, dell'espansione e della visione. È la forza che trasforma un'intenzione in movimento, un'idea in proget-

to, un sogno in azione.

Nel corpo questa dinamica è sostenuta dal sistema di Fegato e Cistifellea, due funzioni complementari che regolano non solo processi fisiologici, ma anche il nostro modo di reagire alla vita.

Il Fegato potremmo immaginarlo come un grande organizzatore interno. È ciò che permette all'energia di circolare in modo fluido, senza blocchi. Quando il suo movimento è armonico, ci sentiamo sciolti, vitali, capaci di adattarci. I muscoli sono elastici, la digestione leggera, il sonno più profondo. Ma soprattutto la mente è chiara: sappiamo dove vogliamo andare.

È l'energia della progettualità, della creatività, della direzione.

Quando questo flusso si arresta, tutto cambia. Il corpo si tende, le spalle si irrigidiscono, il respiro si accorcia. Possono comparire mal

di testa, gonfiore, irregolarità digestive. Anche l'umore si contrae: irritabilità, nervosismo, frustrazione. Una sensazione di pressione interna, come se qualcosa volesse emergere ma non trovasse la strada.

Persino la rabbia assume un significato diverso. Non è un errore da reprimere, ma una forza naturale che segnala il bisogno di affermarsi, di cambiare, di proteggere i propri confini. Se ascoltata diventa decisione; se trattenuta si trasforma in tensione.

Accanto al Fegato lavora la Cistifellea, il suo partner funzionale. Se il primo pianifica e coordina, la seconda decide e agisce. È l'energia del coraggio concreto, quella che permette di passare dal pensiero all'azione. Aiuta a scegliere una strada, a tagliare ciò che è superfluo, a non restare bloccati nel





dubbio.

Quando questa energia è armonica, le decisioni maturano con naturalezza. Quando è debole, si rimane incerti, si rimanda, si teme di sbagliare. Quando è in eccesso, si diventa impulsivi. L'equilibrio sta nel saper ascoltare e poi muoversi con fermezza.

La primavera diventa allora il momento ideale per sostenere tutto questo sistema con gentilezza. Non servono pratiche drastiche o purificazioni estreme. **Il corpo non chiede battaglie, chiede collaborazione.**

Alleggerire l'alimentazione, scegliere cibi freschi e semplici, aumentare le verdure verdi e amare, bere di più, muoversi all'aria aperta, respirare profondamente: sono gesti piccoli ma potenti. Aiutano l'energia a fluire come un ruscello che torna a scorrere dopo l'inverno. Anche il movimento ha un ruolo fondamentale. Camminare, allungarsi, sciogliere i muscoli, lasciare che il corpo ritrovi elasticità. I tendini amano la distensione, non la rigidità. Ogni volta che ci stiracchiamo, simbolicamente stiamo dando spazio anche alle nostre possibilità.

Quest'anno, l'atmosfera primaverile porta con sé un'energia ancora

più dinamica, associata all'immagine del Cavallo Yang: una forza calda, impetuosa, vitale, che invita all'azione e al cambiamento. È un'energia che spinge a correre, a osare, a uscire dai vecchi schemi. Può essere entusiasmante, ma anche dispersiva se non viene guidata. Per questo diventa importante trovare un ritmo personale, scegliere con attenzione dove investire le proprie energie, non confondere il movimento con la fretta. Meglio un passo deciso che cento corse senza direzione.

In questa prospettiva si inserisce il ruolo del naturopata.

Il **naturopata** non sostituisce la persona nel suo percorso di salute e non impone soluzioni rigide. Piuttosto **accompagna, osserva, orienta.** Aiuta a leggere i segnali del corpo, a comprenderne il linguaggio, a rispettarne i tempi. Propone strumenti semplici e naturali per sostenere la capacità innata dell'organismo di autoregolarsi.

Il suo lavoro non è forzare il cambiamento, ma creare le condizioni perché avvenga in modo spontaneo e duraturo.

Ritrovare l'equilibrio, lasciare andare ciò che appesantisce e permettere all'energia di tornare a scorrere, libera, dentro e fuori di noi... rinascere.

Fatma Greggio Bersani

 serendipity.rimini

 serendipity.centro.olistico

www.fatmagreggiobersani.it

