

# BeSoul Yoga

## INVERNO

Ecco iniziata la stagione invernale, la stagione del freddo, del buio, del riposo della natura, dove si esprime al suo massimo la polarità detta “yin” della realtà.

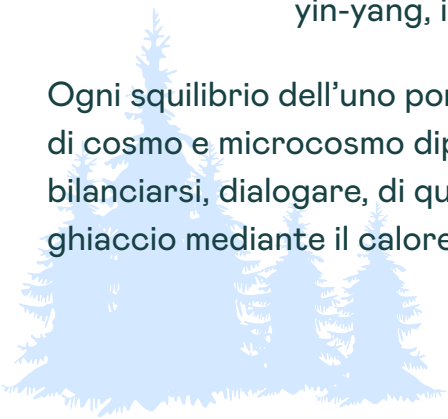
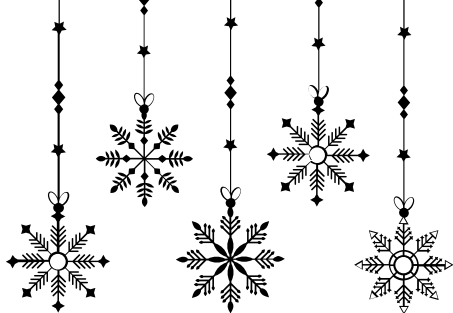
Alla stagione invernale corrisponde, secondo la tradizione cinese, l'elemento naturale “Acqua”. E' l'elemento della condensazione, della fissità, della profondità, della pazienza, dell'attesa, dell'antico. Tutto è silenzio, immobilità.


Eppure l'inverno è anche la stagione del seme nascosto nella profondità, nel buio, nel freddo della terra. Il seme che in primavera esploderà il suo germoglio e con l'energia della sua vitalità perforerà la terra ed uscirà verso il cielo.

L'inverno così è la potenzialità, è il grembo che genera la vita.

Secondo la tradizione cinese, la realtà tutta è fondata su quest'asse di polarità opposta eppure complementare e necessaria l'una all'altra: l'asse yin-yang, inverno-estate, Acqua-Fuoco.

Ogni squilibrio dell'uno porterà danno nell'altro. L'armonia di cosmo e microcosmo dipende dall'armonico confrontarsi, bilanciarsi, dialogare, di questi due elementi fondamentali. Il ghiaccio mediante il calore diventa acqua che scorre.

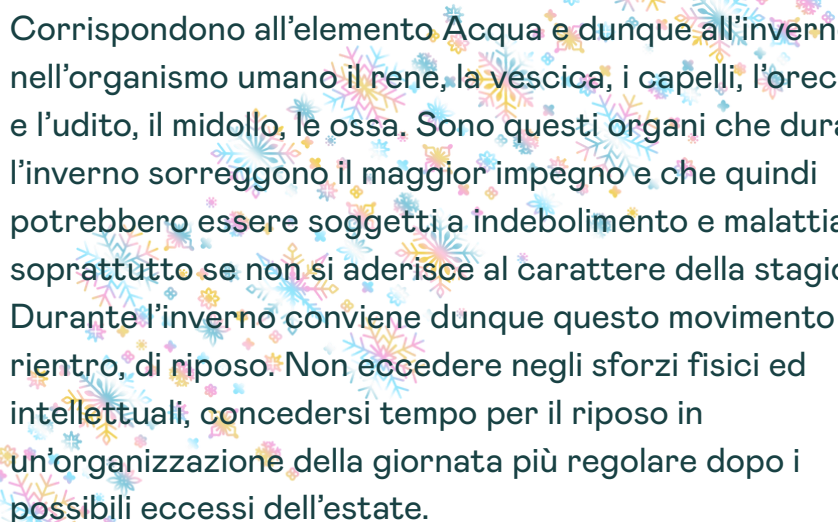




L'Acqua necessita del calore per dinamizzarsi, diventare vapore ricco di energia. Il Fuoco deve essere mitigato dalla freschezza dell'Acqua per non inaridire, bruciare, desertificare.

L'Acqua tende in basso, verso la Terra. Il Fuoco tende in alto, verso il Cielo.

Il benessere non risiede né nell'aderenza alla Terra, né nella tensione al Cielo, ma alberga nell'uomo che tiene i piedi ben in Terra e il capo rivolto al Cielo.



Corrispondono all'elemento Acqua e dunque all'inverno nell'organismo umano il rene, la vescica, i capelli, l'orecchio e l'udito, il midollo, le ossa. Sono questi organi che durante l'inverno sorreggono il maggior impegno e che quindi potrebbero essere soggetti a indebolimento e malattia, soprattutto se non si aderisce al carattere della stagione. Durante l'inverno conviene dunque questo movimento di rientro, di riposo. Non eccedere negli sforzi fisici ed intellettuali, concedersi tempo per il riposo in un'organizzazione della giornata più regolare dopo i possibili eccessi dell'estate.

Il riposo del sonno, le attività fisiche ed intellettuali, l'alimentazione, le pratiche meditative e fisiche, tutto sia svolto con regolarità e moderazione, senza forzature e senza eccessi. Altrimenti si incorrerebbe nel rischio di sperperare le energie e all'arrivo della primavera, quando verranno richieste per la nuova rinascita, mancheranno.



Per quanto riguarda l'alimentazione occorre assumere cibi riscaldanti come il riso, il miglio e il mais e le carni di maiale, di anatra, le trote, i gamberetti e le cozze.

Si potranno ora utilizzare i formaggi stagionati, le uova, la frutta secca o cotta. Si deve prestare attenzione a non eccedere con alimenti troppo piccanti o tonificanti, come anche in quelli cotti arrostiti, in quanto un eccesso di calore può essere anch'esso dannoso.

Infine confrontarsi con il proprio intimo, andare in profondità, sfuggire la superficialità e lo sperpero, ma anche l'immobilismo e la paura. Stare in serena concentrazione di fronte alla realtà propria e del mondo. In questo modo si porranno le basi per una primavera rigogliosa, per un'estate matura e per una quinta stagione di buon raccolto.



Questo testo l'ha scritto per noi Alessandra Baldi - allieva di BeSoul - medico di medicina generale e specializzata in agopuntura e medicina tradizionale cinese



## TI SEI INNAMORAT\* DI BeSoul A PRIMA VISTA?



Vuoi sostenere la nostra missione sociale e contribuire a portare il benessere dove ce n'è più bisogno?

Puoi lasciare una donazione libera, anche dopo la lezione di prova.

Il tuo contributo ci aiuta a sostenere progetti sul territorio e rendere lo yoga e la meditazione accessibili a più persone.

Ogni gesto conta. Grazie!

## DOMANDE? CI SIAMO!\*

Per qualsiasi dubbio o curiosità, Simona e Beatrice –  
insegnanti e fondatrici di BeSoul Yoga – sono sempre a  
disposizione per consigliarti e accoglierti.

**BeSoul  
Yoga**

PRENOTAZIONI:  
[info@besoulyoga.it](mailto:info@besoulyoga.it)  
+39 3397935402

Siamo a Milano  
in Via Venini 57  
MM1 Pasteur / tram 1