

As Estações do Ano e a Medicina Tradicional Chinesa Verão Tardio

O Final do Verão (Verão Tardio) – Terra

Na sabedoria chinesa os últimos dias de cada estação são diferentes, como se a energia se estabilizasse antes de mudar de qualidade, na estação seguinte.

Os chineses observaram que no final do verão isto fica mais evidente, como se houvesse neste período uma mistura das quatro estações. Com mudanças de tempo imprevistas, atividade mais intensa entre plantas e insetos. A observação é de um período que está terminando, o verão, e outra coisa diferente chegando, o outono com outras características.

Tempo de se arrumar, prestar atenção ao que se passa interna e externamente, em ressonância com Terra, com o centro, e o equilíbrio.

Terra é o chão que pisamos e dela vem a força, a base, o sustento, nossas principais referências:

Mãe Terra. É aqui que a energia vital passa por uma fase de estabilidade, de centralização antes de voltar ao movimento.

Em nós, Terra é o centro do corpo: timo, estômago, pâncreas e baço, umbigo. É o centro da atividade mental: ideias e opiniões, capacidade de reflexão. É o centro do espaço que nos envolve: carne que reveste nossos ossos e músculos, que nos dá uma aparência e uma identidade corporal. Terra em harmonia faz a pessoa ficar em paz consigo mesma e sentir-se em casa onde quer que esteja, porque na verdade está sempre dentro de sua própria casa/corpo/mente.

Referência bibliográfica: Hirsch, S. Manual do herói

Suely Feldman Bassi – Psicóloga e Nutricionista, com Especialização em Ecologia, Arte e Sustentabilidade. Designer em sustentabilidade pelo Programa Gaia Education e Carta da Terra em Ação. Coordenadora do Programa Meio Ambiente e Saúde da UMAPAZ. Coordena atividades de Tai Chi e Meditação.