EQUINOZIO D'AUTUNNO: il tempo del Yang Ming

Dott. Antonino Catania DVM, SIAV



Il 23 settembre 2026, alle ore 2,05 c'è stato l'equinozio d'autunno e con esso è cominciato l'autunno astronomico.

Da un punto di vista energetico, invece, la stagione autunnale, che secondo la MTC appartiene al Movimento Metallo, è cominciata nella prima decade d'agosto e durerà fino alla prima decade di novembre, quando cederà il passo all'inverno.

I tre mesi autunnali sono retti dai Rami Terrestri IX (fase *Shao*), X (fase *Tai*) e XI (fase *Jue*).

Di essi è detto nel *Huang Di Nei Jing Su Wen*: " *I tre mesi d'autunno evocano un procedere per gradi (…). Il soffio del cielo si riavvia e quello della terra si rischiara (…).*"

L'equinozio d'autunno cade proprio al centro della stagione energetica autunnale, nel mezzo del periodo governato dal Ramo Terrestre X. L'ideogramma di questo Ramo rappresenta secondo Kespi *"la brocca in cui in questo periodo si distilla il vino dal miglio, ma anche la porta autunnale, attraverso cui tutta la creazione rientra"*.

Si tratta dunque di un momento energeticamente molto importante, tanto più che Il Ramo Terrestre X ha valenza energetica *Yang Ming* nella sua polarità yin, venendo a corrispondere dunque al

Meridiano di Grosso Intestino. Considerando che, nella successione dei Cinque Movimenti durante il corso dell'anno, il periodo che va dai primi di settembre a metà novembre è di pertinenza del Metallo, abbiamo in questo preciso istante dell'anno un sovrapporsi dell'energia del Metallo sia come Movimento che come Livello energetico. Diventa quindi molto importante assecondare questa energia al fine di confare ad essa la nostra vita e quella dei nostri compagni animali, evitando stili di vita che portino a depauperare le energie dell'organismo.



A tal proposito, consiglia ancora il *Su Wen*: "*Come i galli ci si corica presto e ci si alza presto. Lo stile di vita è sedentario per supplire ai rigori dell'autunno (…). Il Dao corrispondente è aver cura del raccolto (…).*"

È infatti questo il momento in cui i raccolti di cereali vengono messi al sicuro dei granai e il vino nelle cantine e le energie invertono il loro movimento ritornando verso l'interno in una lunga preparazione che porterà ad affrontare i rigori invernali. Questo movimento delle energie va assecondato con uno stile di vita più tranquillo, simile a quello dei galli, che si coricano al tramonto e si alzano all'alba. Non per nulla il gallo è l'animale associato al Ramo Terrestre X.

Ancora nel Su Wen è scritto: "*Si esercita il volere quietamente e tranquillamente, per mitigare l'effetto repressivo dell'autunno, raccogliendo gli Spiriti e accumulando i soffi, assecondando il ricco equilibrio dei soffi dell'autunno, senza che il volere si spanda al di fuori, assecondando la purezza propria dei soffi del Polmone. Ci si conforma ai soffi dell'autunno, via per il mantenimento del raccolto della vita. Andare controcorrente porterebbe danno al Polmone.".*

In particolare, come detto, il momento dell'equinozio d'autunno è il tempo dello Yang Ming, e di esso è detto che *"la secchezza è l'energia sorgente dello Yang Ming"*. Funzione di questa energia, in questo momento dell'anno, è quella di estrarre dalla terra e dai corpi l'Umidità-Calore accumulatasi

in essi durante l'estate. Se questa estrazione andrà a buon fine i corpi potranno affrontare il successivo inverno in salute, senza soccombere allo stress del freddo e dei patogeni che arriveranno.

Per aiutare il lavoro dello Yang Ming, e come lavoro preventivo di regolazione, può essere interessante l'uso dell'agopunto LI11, punto Mare (Ho) del Grosso Intestino; dato che il *Su Wen*, nel collegare i vari punti Shu Antichi alle stagioni, raccomanda proprio l'uso dei punti Mare in autunno (a tal riguardo consultare l'approfondimento *"Il punto del giorno: LI11 Quchi (Stagno curvo)"* nella sezione Il punto sul punto).

BIBLIOGRAFIA

1. Guardini Silvia C., *Tronchi Celesti e Rami Terrestri: il cosmo nell'uomo,* Phasar Edizioni, 2011.
2. Larre C., De La Vallée E. R., *Huangdi Neijing Suwen - Le Domande Semplici dell'Imperatore Giallo*, Ed. Jaca Book, 2020.