



IL CAMBIAMENTO:
L'ARTE DELLA TRASFORMAZIONE

Elaborato finale di
GIULIA GASPARINI

N° MATRICOLA
0067

Relatore
ANDREA NAVONI

SOMMARIO

Pag.

Introduzione	1
PARTE PRIMA	
Capitolo 1	
Quando è il momento giusto di cambiare	2
Capitolo 2	
<i>“Quando agisci cresce il coraggio, quando rimandi cresce la paura”</i>. I meccanismi che l'uomo mette in atto dinnanzi al cambiamento: dalla paura al coraggio	
2.1 Le resistenze al cambiamento	6
2.2 Il ruolo della motivazione come impulso al cambiamento	11
Capitolo 3	
Il conflitto tra “volere” e “dovere”: l'insorgere della malattia	
3.1 La responsabilità delle proprie scelte	13
3.3 La malattia come guida verso la realizzazione del progetto di vita	15
Capitolo 4	
Il ruolo del terapeuta nel processo del cambiamento	17
PARTE SECONDA	
Gli strumenti naturopatici per agevolare il cambiamento	19
Capitolo 5	
I rimedi floreali del dottor Bach	
5.1 La terapia vibrazionale	20
5.2 Walnut: il fiore della rinascita	22
5.3 Mimulus: il fiore del coraggio	24
5.4 Larch: il fiore della fiducia in sé stessi	26
Capitolo 6	
La loggia Terra e la loggia Acqua: la visione degli organi ad esse appartenenti da un	

punto di vista anatomico, energetico e psicosomatico	
6.1 I cinque elementi	29
6.2 La loggia Terra: l'energia della trasformazione. Spiegazione degli organi Milza-Pancreas e Stomaco dal punto di vista anatomico, energetico e psicosomatico	31
6.3 Loggia Acqua: la paura della morte è la metafora della paura del cambiamento. Spiegazione degli organi Reni e Vescica urinaria dal punto di vista anatomico, energetico e psicosomatico	36
Capitolo 7	
La scelta alimentare per mantenere in equilibrio la loggia Terra e la loggia Acqua	
7.1 La trasformazione degli alimenti in energia	41
7.2 L'alimentazione per la loggia Terra	42
7.3 L'alimentazione per la loggia Acqua	44
Capitolo 8	
La tecnica Metamorfica: il tocco della trasformazione	47
Capitolo 9	
La prima struttura energetica del corpo	
9.1 I meridiani straordinari	51
9.2 Il meridiano straordinario <i>Chong Mai</i> : l'unione tra il Cielo e la Terra	55
Conclusione	59
Ringraziamenti	60
Bibliografia e sitografia	61

PREFAZIONE

“E se vi chiedessi di presentarvi, senza dire il vostro nome, il vostro lavoro, la vostra età, il vostro stato sociale, gli studi che avete fatto, i percorsi che avete intrapreso...se vi chiedessi di fermarvi un momento a riflettere su chi siete davvero oltre le vostre maschere, oltre le vostre convinzioni, oltre i vostri stili di vita, le vostre credenze... voi sapreste rispondermi? Sapreste dirmi chi siete realmente?”

INTRODUZIONE

Nella mia tesi voglio affrontare come tema il “cambiamento”.

La scelta è stata dettata dal fatto che questo argomento è caro a ogni persona perché la vita è un movimento continuo e sia che lo vogliamo oppure no, sia che questo avvenga consapevolmente oppure no, è inevitabile adeguarsi a essa.

Io stessa mi sono trovata a intraprendere un percorso di consapevolezza che mi ha portato a cambiare la persona che ero.

L'obiettivo di questa tesi è analizzare quali meccanismi si mettono in moto nel momento in cui si decide di voler cambiare qualcosa nella propria vita e gli strumenti che mi sono stati insegnati per agevolare questo processo, che a mia volta potrò utilizzare in qualità di futura terapeuta.

Nella prima parte spiego cosa significa cambiare e quando è il momento opportuno per farlo; la resistenza da una parte e la motivazione dall'altra. Questo processo porta spesso a un conflitto, che nella visione olistica, fornitami da questo percorso di studi, rappresenta l'origine della malattia. Analizzo poi la figura di riferimento a cui si chiede aiuto per agevolare questo passaggio, ovvero il terapeuta.

La seconda parte della tesi spiega quali sono gli strumenti che mi sono stati forniti per agevolare questo percorso di trasformazione, precisamente: la terapia vibrazionale del dottor Bach; la stimolazione dei punti riflessi delle logge Acqua e Terra come fonte di rinnovamento e coraggio e la relativa visione anatomica e psicosomatica degli organi appartenenti ad esse; l'approccio nutrizionale per mantenere un sano equilibrio energetico all'interno delle logge precedentemente trattate; la tecnica metamorfica come strumento in grado di sciogliere i vecchi schemi comportamentali che non ci permettono di raggiungere lo stato di benessere desiderato e infine la spiegazione dei meridiani straordinari come struttura energetica primaria e indispensabile per affrontare il primo grande cambiamento che si affronta, ovvero la nascita. Più profondamente prenderò in esame il meridiano straordinario *Chong Mai* in qualità di primo meridiano che si forma in seguito al concepimento.

QUANDO È IL MOMENTO GIUSTO DI CAMBIARE

“Cambiare” è un verbo che deriva dal latino *cambiare* e la definizione che ci offre il dizionario è: “*sostituire una persona, una cosa con una simile o diversa e anche rendere diverso, trasformare*”. Mi voglio soffermare sulla parola trasformare anch’essa di origine latina formata da “trans” che significa “oltre” e “formare” ossia “dare forma”. Nell’uomo esiste una parte trans- psichica, cioè al di là della psiche (la vera essenza) e il termine “al di là” fa riferimento ad essa. Formare significa invece “dare forma”. Il termine trasformare significa quindi “formare al di là”, nel profondo, o detto anche in altre parole “formare dentro”.

Appreso il significato della parola si riesce anche a comprendere come la trasformazione non è la “creazione”, ma si riferisce a qualcosa che esiste già ma che è latente, e che con il processo di trasformazione prende forma. Con questo preambolo si capisce chiaramente come questo processo interessi ogni singola persona in modo soggettivo perché ha inizio all’interno di ognuno di noi e non è dettato da nessun altro se non dal nostro Sé più autentico.

Significativo è anche l’ideogramma utilizzato nella cultura orientale per indicare il cambiamento. Esso è l’insieme di due sotto-ideogrammi, il primo si legge *abunai* e significa “problema-pericolo”, il secondo si legge *ki* e significa *opportunità*. Il tutto si legge *kiki* e significa *crisi*.

The image shows two large, bold Chinese characters in a traditional calligraphic style. The character on the left is '危' (wēi), which means 'danger' or 'crisis', and the character on the right is '机' (jī), which means 'opportunity' or 'crisis'. Together, they form the word '危机' (wēi jī), which translates to 'crisis'.

1 IDEOGRAMMA DEL CAMBIAMENTO

Ci sono cambiamenti nel corso della vita dai quali non si può sfuggire come ad esempio il passaggio dall’età infantile a quella adolescenziale per poi passare alla vita adulta e alla vecchiaia, il

cambiamento fisico al quale siamo sottoposti senza esserne coscienti; il passaggio da un nucleo familiare ad un altro, dall'essere studenti al trovare un lavoro e via dicendo.

Tutti questi cambiamenti sono inevitabili; talvolta sono cambiamenti dolorosi come la perdita di persone care, oppure la rottura con il partner ma è importante capire che non si può resistere ad essi.

Ciò che cambia di persona in persona è il modo di affrontarli.

Ogni cambiamento rappresenta un momento di crescita e in base a come li affrontiamo otterremo qualcosa di più o meno positivo.

“Non è la specie più forte o la più intelligente a sopravvivere ma quella che si adatta meglio al cambiamento”.

(Darwin)

Il mio obiettivo è però quello di analizzare ciò che succede nei momenti in cui si decide consapevolmente di cambiare qualcosa nella propria vita e il disagio che ne consegue.

Quando nasciamo siamo come delle spugne che assorbono tutto ciò che abbiamo intorno, e viviamo la vita continuando ad assimilare ogni stimolo, cerchiamo di costruirci un'identità ma sempre in modo conforme alla società, alle regole e alle usanze. Poi arriva un momento nella vita in cui la nostra Anima fa capolino e ci obbliga a guardarci dentro e a metterci in contatto davvero con noi stessi. Se da questa analisi emerge che ciò che siamo stati fino ad ora non ci appartiene del tutto, oppure ci fa stare male o ancora non soddisfa l'idea che ci siamo creati di noi o come nel mio caso crea una grande lacuna e si sente di non conoscersi affatto, allora è arrivato il momento di fermarsi un attimo a riflettere su come vogliamo proseguire il nostro cammino.

Questo momento, nel mio percorso, coincide con una serata di “laboratorio di ricerca interiore”. Durante questa serata ci era stato chiesto di presentare noi stessi senza però dire il nostro nome, età, lavoro, niente di ciò che erano le “etichette” che avevamo indossato fino a quel momento. Sono rimasta seduta ad aspettare il mio turno e nel frattempo la mia mente ha cominciato a cercare un termine o un'immagine che potesse rappresentarmi, che parlasse della vera me. Quando arrivò il mio turno non avevo ancora trovato nulla che mi descrivesse e dissi semplicemente che non sapevo chi ero, perché tutto ciò che sapevo di me fino a quel momento mi era stato detto dagli altri, ma se avessi dovuto trovare un termine mio non lo avrei trovato.

È stato questo il momento in cui ho deciso di conoscermi per quella che sono davvero.

È doveroso spiegare brevemente cosa sia il “laboratorio di ricerca interiore”. Esso è innanzitutto un percorso spirituale grazie al quale l'individuo ha la possibilità di accrescere la propria consapevolezza. Attraverso degli esercizi si ha la possibilità di mettere a fuoco l'origine di

problematiche che spesso ci affliggono e soprattutto si entra in contatto con le proprie emozioni al fine di liberarsi da fardelli che ci si porta appresso e poter quindi evolvere.

Partendo dal presupposto che ogni persona sente il desiderio di espandere la propria coscienza prima o poi, questo percorso porta inevitabilmente a rivedere il proprio comportamento e il modo che si ha di agire.

Gli elementi chiave per affrontare al meglio questo laboratorio sono l'onestà e la fiducia. Onestà in quanto per potersi trasformare è necessario conoscersi a fondo e conoscersi significa non giudicarsi e accettarsi. Spesse volte abbiamo un'idea di noi distorta e non riusciamo neppure ad ammettere di avere dei lati che sono giudicati "brutti", quindi preferiamo non prendere in considerazione queste parti di noi, le rileghiamo nel cosiddetto "lato ombra" ma sono proprio queste parti di noi che ci bloccano e non ci fanno avanzare nel nostro percorso. Solo la comprensione e l'integrazione di questi lati ombra ci permettono di diventare persone complete e oneste.

È richiesta anche la fiducia, sia verso di noi sia verso i terapeuti che ci accompagnano in questo percorso. Imparando a fidarci delle nostre emozioni, sia esse positive che negative, impariamo a conoscerci davvero. Sono soprattutto le emozioni negative a spaventarci e a tenerci bloccati in molte situazioni spiacevoli, la paura di provare dolore. Grazie al laboratorio di ricerca interiore si ha la possibilità di sperimentare anche questo tipo di emozione e scoprire che un forte dolore è invece un'esperienza vivificante che libera l'energia bloccata e la creatività paralizzata.

L'obiettivo quindi è quello di eliminare gli ostacoli che ci impediscono di evolvere.

“Non ancoratevi agli errori del passato, né alimentatevi di nostalgia, la vita non aspetta chi si ferma nella sua ombra, La vita cerca la luce e la libertà, permettetevi di crescere con essa, con ottimismo, con illusione e con semplicità.”

Il laboratorio di ricerca interiore può sembrare una sorta di percorso psicologico, e lo è, ma solo in parte. Molti dei lavori proposti all'interno delle serate si rifanno alle tecniche di bioenergetica¹ di Alexander Lowen e alla psicomagia² di Jodorowsky. Questo modo di lavorare prevede una

¹ La bioenergetica è una tecnica terapeutica ideata da Alexander Lowen che si propone di aiutare l'individuo a tornare ad essere nel proprio corpo e a vivere la vita con questa pienezza. Questa tecnica si propone come obiettivo l'aiutare le persone a riconquistare la loro natura primaria ovvero la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza. L'innovazione di questa tecnica rispetto alle precedenti è il lavoro sul corpo; solo lavorando su di esso è possibile lavorare direttamente anche sulla psiche.

² La psicomagia è una forma di arte che ha come fine ultimo la guarigione, ideata da Jodorowsky. Egli rimase affascinato dal lavoro svolto dalla guaritrice messicana Pachita, la quale utilizzava tecniche completamente diverse dalle usate nella medicina classica, ma che spingevano il paziente a "reagire" alla malattia e a trovare la forza interiore per guarire. Jodorowsky propone all'interlocutore un gesto da realizzare che lui chiama "atto effimero" in apparenza privo di logica ma di grande impatto emotivo che lo porta a vedere e percepire la realtà da un altro punto di vista. Così

partecipazione attiva a livello corporeo che lavora a sua volta a livello inconscio, non ci si limita a lavorare solo a livello psicologico.

Tornando a ciò che ho scritto prima di questa parentesi, credo che ci siano due grosse motivazioni che ci spingono ad attuare un cambiamento: la consapevolezza e il dolore. Quest'ultima è senza dubbio la motivazione più forte. Come disse Alexander Lowen nel suo libro *bioenergetica*: “la disperazione è la motivazione più potente al cambiamento ma non la più affidabile [...] è ingenuo dare per scontato che il cambiamento sia sempre per il meglio³”. Questo concetto indica che molte volte, prima di prendere la decisione di cambiare qualcosa nella nostra vita o di modificare il nostro comportamento, è necessario “toccare il fondo” ossia arrivare a uno stato di dolore oltre il quale non si è più in grado di sopportare.

Cambiare non è però sinonimo di migliorare, non sapremo mai cosa accadrà in seguito a un cambiamento. Non c'è detto più veritiero di “*chi lascia la via vecchia per la nuova, sa quel che lascia e non sa quel che trova*”.

Semplicemente se si vuole cambiare significa che qualcosa non ci sta bene, non ci rende felici e di fronte a questa consapevolezza si presentano due strade: rinnovarsi o continuare ad agire come si è fatto fino a quel momento.

facendo l'interlocutore spezza la sua quotidianità carica di problemi per arrivare a una nuova percezione del problema stesso.

³ Alexander Lowen, *bioenergetica*, universale economica feltrinelli\saggi, 2014. (BIOENERGETICS, 1975)

**“QUANDO AGISCI CRESCE IL CORAGGIO, QUANDO RIMANDI CRESCE
LA PAURA”⁴.**

**I MECCANISMI CHE L’UOMO METTE IN ATTO DINNANZI A UN
CAMBIAMENTO: DALLA PAURA AL CORAGGIO**

2.1 LE RESISTENZE AL CAMBIAMENTO

Dal momento che si è diventati consapevoli che è necessario attuare un cambiamento, cosa ci impedisce di metterlo in atto? E perché molte volte le persone si accontentano di vivere in modo mediocre senza ricercare invece la felicità più autentica? Tutto questo avviene a causa della paura. La paura è un sentimento innato nell’uomo, è un meccanismo di allarme che si mette in moto di fronte a un pericolo e che garantisce la sopravvivenza degli esseri umani. Questo meccanismo può però diventare patologico, ovvero una persona può trovarsi in perenne stato di allarme pur senza avere un pericolo effettivo. La paura può diventare paralizzante ed è questo il motivo per cui ci fossilizziamo in situazioni scomode pur di non uscire dalla cosiddetta “*comfort zone*”.

La zona di confort è la parte da noi conosciuta, che ci tranquillizza perché non ha sorprese, è la routine nella quale viviamo, è la relazione in cui ci siamo impegnati, è il lavoro che abbiamo trovato, la famiglia che ci siamo costruiti, gli studi che abbiamo intrapreso, insomma è tutto ciò che abbiamo sempre fatto.

“Ma siamo sicuri che in tutto questo ci sia spazio anche per la felicità?”

Se la risposta è no allora è necessario uscire da questa “bolla” e addentrarci in ciò che non è conosciuto, nella zona ignota che mette tanta paura.

Nonostante tutti dicano di essere alla ricerca del benessere emotivo e di voler essere felici, e che di fronte a un problema farebbero di tutto per trovare una soluzione e liberarsi di questo, la psicoanalisi e la psicologia hanno scoperto che le cose non sono proprio così.

I pazienti sono spesso restii a curarsi e mostrano delle resistenze che possono essere: non avere tempo per iniziare una terapia, perdere l’interesse o criticare il terapeuta.

Le resistenze sono note in psicologia dall’alba dei tempi e molti psicologi hanno cercato di spiegarne il meccanismo e la loro manifestazione.

⁴ Cit. Publilio Siro, drammaturgo e scrittore di epoca romana (Anno 100 A.C.)

Già con Freud e la “psicologia analitica” si cercava di spiegare questa forza avversa al cambiamento che ogni essere umano mette in atto. Freud attribuisce questo processo soprattutto alla parte inconscia dell’uomo, con Reich e Lowen invece si dà più importanza alla resistenza messa in atto dal corpo di fronte a un cambiamento fino ad arrivare alle tecniche più moderne e olistiche dove si prende in considerazione la globalità dell’individuo e la sua autenticità.

Fondamentalmente in ogni corrente di pensiero è evidente come l’uomo si costruisca un’identità e una routine nella quale si sente al sicuro; mettendo in discussione anche solo una piccola parte di questa “comfort zone” ci si sente smarriti e impauriti e se la motivazione non è abbastanza solida, si tende a fare un passo indietro e accantonare l’idea di un nuovo inizio. E intanto il tempo passa, e con esso anche la possibilità di iniziare un nuovo percorso.

“Non c’è passato né futuro. Tutto fluisce in un eterno presente”

(James Joyce)

Si può dire che la resistenza rappresenta una vera e propria lotta tra il desiderio consapevole di cambiare le cose e le forze inconsapevoli che ostacolano questo proposito.

Come vedremo in seguito in queste forze risiede anche l’origine della sofferenza e della malattia.

Vediamo ora cosa si cela dietro alle resistenze:

- La paura di soffrire ancora di più: spesso dietro a problematiche quotidiane, ma pur sempre debilitanti se si decide di cambiarle, si celano dei disagi più grandi. Per esempio in una relazione fallimentare si ha paura di lasciare il partner perché la paura di restare soli, di essere abbandonati è maggiore rispetto al disagio.

Più in profondità rispetto a un problema si celano spesso aspetti occulti che possono essere paure, sensi di colpa o desideri che consapevolmente non si accettano. Questo porta a opporre resistenza quando si cerca di cambiare rotta perché si crede di non essere in grado di fare fronte a una realtà ancora più dolorosa.

- Paura di fallire. Questa è indubbiamente un’altra grande paura che si affaccia dinanzi all’idea di cambiare. E se le cose vanno male? E se fallisco? Quanto sarà intenso il dolore del fallimento? E cosa diranno gli altri se sbaglio? Rideranno di me? Quella del fallimento è una delle paure più paralizzanti che esistano. È, però, una paura che esiste solo nella nostra mente poiché basata su obiettivi che ci auto imponiamo.

“L’uomo non sa mai di cosa è capace fino a quando non ci prova.”

(Charles Dickens)

- Paura delle opinioni altrui. Nella società odierna, “quello che pensano gli altri” è un fattore decisivo. Gli altri puntano il dito contro di noi, ci accusano e criticano se facciamo qualcosa di diverso dagli altri. Tuttavia, la stessa società ipocrita ci spinge a distinguerci e a dire quello che pensiamo. Questa contraddizione non fa altro che scatenare in noi confusione, paura ed incertezza. È normale voler compiacere gli altri, avere la loro approvazione e questo genera di conseguenza una grande paura di deluderle.
- Pigrizia. Per l’essere umano vige la legge del minimo sforzo, quindi tutto ciò che può comportare uno sforzo ci stanca. Per non cambiare, lasciamo le cose come stanno, perché cambiare richiede uno sforzo notevole e il solo pensiero ci stanca. Inoltre spesso finché “non si tocca il fondo” ci si autoconvince che in realtà non si sta così male e si prosegue quindi per questa strada conosciuta.
- Credere di meritare una punizione. Seppure razionalmente impensabile, questo circolo vizioso è molto più comune di quanto ci si aspetti. Ci sono persone convinte di meritare la sofferenza che provano come punizione. In questo caso non ci sono terapie che reggano poiché per queste persone l’unica cosa che conta è la sofferenza. La loro condizione gli permette anche di agire come vittime di tutto ciò che accade, di conseguenza sono persone che non si prendono mai la responsabilità di ciò che fanno e che traggono vantaggi da questa situazione. La libertà di decidere per sé stessi, senza essere condizionati dagli altri, fa molta paura perché richiede il coraggio di assumersi la responsabilità di tutto ciò che accade.
- Paura di perdere la propria identità. Quasi sempre gli uomini creano con il tempo delle maschere che indossano quotidianamente senza esserne consapevoli. Ci identifichiamo così tanto con l’idea che ci siamo costruiti di noi stessi, che non riconosciamo più chi siamo realmente. Togliere questa maschera significa mostrarsi per ciò che si è e mostrare la propria vulnerabilità, vissuta spesso come debolezza.

In psicologia ci sono molti trattati in cui vengono spiegate cosa sono queste “maschere” e a cosa servono. Alexander Lowen nella sua opera “il linguaggio del corpo” e in “bioenergetica” le identifica nelle “armature” o “corazze”.

La “corazza” si forma nel corpo a livello muscolare e ha lo scopo di difenderci da sofferenze e traumi sia fisici ma soprattutto psicologici. In seguito a eventi spiacevoli l’uomo mette in moto un meccanismo di difesa per fare in modo che questi non si ripetano e questo processo è riconoscibile anche a livello corporeo.

L’emozione negativa non è comunque eliminata dal corpo, si fossilizza finché non si avrà il coraggio di affrontarla e di farla riemergere.

“Coloro che non imparano niente dai fatti sgradevoli della propria vita costringono la coscienza cosmica a riprodurli tante volte quanto sarà necessario per imparare ciò che insegna il dramma ch’è accaduto.

Quello che neghi ti sottomette, quello che accetti ti trasforma”

(Carl Gustav Jung)

Sappiamo come l’energia bloccata sia indice di poca vitalità. Il blocco infatti non fa una distinzione tra ciò che è negativo e ciò che invece è positivo, ne consegue che neppure un’emozione positiva riesce a permeare a fondo quella zona bloccata. Se da una parte quindi i blocchi servono per sentire meno il dolore, essi limitano anche la sperimentazione del piacere.

Per esempio si reprime il pianto per molto tempo, a livello della gola ci saranno delle ripercussioni, e l’energia si bloccherà creando un “nodo in gola”. Oltre a non permettere il fluire del pianto, questo nodo, bloccherà anche la capacità di ridere (espressione di gioia) e di cantare (espressione dell’armonia).

Più si creano dei blocchi nel nostro corpo, più diventiamo “insensibili” ovvero incapaci di “sentire” le nostre emozioni. È un po’ come dire “vivo di meno ma soffro di meno”. Sta a noi decidere se continuare a vivere in modo “anestetizzato” oppure liberarci da questo compromesso e vivere a pieno la nostra vita.

La paura è quella di perdere la nostra identità creata con fatica, che per quanto fasulla, è rassicurante e ci permette di muoverci nel mondo ed essere accettati dalla società.

LA ROSA SENZA SPINE⁵

Un bel giorno una farfalla volava in un giardino profumato: c'erano fiori di ogni forma e colore, c'era erba soffice e c'erano siepi dalle forme più eleganti e fantasiose. La farfalla rimase incantata da tanta bellezza, iniziò a volare di fiore in fiore. Quei profumi così intensi la facevano sentire bene. Ad un tratto le sembrò di udire dei singhiozzi: chi stava piangendo? Volò verso quel pianto e vide una meravigliosa rosa gialla.

<<Perché piangi?>> – chiese la farfalla alla rosa.

<<Piango per le mie preziose spine... non ci sono più, le ho perse tutte!

Sono disperata: senza spine non sono più una rosa.>>

<<Perché sei così affezionata alle tue spine? Sei bella anche senza di loro... – disse allora la farfalla.>>

<<Tu non capisci, le spine mi proteggono: ora sono indifesa e chiunque potrà farmi del male...>>

La farfalla saggia allora accarezzò un petalo della rosa e disse: <<Non sono le spine a renderti forte e non devi aver paura. Sarai una rosa ancora più dolce e nessuno, credimi, vorrà farti del male. E poi adesso ci sono io e ti proteggerò con la mia amicizia.>>

Da quel giorno, la rosa smise di piangere perché si accorse che senza le spine era ugualmente bella e forte, proprio come la sua amica farfalla. E così smise di piangere.

⁵ Pellegrini, 2008, pp. 156-157

Come ho cercato di spiegare cambiare non è facile ma è necessario per evolvere e trovare la felicità e l'integrità.

Se la paura è il sentimento predominante che accompagna questo percorso, il coraggio è l'antagonista che ci permette di avanzare.

2.2 IL RUOLO DELLA MOTIVAZIONE COME IMPULSO AL CAMBIAMENTO

Un ruolo fondamentale per fare in modo che questo processo avvenga lo assume la motivazione.

Etimologicamente la parola "motivazione" deriva dal latino *motus*, participio passato di "*movere*", tradotto in *muovere*. Come indica il vocabolario il "motivo" è qualcosa "*atto a muovere, che spinge, che suscita a fare, Impulso*". Come spesso accade la parola racchiude già in se tutto il significato del termine.

"Motivazione" è relativamente recente in quanto fino a qualche decennio fa non era utilizzato né in filosofia né in psicologia. Negli ultimi tempi invece è stato abbondantemente, ed è tuttora, oggetto di studi da parte di correnti psicologiche e umanistiche. Il termine e il suo significato hanno valenza diversa a seconda di quale corrente di pensiero la prende in esame, in linea generale possiamo dire che con "motivazione" si fa riferimento ai "*motivi che spingono le persone ad agire*".

E' importante analizzare questo processo per comprendere più chiaramente come si agisce di fronte a un determinato fatto, ma ancora più importante è la correlazione tra una forte motivazione e la realizzazione di un obiettivo.

Lo scopo della motivazione è quello di dare un perché a ciò che facciamo, senza di questa infatti non avremmo la capacità di fare lo sforzo che ci fa superare i nostri limiti e non ci sarebbe una ragione per uscire dalla *comfort zone*.

La motivazione è essenziale nei momenti difficili della vita, perché grazie a questa troviamo il motivo per andare avanti. Quando stiamo facendo un qualcosa che ci risulta agevole e non tortuoso non ci serve motivazione, quando percorriamo strade faticose invece abbiamo bisogno di uno slancio.

La motivazione può nascere all'interno di noi, oppure essere fornita da qualcun altro come un terapeuta, un amico, una persona a noi cara. Quando è fornita da altri è però momentanea, e può non portare al raggiungimento degli obiettivi a meno che non venga poi alimentata con la nostra motivazione interna. È importante in questo passaggio essere realisti, ossia porsi degli obiettivi realizzabili e perseverare in questo cammino. Al contrario se ci si pone traguardi irrealizzabili ciò che si raccoglierà sarà un grande fallimento che andrà ad alimentare la paura di fallire di ogni altra situazione.

Non è sempre facile trovare la motivazione, spesso siamo addirittura demotivati. Non ci si deve spaventare, si deve affrontare la demotivazione per raccogliere le forze per intraprendere il cammino, la cosa importante è non scoraggiarsi e non abbandonare la strada intrapresa.

D'altronde si sa che maggiore è la sfida, maggiore è la ricompensa finale.

“C'è una forza motrice più potente del vapore, dell'elettricità e dell'energia atomica: la forza di volontà”

(Albert Einstein)

Nel caso del cambiamento, il dolore è spesso l'impulso più forte che ci spinge a trasformarci. Ma non deve essere un dolore fine a sé stesso, deve essere visto davvero come uno slancio al rinnovamento ed è necessario poi continuare ad auto motivarsi per fare in modo che questo sia solo un punto di partenza e non una costante del nostro percorso.

Tutti abbiamo dei sogni che vogliamo realizzare, ma sono spesso chiusi all'interno del nostro cuore, quindi ciò che dobbiamo fare è semplicemente farli uscire, non avere paura perché questo processo, seppure energeticamente dispendioso, porta alla felicità più autentica.

IL CONFLITTO TRA “VOLERE” E “DOVERE”: L’INSORGERE DELLA MALATTIA

3.1 LA RESPONSABILITÀ DELLE PROPRIE SCELTE

Quando l’uomo si trova di fronte a una decisione è come se si trovasse dinnanzi ad un bivio. Ogni giorno la vita ci presenta delle scelte, sia esse più complesse o meno, e molto spesso prendiamo delle decisioni senza nemmeno sapere di averle prese, questo accade perché si agisce senza essere consapevoli di ciò di cui abbiamo realmente bisogno oppure perché siamo abituati a comportarci in un determinato modo e quindi perpetuiamo quel modo di agire.

È la routine, è la tranquillità di fare sempre le stesse cose, è la sicurezza, è la confort zone.

Se scegliere cosa mangiare, oppure semplicemente cosa indossare o ancora quale percorso fare per andare al lavoro sono decisioni di poco conto, ce ne sono altre che richiedono una maggiore attenzione e devono essere prese con consapevolezza.

Io stessa, nel momento in cui ho deciso di conoscermi e ascoltare la mia vocina interiore, mi sono resa conto di quante scelte prendevo senza esserne consapevole e di quante non erano dettate da ciò che volevo, ma da cosa gli altri si aspettavano da me. Sarebbe bello poter dire di scegliere sempre in conformità a ciò che realmente desidero, ma non è così poiché le resistenze sono un atteggiamento difficile da combattere, posso però dire che ogni volta che ho scelto per me è stato molto gratificante e la sensazione subito percepibile è quella di libertà.

Una volta passata la tempesta, non ricorderai come l’hai superata, come hai fatto a sopravvivere, di fatto non sarai nemmeno sicuro che sia tutto finito. Una cosa, però, è certa, quando superi la tempesta non sarai più la stessa persona di prima. Questo è il significato della tempesta.

(Haruki Murakami)

“Ma cosa accade quando dinnanzi al bivio tra passato - futuro, volere - dovere, paura - coraggio scegliamo il passato, il dovere e la paura?”

A questa domanda molti rispondono che in realtà non succede proprio nulla, altri che sì, possiamo sentirci delusi e non pienamente appagati ma che la vita continua comunque e, che si voglia o no, anche le situazioni peggiori con il tempo si leniscono. Questo è ciò che si osserva con occhi poco attenti e con un atteggiamento passivo nei confronti della vita. Ma la realtà è che non è proprio così. Questo conflitto è l'origine della malattia.

Negli ultimi anni sono nate molte discipline “alternative” alla medicina allopatrica perché si è capito quanto è importante il ruolo della psiche e delle emozioni all'interno dell'essere umano e di quanto queste influenzino in modo positivo o negativo la salute del corpo. La medicina ufficiale non tiene in considerazione questo aspetto e si limita nel caso della malattia a sopperire il sintomo che crea disagio fisico. Non si impegna a ricercare la cause di questo malessere. E se anche indaga sulle cause, la “colpa” è sempre attribuita a fattori patogeni esterni.

Le evoluzioni in campo medico sono state e sono tuttora fondamentali per curare molte patologie, e vengono investiti ancora moltissimi soldi ed energie nella ricerca. Nonostante ciò sorge spontaneo chiedersi perché ci sono ancora così tanti uomini malati e così poche cure efficaci.

Questo accade perché purtroppo non si tiene più in considerazione la persona nel suo insieme, ma ci si focalizza solo sul corpo “malato” quando in realtà ad essere ammalato è l'uomo intero, non solo l'organo fisico.

Un'altra grande lacuna dell'uomo è l'incapacità di vedere oltre il sintomo che il corpo ci fa vedere. Quando una persona si ammala cerca qualcuno che la possa guarire senza pensare che la vera guarigione inizia da dentro e che nessuno può percorrere questo cammino al posto nostro.

Non siamo più connessi con il nostro spirito, siamo incapaci di vedere “oltre” e la nostra razionalità ci fa sorridere di fronte al fatto che esiste in noi qualcosa d'altro rispetto a corpo e mente. Eppure c'è di più, c'è anche quel soffio conferitoci nel momento in cui prendiamo posizione su questa Terra e che si trasforma nella nostra Anima. Essa rappresenta la nostra vera guida, la nostra bussola interiore che segna quale percorso dobbiamo intraprendere, e quale è il nostro scopo su questa Terra.

Perdendo questo contatto, viviamo gran parte della vita pensando che tutto ciò che accade sia colpa del caso, completamente ciechi di fronte ai tantissimi simboli che l'universo ci mette davanti. E' importate invece assumersi le proprie responsabilità e imparare che a ogni nostra azione corrisponde una reazione.

Non è questione di sfortuna, tante volte la nostra sfortuna siamo noi, sono le scelte sbagliate che prendiamo o le nostre non scelte a renderci infelici.

“Ciascuno è artefice delle proprie scelte”⁶

La vita agisce sempre per il nostro meglio, è il nostro estremo pessimismo e il retaggio culturale che ci viene trasmesso a farci vedere gran parte degli avvenimenti come delle punizioni e in modo negativo. Cambiando prospettiva invece le cose ci appaiono più chiare seppure più difficili da accettare poiché cariche di responsabilità.

3.2 LA MALATTIA COME GUIDA VERSO LA REALIZZAZIONE DEL PROGETTO DI VITA

L'uomo viene sulla Terra con un progetto di vita custodito nell'Anima. Questo è razionalmente dimenticato nel momento in cui nasciamo, ma la nostra Anima lo preserva. Il nostro è un cammino evolutivo, che abbiamo cominciato molti anni fa e che dobbiamo continuare a percorrere; la vita non è altro che l'ennesima lezione che siamo chiamati ad apprendere. Ogni qual volta ci discostiamo da questo percorso, la nostra Anima si fa sentire e lo fa attraverso il corpo facendolo ammalare.

Con la malattia l'equilibrio che avevamo tenuto fino a quel momento è messo in discussione, la stessa confort zone comincia a sgretolarsi.

Discipline come la psicosomatica, la meta medicina e la medicina interpretativa dimostrano che ogni impulso a cui non viene prestata attenzione, che viene relegato nell'ombra, porta con sé dei mutamenti sia fisici che psichici e all'insorgere della malattia.

Se tutto subisce un mutamento, perché allora non cambiare anche il nostro modo di agire che forse è proprio la causa che ci ha fatto ammalare?

La malattia ci sta solo mostrando come il nostro comportamento può essere auto distruttivo. In questa ottica la malattia non è vista come una nemica da combattere ma come un'alleata che ci permette di vedere il sintomo sotto un'altra luce. Ecco quindi che un mal di testa assume un significato diverso, così come un mal di stomaco oppure una contrattura.

Ogni volta che ci si trova dinnanzi a un bivio e si intraprende una strada, ovviamente si esclude l'altra. Diventa così chiaro come ogni scelta che prendiamo influenza positivamente o negativamente il nostro futuro.

⁶ *“Faber est suae quisque fortunae”*, Sallustio, *Epistulae ad Caesarem senem de re publica* (*De rep.*, 1, 1, 2)

Ma se la strada intrapresa non è quella giusta, o non è quella che vogliamo realmente perché abbiamo paura di intraprenderla, nella nostra Coscienza creiamo un conflitto. Se questo conflitto non è percepito e risolto a livello di Coscienza si manifesta nel corpo sotto forma di malattia ed è in questo momento che siamo in grado di percepirlo e di accoglierlo.

Anche in questo caso la differenza con la medicina allopatica è sostanziale. Essa tende a sconfiggere il sintomo, la psicosomatica accoglie questo sintomo affinché l'uomo lo possa riconoscere e integrare alla sua parte conscia così da apprendere una nuova lezione di vita.

L'uomo si sente appagato quando riesce a raggiungere l'unità, la completezza e lo fa attraverso molte strade: quella religiosa, chi con la fede, chi attraverso la realizzazione sul campo lavorativo. Ogni volta che l'uomo si discosta da questa unità crea un conflitto che genera poi una perdita di equilibrio con conseguente malessere psico-fisico. Più questo conflitto viene ignorato e relegato nell'inconscio, più esso si insidia in noi generando quel malessere fisico che noi chiamiamo malattia.

Quindi perché è così faticoso integrare queste parti mancanti che ci impediscono di raggiungere l'unità? Questo accade perché queste parti, che chiamiamo *lato ombra*, rappresentano tutte quelle emozioni, sentimenti, impulsi e pensieri che giudichiamo brutti, cattivi e che non accettiamo di avere in noi.

Portando l'esempio di una patologia al fegato, esso rappresenta la rabbia. Se per anni una persona non è consapevole di provare rabbia o non la manifesta perché ci è stato insegnato che provare rabbia non è giusto ed è cattivo, quella persona arriverà al punto che quell'organo manifesterà un disagio poiché la persona ha bisogno di provare rabbia, ha bisogno di fronte all'ennesima situazione scomoda di arrabbiarsi e di accettare che quel sentimento faccia parte anche di lui, è la parte che gli manca per raggiungere l'unità. Non è abbastanza riconoscere questo lato, ciò che porta alla vera guarigione è l'accettazione e l'integrazione di questo lato. Il sintomo è la chiave di lettura, e attendere solo che questo sparisca è davvero controproducente.

Solo quando si è consapevoli di questo meccanismo si è capaci di attribuire il giusto ruolo alla malattia; essa non arriva mai all'improvviso è la materializzazione di un processo conflittuale che comincia ancora a livello di coscienza.

Ciò che tanti chiamano sfortuna altri la chiamano opportunità.

IL RUOLO DEL TERAPEUTA NEL PROCESSO DEL CAMBIAMENTO

Non tutti hanno la forza di affrontare un cambiamento da soli. Molte persone sanno di avere un problema ma non lo ammettono fintanto che qualcuno non glielo mostra in modo inequivocabile. È normale a questo punto andare alla ricerca di qualcuno che ci possa aiutare e sostenere in questo momento così delicato del nostro percorso.

Ad oggi ci sono numerose figure professionali che offrono sostegno per le più svariate problematiche. Mi riferisco a psicologi, psicoterapeuti, medici, terapeuti, massaggiatori, naturopati, kinesiologi, pranoterapeuti e via dicendo. La scelta tra questi viene fatta in base a chi sentiamo più affini al nostro modo di percepire la realtà.

Come etimologia della parola “terapeuta” è fornita la seguente definizione: *medico che applica una cura*. Curare significa “*occuparsi di qualcuno o qualcosa con assidua premura*” mentre in ambito medico si usa il termine curare come “*sottoporre un malato a cure mediche*”.

La definizione dello stesso termine spiega in modo molto esaustivo la differenza tra medico e terapeuta. Mi piace attribuire alla parola curare la prima accezione e tenere bene in considerazione questa parola ogni qual volta qualcuno si rivolgerà a me come futura terapeuta.

Il terapeuta ha il compito di prendersi cura del proprio paziente adottando gli strumenti che conosce e che ritiene più opportuni per raggiungere come obiettivo il benessere psico-fisico.

La persona che si rivolge a un terapeuta lo fa perché ha bisogno di aiuto, di avere una spinta dall'esterno oppure anche solo una visione diversa dalla sua. Purtroppo molte persone vivono questa forma di aiuto come una debolezza, e si vergognano di intraprendere una terapia. Questo è dovuto al retaggio culturale che ci accompagna, secondo il quale fare una terapia, soprattutto psicologica, è indice di pazzia.

La realtà è che non c'è niente di imbarazzante nel farsi aiutare, anzi trovare una guida è molto difficile così come lo è mettersi in gioco e accettare la propria vulnerabilità.

Il terapeuta evoca in me l'immagine di un faro sulla riva di un mare. Esso ha il compito di illuminare quando c'è buio, come il terapeuta ha il compito di illuminare il suo paziente nel momento del dolore e di indicargli un punto di luce al quale può approdare. Il giorno rappresenta lo stato di salute, nel quale non c'è bisogno di luce perché essa pervade già il corpo sano, ma comunque il faro rimane lì, pronto ad illuminare un'altra notte buia così come il terapeuta rimane un punto di riferimento ogni qual volta il dolore si rimpossessa di noi.

Questo è il difficile compito di un terapeuta, essere di aiuto ma non creare una dipendenza, fornire al paziente gli strumenti necessari per poter poi intraprendere da solo il suo viaggio e diventare quella guida alla quale si può ricorrere ogni qual volta si sente la necessità.

Non si deve commettere l'errore di attribuire la responsabilità della propria guarigione al terapeuta, egli può solo fornirci degli strumenti, oppure un sostegno, ma ciò che accade è poi solo nostra responsabilità. Il terapeuta stesso deve tenere ben presente che la guarigione non dipende da lui, egli può semplicemente rimproverarsi o lusingarsi per aver utilizzato ciò che ha scatenato la reazione nel paziente.

Un'altra qualità fondamentale che deve possedere un terapeuta è la capacità di ascoltare. Sembra un'azione banale ma è una vera e propria forma d'arte. Ascoltare è inteso come la capacità di sentire ciò che il paziente non dice, riuscire a leggere tra le righe di ciò che esso racconta. È proprio ciò che non è conscio a essere un problema, di conseguenza il terapeuta deve riuscire a percepire questo lato e portarlo a livello di coscienza. Per poter sviluppare questa capacità è necessario imparare ad "ascoltare" con il cuore e soprattutto senza dare un giudizio personale. Successivamente poi il motore di azione è l'amore, inteso come capacità di accogliere la sua parte divina. Se si agisce per amore di quella persona e non per altri scopi quali economico, accrescimento del proprio ego oppure riconoscimento personale, si sceglieranno gli strumenti più adatti da fornire alla persona e per permetterle di guarire.

Anche io mi sono spesso rivolta a terapeuti che mi hanno illuminata in momenti bui della mia vita, e da qui è nato in me il desiderio di diventare una figura di riferimento per altre persone. Ho sentito chiaramente una spinta a intraprendere questo percorso tanto differente da quello che stavo per intraprendere in seguito a studi di economia. Per me quello è stato il bivio più grande, continuare per questa strada che avevo intrapreso e proseguire gli studi di ragioneria oppure cambiare radicalmente per dedicarmi a questo percorso di naturopata? Ho seguito la mia bussola interiore e ho deciso di fidarmi.

Ho scelto la naturopatia perché sentivo questo percorso più affine a me rispetto ad altre professioni sanitarie. Il naturopata è colui che deve insegnare al suo paziente il "vivere secondo la propria natura" ovvero ha il compito di far ritrovare il percorso di vita per il quale si è chiamati e solo con questo si può raggiungere uno stato di benessere autentico.

La naturopatia utilizza tecniche di guarigione naturali e vede l'uomo in modo olistico, non per quello che è ma per ciò che può diventare.

GLI STRUMENTI NATUROPATICI PER AGEVOLARE IL CAMBIAMENTO

Ho spiegato fino a questo momento quali sono i meccanismi che si creano nella psiche/ corpo di ogni persona che decide di voler cambiare qualcosa nella propria vita, ora voglio analizzare gli strumenti che mi sono stati forniti in questo percorso di studi per agevolare il cambiamento e che a mia volta utilizzerò come terapeuta.

Questi strumenti dovrebbero essere usati come primo approccio per ogni tipo di problematica per permettere al paziente di lasciar andare ciò che crea disagio in quel momento, che può essere una persona, una situazione o un'emozione.

Se si comincia aiutando la persona a liberarsi dalle catene che la tengono intrappolata in una situazione spiacevole, si può dire di aver già superato un grosso ostacolo e ci si può concentrare poi sulla problematica specifica.

I RIMEDI FLOREALI DEL DOTTOR BACH

5.1 LA TERAPIA VIBRAZIONALE

Come primo strumento voglio analizzare la floriterapia di Edward Bach⁷. Questa terapia è definita “vibrazionale” e per poterla apprendere è necessario fare una premessa. Bach, nonostante gli studi medico-scientifici, scopre che la malattia non colpisce solo il piano fisico dell’uomo ma coinvolge in egual modo la sfera emozionale e spirituale.

Secondo Bach, ogni uomo ha un’Anima immortale, il suo vero Io, e un Io fisico mortale, ovvero la personalità. L’Anima è collegata al grande campo di energia cosmica e a sua volta la personalità è legata all’Anima.

Quando la personalità non vibra più in sintonia con l’Anima si genera conflitto e quindi malattia. Questo processo si manifesta prima come stati d’animo negativi e poi si ripercuote sul piano fisico e organico. Ecco perché Bach non si interessa dei sintomi fisici per curare la malattia ma si orienta esclusivamente agli stati d’animo negativi. Si spiega così perché si parla di terapia vibrazionale in quanto i sintomi fisici non devono essere “combattuti” perché così si manterrebbe l’energia negativa, ma devono essere inondati di vibrazioni energetiche superiori che Bach ritrova nelle essenze floreali.

I fiori scelti da Bach provengono come egli dice “da piante di ordine superiore” e di conseguenza hanno una grande capacità vibratoria. L’essenza quindi agisce da catalizzatore e fa in modo che l’anima riesca nuovamente a mettersi in contatto con la personalità dominando la disarmonia. Ecco

⁷ Edward Bach (settembre 1887-novembre 1936) nasce a Moseley, in Inghilterra da una famiglia di origine gallese. Molto sensibile e compassionevole verso ogni forma di vita all’età di sei anni decide che vuole diventare medico e si laurea in medicina del 1912 allo University College di Londra. Diventa responsabile del pronto soccorso dell’ospedale universitario e poi assistente nel reparto di batteriologia e immunologia dove apprende grandi scoperte e raggiunge importanti obiettivi. Nel 1915 la sua vita è sconvolta prima dallo scoppio della guerra mondiale e poi nel 1917 dalla morte della moglie di difterite. Due mesi dopo gli viene diagnosticato un tumore alla milza per il quale subisce un intervento di urgenza e gli vengono diagnosticati 3 mesi di vita. Da questo momento dedica tantissimo tempo alle scoperte e al suo laboratorio e la malattia regredisce fino a scomparire. Da questo momento matura in lui il pensiero che un grande entusiasmo e una gran voglia di vivere aiutano nella guarigione dalla malattia. Conosce il medico omeopata Hanemann e subito si sente affine alle sue teorie tanto che comincia a seguirne le orme, concentrandosi però non solo sul fisico, ma anche su un piano più spirituale e mentale della malattia. Tra il 1928 e il 1930 scopre i primi 3 fiori: Impatiens, Mimulus e Clematis. In poco tempo decide di lasciare Londra e la sua sicurezza economica per intraprendere questa nuova strada alla ricerca dei fiori. Nel 1932 Bach scopre e raccoglie i 12 fiori base chiamati i 12 “guaritori” e cominciò a divulgare le scoperte. Tra il 1934 e il 1935 scopre anche i 7 più 19 fiori arrivando in tutto a 38 fiori. Nel 1936, a cinquant’anni Bach si spegne nel sonno a Didcot.

perché si parla di terapia vibrazionale e non di principio attivo del fiore, ma del principio energetico che la pianta possiede.

La portata innovativa di questa terapia è straordinaria ma soprattutto ciò che colpisce è la semplicità e l'efficacia con cui questi agiscono.

I fiori sono in tutto 38, è possibile fare una macro divisione seguendo la sequenza temporale. I primi 12 fiori detti "Fiori Tipo" corrispondono a una personalità congenita e sono strettamente legati alla lezione che ognuno di noi è chiamato ad apprendere in questa vita⁸. I 7 "aiutanti" che corrispondono a stati cronici, oppure al risultato dell'interazione negativa delle 12 tipologie iniziali con alcune circostanze della vita. Infine le ultime 19 essenze che rappresentano il nostro particolare modo di reagire.

Bach ha poi preferito raggruppare i fiori in 7 gruppi tematici che sono: fiori per la paura (*Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen e Red Chestnut*), per l'incertezza (*Cerato, Sclerantus, Gentian, Gorse, Hornbeam e Wild Oat*), per la mancanza di interesse nel presente (*Clematis, Honeysuckle, Wild rose, Olive, White Chestnut, Mustard e Chestnut Bud*), per la solitudine (*Water Violet, Impatiens e Heather*), per l'ipersensibilità a influenze e idee esterne (*Agrimony, Centaury, Walnut e Holly*), per lo scoraggiamento e disperazione (*Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak e Crab Apple*) e infine per la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui (*Chicory, Vervain, Beech, Rock Water*).

⁸ Bach vede la malattia come uno strumento correttivo per l'animo umano e non come una punizione." *"La malattia non è né una crudeltà né una punizione, ma semplicemente un correttivo, uno strumento di cui la nostra Anima si serve per mostrarci i nostri errori, per dissuaderci dal commetterne di più gravi, per impedire di causare ulteriori danni e per riportarci sulla strada della verità e della luce dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci"*. Noi siamo chiamati ad apprendere una lezione su questa terra e ogni qual volta la personalità perde il contatto con l'anima e quindi perde la propria strada, la malattia ci rimette in contatto con essa e ci obbliga a tornare in ascolto.

5.2 WALNUT: IL FIORE DELLA RINASCITA (dall'ipersensibilità alla fermezza interiore)

Quando si parla di cambiamento si parla di *Walnut*, il noce. Il nome “*juglans regia*” deriva da *Jovis*, Giove e *Glas*, ghianda di Giove. Gli antichi ritenevano che la noce fosse un alimento divino e Bach stesso considera questo fiore uno dei più spiritualizzati. Il noce è una pianta originaria della Persia e dell'India ma viene coltivata in tutta la Gran Bretagna dai tempi dei romani.

Nella tradizione classica, il noce è collegato ai riti di passaggio, alle fasi di sviluppo così come l'essenza è utilizzata nelle fasi di transizione.

La pianta ha due tipi di fiori: femminili simili al grembo materno (utilizzati nella preparazione dell'essenza, con il metodo dell'ebollizione) e maschili simili a genitali maschili che pendono dai rami. Il grembo materno è un luogo protetto per eccellenza, un luogo dove si cresce e ci si sviluppa così come l'essenza ci permette di “chiuderci” in noi stessi e non essere influenzati dal volere altrui. L'odore stesso della pianta, che risulta sgradevole ad animali e insetti, rimanda a questo concetto di isolamento che la pianta crea, così come l'isolamento è essenziale all'uomo per conoscere e seguire la propria strada senza interferenze esterne.

Ancora una volta le caratteristiche fisiche della pianta rimandano all'essenza del fiore, i rami sono grandi e larghi e occupano una notevole quantità di spazio tanto che nei paraggi ben poco può crescere.

Walnut è un rimedio transitorio, non appartiene ad una vera e propria tipologia caratteriale. La personalità *Walnut* è forte e ha idee molto chiare su quale è la missione che deve intraprendere, sa che deve attuare un cambiamento ma ciò che manca è la spinta per realizzarlo e il coraggio di proseguire la propria strada senza farsi influenzare dal pensiero altrui. Non ha bisogno di accettare questo cambiamento interiormente, ha solo bisogno di “spezzare l'incantesimo” che in qualche modo lo tiene ancorato al passato.

Ci sono fasi nella vita che richiedono l'utilizzo di *Walnut* e sono le fasi di transizione come ad esempio: svezzamento, menopausa, gravidanza, pubertà, vecchiaia, divorzio, pensionamento, cambio di città e di paese etc. in questo caso l'essenza aiuta la persona ad adattarsi a queste situazioni inevitabili della vita.

Il soggetto *Walnut* possiede una grande ricettività nei confronti delle persone, soprattutto a livello del plesso solare, sono come delle spugne che assorbono le energie esterne. Il fiore consente alla persona di schermarsi da energie negative e soprattutto di rimanere in contatto con la propria voce interiore, spesse volte fuorviata da questo continuo accavallarsi di influenze esterne (molti terapeuti lo utilizzano associato a *Crab Apple* per pulire l'ambiente da eventuali energie negative in seguito a trattamenti).

Walnut è definita anche l'essenza che "taglia i legami" poiché si è consapevoli che è necessario intraprendere nuovi orizzonti e nuove strade ma spesso volte c'è un filo sottile che ci tiene ancorati al passato; come ad esempio un matrimonio che finisce ma ci si sente ancora legati al partner, oppure un lavoro frustrante che si è deciso di mollare, oppure quelle fasi biologiche che caratterizzano l'esistenza come pubertà, gravidanze e menopausa. Molto spesso *Walnut* è associato a *Honeysuckle* per potenziarne l'effetto. Quest'ultimo è utilizzato per i soggetti che si sentono ancorati al passato e ne guardano in modo nostalgico. Si fa riferimento soprattutto alla sfera dei sentimenti, rispetto a *Walnut* che è un legame più mentale. Presi contemporaneamente sono alleati nel tagliare con il passato e dare vita a un nuovo inizio (è molto indicato nel momento della nascita).

La noce è molto simile alla struttura del cervello con le sue circonvoluzioni ed è quindi indicata nei disturbi di tipo mentale quali mal di testa, vertigini, emicranie, insonnia dovuta a cambiamenti che procurano stress, ipertensione, disintossicazione. Agisce in modo simile alla meditazione ovvero favorendo una maggiore integrazione tra lato destro e lato sinistro del cervello. Il fiore agisce sul Karma a livello causale slegandoci da situazioni che sembrano inesorabili.

Altri casi in cui è utile *Walnut* sono: raffreddore con accentuata secrezione nasale, adattamento climatico, dopo un estrazione dentaria, per chi soffre di mal d'auto, mal di mare, nella cura di cicatrici, jet leg, convalescenza di malattie che hanno comportato grandi cambiamenti della vita.

Walnut, come tutti i rimedi floreali, può essere preso singolarmente oppure coadiuvato ad altre essenze per amplificarne o modificarne l'effetto.

Alcuni esempi in cui *Walnut* è somministrato in abbinamento ad altri fiori sono:

Walnut + *Honeysuckle* : utile per tagliare con il passato nel caso di scelte soprattutto sentimentali.

Walnut + *Star of Bethlehem* : utile in situazioni traumatiche, e nelle estrazioni dentali.

Walnut + *Crab Apple* : utile nella pubertà soprattutto agisce sull'acne.

"Per quelli che nella vita hanno ideali e ambizioni ben definiti e li stanno realizzando, ma in rare occasioni sono tentati di deviare dalle proprie idee, obiettivi e dal proprio lavoro spinti dall'entusiasmo, convinzioni o forti opinioni degli altri. Il rimedio dona costanza e protezione dalle influenze esterne".
(E. Bach – I 12 guaritori e altri rimedi)



5.3 MIMULUS: IL FIORE DEL CORAGGIO (dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo)

Per affrontare le proprie paure esistono 5 rimedi floreali. Parlando ora di una paura specifica, ovvero quella di affrontare un cambiamento, il rimedio floreale che ha la capacità di donare coraggio è senza dubbio *Mimulus*.

Il “Mimolo giallo” è una pianta originaria dell’America settentrionale ed è stata poi portata in Inghilterra dove si può trovare in prossimità dei corsi d’acqua, ruscelli e in luoghi umidi. È alta circa 30 cm e ha dei grandi fiori gialli singoli con delle macchioline rosse. Si possono trovare da Giugno a Settembre.

Crescendo in bilico sulla corrente dell’acqua di fiumi e ruscelli, sembra che la pianticella sia sempre sul punto di essere sradicata, in realtà le sue radici sono ben salde al terreno. I fiumi e i ruscelli possono essere visti in chiave simbolica come il fiume della vita, con i suoi rischi e le sue possibilità così come il soggetto *Mimulus* deve imparare a fidarsi della vita che scorre e non averne paura. Il colore giallo dei petali ricorda il giallo del sole e rimanda alla capacità di contrastare il buio delle paure. È inoltre molto sensibile ai cambiamenti climatici, i petali infatti si chiudono con l’arrivo della pioggia e del maltempo. Analogamente le persone che necessitano del rimedio floreale sono molto impaurite dai cambiamenti.

Lo stato *Mimulus* negativo presenta delle paure concrete, quotidiane che possono essere del buio, degli animali, dell’ascensore, della malattia e ancora paura di stare soli, di discutere con qualcuno, paura dei serpenti, paura di nuove situazioni, di ciò che non si conosce, paura di prendere decisioni e paura di cambiare. Insomma la lista di paure di *Mimulus* sembra non finire mai.

Alcuni esperiti ritengono che queste paure siano il retaggio della “Paura Primaria” ovvero la prima emozione che l’essere umano sperimenta nel nascere. Per l’Anima entrare in un corpo (nel mondo materiale) non è cosa di poco conto, richiede molto coraggio e sicuramente si generano delle paure.

Mimulus rimane ancorato a queste paure; ha letteralmente paura del mondo.

Gli individui nello stato *Mimulus* negativo dicono talvolta che l’esistenza in questo mondo è come un peso sulle spalle e avvertono spesso il desiderio di sottrarsene. “*Così come non mi sono preoccupato di nascere, non mi preoccupo di morire*”⁹.

I soggetti *Mimulus* si riconoscono per la loro aria fragile, alcuni ricordano delle bambole di porcellana. Sono soggetti che arrossiscono spesso, balbettano, parlano troppo, ridono nervosamente e spesso hanno le mani sudate. Tutti segni di disagio e paura. Sono inoltre persone molto sensibili all’ambiente esterno, per loro c’è sempre “troppo”: troppa luce, troppi rumori, troppo cibo, troppo chiasso. Amano ricrearsi ambienti tranquilli nei quali si sentono al sicuro.

⁹ Cit. Federico Garcia Lorca

Si possono incontrare anche persone che riescono a mascherare molto bene il loro carattere *Mimulus* poiché indossano una maschera di coraggio, scavando a fondo è possibile però riconoscere la timidezza e la sensibilità di cui sono abbondantemente dotati.

Il rimedio è in grado di trasformare queste paure che affliggono il soggetto *Mimulus* in grande coraggio. Il coraggio è in loro innato, e il fiore ha la capacità di farlo emergere con conseguente fiducia nella vita e nel mondo circostante.

Quando la paura di ciò che è a noi sconosciuto ci pervade, è utile assumere questo rimedio per accrescere il nostro coraggio.

Altri casi in cui è consigliato l'uso di *Mimulus*: tutti i tipi di paure concrete, ansia anticipatoria a un esame, paura di parlare in pubblico. Lavorando indirettamente sui reni è consigliato anche nel caso di enuresi notturna, disturbi alla vescica e nella sudorazione eccessiva.

Anche questo fiore può essere preso singolarmente oppure insieme ad altre essenze floreali.



“Per le paure causate dalle cose del mondo, come la malattia, il dolore, gli incidenti, la povertà, il buio, la solitudine, la sfortuna, le paure legate alla vita quotidiana. Le persone che ne soffrono sopportano in silenzio e in segreto i propri timori perché non ne parlano volentieri con gli altri.”

(E. Bach – I 12 guaritori e altri rimedi)

5.4 LARCH: IL FIORE DELLA FIDUCIA IN SE' STESSI (dall'autolimitazione allo sviluppo di sé stessi)

Per poter intraprendere un cambiamento è essenziale credere in sé stessi. Avere fiducia di ciò che percepiamo è il presupposto essenziale per intraprendere un nuovo percorso. Troppe volte non ci sentiamo all'altezza di fare una cosa e rinunciando a farla ancora prima di provarci.

Se sentiamo l'impulso di fare una qualsiasi cosa, di intraprendere un percorso, di realizzare un sogno, facciamolo!

L'essenza floreale *Larch* ha la capacità di farci credere in noi stessi e di motivarci.

Il Larice è una conifera dall'aspetto debole, delicato, tuttavia in grado di resistere alle condizioni estreme dell'ambiente in cui vive (in colline e al limitare dei boschi). Sotto l'apparente debolezza si cela in realtà una grande energia così come accade per i soggetti che necessitano questo rimedio.

L'albero raggiunge i 30 mt di altezza ma la sua chioma sembra incapace di mantenersi eretta tanto che i rami si curvano verso il basso e pare non abbiano la forza necessaria per crescere forti e robusti. Gli aghi sottili conferiscono alla pianta dei contorni incerti, sfuocati. La pianta evoca l'immagine di un soggetto preso dallo sconforto.

I fiori, maschili e femminili, crescono sullo stesso albero e si aprono nel periodo in cui gli aghi diventano visibili come piccoli ciuffi verde chiaro.

Il soggetto *Larch* si sente inferiore agli altri a priori, sa perfettamente quali sono i suoi limiti e si preclude determinate attività senza nemmeno aver provato a intraprenderle. Con questo atteggiamento la personalità si impoverisce perché incapace di cogliere le possibilità che la vita ci offre. Questi soggetti preferiscono rifugiarsi in tutto ciò che hanno già provato ed espedito con successo, poiché così facendo trovano conforto nella sicurezza del già vissuto e non sono obbligati ad esporsi alla vergogna di simili errori. Questo senso di inadeguatezza determina il sorgere di ferree barriere di sicurezza, che inducono a circoscrivere la propria attività per non oltrepassarle.

Il complesso di inferiorità dello stato *Larch* negativo getta le sue basi nella prima infanzia, quando non si riceve la conferma delle proprie abilità da parte dei genitori.

Gli errori fatti in passato diventano un pesante bagaglio per i futuri avvenimenti, vissuti già con negatività e sfiducia.

L'energia di questo fiore contribuisce a dissipare le idee fisse della personalità che tendono a limitarla, potenziando invece le capacità di evoluzione che restano inutilizzate. Le situazioni vengono analizzate sotto un altro punto di vista e si prendono in considerazione nuove possibilità.

Larch si utilizza sia come rimedio a lungo termine sia come stato transitorio. È molto utile infatti anche prima di affrontare delle prove in cui ci si sente scoraggiati. Si utilizza anche: nel caso di

impotenza maschile; alcolismo motivato dalla sottovalutazione; esami- colloqui in cui si ha paura di non essere all'altezza; in tutti i casi in cui si verifica un'inabilità al movimento quindi nelle riabilitazioni.



“Per quelli che non si considerano abili o capaci quanto chi sta loro intorno: sono convinti di fallire, di non avere mai successo e così non fanno neppure un tentativo, o non lo fanno con sufficiente convinzione”.

(E. Bach – I 12 guaritori e altri rimedi)

In questo capitolo mi sono limitata ad analizzare solo questi 3 fiori poiché li ritengo i più importanti e coinvolti nel processo di trasformazione interiore.

La terapia vibrazionale non segue protocolli poiché si prende in esame la persona e non il sintomo che si manifesta. In questo modo è facile intuire come non esista una “formula” adatta per ogni persona, ma che il fiore sia variabile da persona a persona.

Se in una persona il processo di trasformazione è ostacolato dall’indecisione di seguire una strada piuttosto che un’altra somministrerò il fiore *Scleranthus*.

Nel caso in cui l’ostacolo sia rappresentato dall’incertezza circa la strada da intraprendere somministrerò *Wild Oat*.

Quando è invece la stanchezza eccessiva a impedire di intraprendere qualcosa di nuovo potrò dare *Olive*.

Se si rimane imprigionati nel passato pensando di non poter più vivere nulla di più stimolante di ciò che ho vissuto fino a quel momento, sarà utile utilizzare *Honeysuckle*.

E così potrei compilare un’intera lista di esempi.

Ciò che è importante capire, qualora ci si approcci a questa terapia, è che ogni individuo è un essere unico e irripetibile ed è così che si deve considerare. Ci sono delle linee guida per somministrare i fiori ma ciò che è davvero importante è ascoltare con il cuore ciò che l’Anima della persona richiede. Questa terapia è così semplice che ogni persona la può utilizzare senza l’ausilio di un esperto (anche perché è priva di effetti collaterali). Bach invita l’uomo a responsabilizzarsi, a essere cosciente delle proprie disarmonie e ad auto-guarirsi.

Lavorando con le energie sottili, per poter vedere dei risultati concreti, è necessario assumere la terapia per un tempo dilatato. I bambini sono solitamente più ricettivi e la somministrazione richiede meno tempo per avere dei buoni risultati.

Si consiglia comunque di assumere 4 gocce di essenza floreale, sotto la lingua, per 4 volte al giorno fino a che si sente di averne bisogno.

**LA LOGGIA TERRA E LA LOGGIA ACQUA:
LA VISIONE DEGLI ORGANI AD ESSE APPARTENENTI DA UN PUNTO
DI VISTA ANATOMICO, ENERGETICO E PSICOSOMATICO.**

6.1 I CINQUE ELEMENTI

Il cambiamento può essere agevolato anche tramite la stimolazione di punti riflessi nel corpo grazie ai quali si va a stimolare l'organo corrispondente. A loro volta gli organi sono in grado di influenzare il nostro equilibrio interno generale.

Queste pratiche si rifanno ai dettami della “Medicina Tradizionale Cinese” (MTC). La Medicina Tradizionale Cinese è un sistema medico globale che si è sviluppato in Cina nel corso degli ultimi 2500 anni. E' limitante parlare solo di sistema medico perché la MTC è una forma d'arte, una filosofia di vita.

Questa disciplina si basa sull'equilibrio dello Yin e dello Yang due forze diverse ma complementari che regolano ogni aspetto della vita e dell'uomo. Lo squilibrio di queste due forze crea disarmonia e nell'uomo questa disarmonia è espressa con la malattia e con disagi fisici e mentali.

Un altro elemento chiave della MTC è lo studio dei 5 Elementi (*Wu Xing*). La teoria dei 5 Elementi nasce per spiegare la correlazione tra fenomeni naturali e processi fisiologici\patologici dell'organismo umano, osservati attentamente dagli antichi cinesi. Oggigiorno ci si avvale di questa teoria per curare determinate patologie, partendo dal presupposto che queste siano causate da squilibri energetici, riscontrabili all'interno delle varie logge.

Gli Elementi sono Cinque: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo. Sono conosciuti come “Elementi” ma è più corretto parlare di “fasi di trasformazione” data la loro natura mutevole e non statica come si è soliti pensare. Gli elementi non sono isolati tra loro ma s'influenzano a vicenda in svariati e differenti modi. È proprio questo intreccio d'interazioni che dà luogo a un equilibrio fluido e vitale che caratterizza l'uomo nel suo insieme. Per capire meglio l'interazione tra questi elementi si parla di cicli: ciclo nutritivo, ciclo d'esaurimento, ciclo di controllo e di ribellione. Ancora una volta si parla di un equilibrio mutevole, dinamico e fluido così come lo è l'equilibrio in cui si trova l'uomo.

Elencherò brevemente le caratteristiche principali delle varie logge per poi concentrarmi sulla loggia Terra e Acqua quali elementi di trasformazione.

Loggia Acqua (*Sui*) : la sua energia tende a scendere, la sua natura è Yin, è il nord, è la stagione invernale, il freddo, la mezzanotte, la paura, il nero. Appartengono a questa loggia i Reni e la Vescica urinaria.

Loggia Fuoco (*Ka*) : la sua energia è ascensionale, la sua natura Yang, è il sud, la stagione estiva, il caldo, il mezzogiorno, la gioia, il rosso. Appartengono a questa loggia Cuore, Pericardio, Intestino Tenue, Triplice focolare.

Loggia Legno (*Moku*) : rappresenta l'est, la primavera, l'alba, il piccolo Yin, il vento, il verde, l'ira. Appartengono a questa loggia: Fegato, Vescicola biliare.

Loggia Metallo (*Gon*) : rappresenta l'ovest, l'autunno, l'aridità, il piccolo Yang, il colore bianco, la tristezza. Appartengono a questa loggia: Polmoni, Intestino Crasso.

Loggia Terra (*Doyo*) : è il centro, l'umidità, il colore giallo, la simpatia. In essa sono contenuti tutti gli altri elementi. Appartengono a questa loggia: Milza-Pancreas, Stomaco.



6.2 LA LOGGIA TERRA: L'ENERGIA DELLA TRASFORMAZIONE.

SPIEGAZIONE DEGLI ORGANI MILZA-PANCREAS E STOMACO DAL PUNTO DI VISTA ANATOMICO, ENERGETICO E PSICOSOMATICO

Dell'elemento Terra fanno parte milza, stomaco e pancreas. Nella visione occidentale, questi organi sono visti dal punto di vista anatomico-fisiologico. Nella visione orientale invece gli organi hanno anche una funzione energetica.

La visione anatomica.

Il pancreas è una grossa ghiandola che produce ormoni ed enzimi. È situato nella parte superiore dell'addome, dietro allo stomaco con un'estremità nella curva del duodeno e l'altra a contatto con la milza. Il pancreas è suddiviso in 4 parti:

- La testa è la parte più voluminosa e si trova all'interno della curva "C" del duodeno;
- Il collo: più stretto rispetto alla testa a causa della vena porta situata in posizione retrostante
- Il corpo ha una forma triangolare trasversale, è disposto di fronte all'aorta e alla vena cava superiore;
- La coda: termina con un'estremità assottigliata in contatto con la milza.

Il pancreas è una ghiandola mista in quanto si compone di una parte esocrina (con funzione digestiva) e di una endocrina (controllo e metabolismo degli zuccheri).

La parte esocrina produce il succo pancreatico (composto principalmente da acqua, sodio, potassio, cloruro e bicarbonato). Il secreto è riversato all'interno di un sistema di condotti pancreatici che poi si svuotano nel duodeno. Questo processo è finalizzato a portare enzimi digestivi nel lume intestinale e neutralizzare l'acido gastrico che raggiunge il duodeno. Il condotto pancreatico principale è detto condotto di *Wirsung* e scorre dalla testa alla coda del pancreas. Dalla testa si unisce poi al dotto coledoco per formare un tubo corto e dilatato che prende il nome di ampolla del *Vater*. Questo dotto si apre poi per riversare il suo contenuto nel duodeno. Un secondo dotto pancreatico accessorio (del Santorini) è quasi sempre presente, raccoglie il succo pancreatico della porzione anteriore della testa del pancreas, ed è di calibro decisamente inferiore rispetto al condotto principale, con cui è collegato da condotti secondari di piccolo calibro.

Il pancreas endocrino è costituito da piccoli ammassi di cellule (il 10% del totale), del diametro di 0.2 mm circa, detti Isole di *Langherans*, diffusamente distribuite, ma particolarmente abbondanti a livello della coda dell'organo. Tali cellule sono disposte in cordoni separati da un fitto intreccio di vasi capillari. Contengono cellule di diverso tipo, che producono diversi ormoni.

Ne esistono 2 tipi:

1. Cellule beta: le più numerose, producono l'insulina.

2. Cellule alfa: producono il glucagone.

Infine ci sono le cellule delta (in percentuale molto bassa) che producono diversi ormoni come la somatostatina.

Insulina e glucagone sono due ormoni importantissimi nel metabolismo degli zuccheri.

Insulina: abbassa il livello del glucosio nel sangue (glicemia), promuovendo la sintesi di glicogeno nel fegato e nei muscoli, aumentando l'utilizzazione del glucosio da parte delle cellule, inibendo la formazione di nuovo glucosio dalle proteine. Di fatto, interviene anche nel metabolismo dei lipidi.

Glucagone: determina l'aumento del glucosio nel sangue, promuovendo la lisi del glicogeno nel fegato. Il controllo dell'attività secretoria endocrina pancreatico è regolato direttamente dal livello di glucosio nel sangue.

Lo stomaco si trova all'interno della regione epigastrica dell'addome, sopra al diaframma. È situato alla destra della milza e in parte sotto al fegato. Lo stomaco è sostanzialmente una sacca muscolare in grado di accogliere il cibo proveniente dall'esofago tramite la valvola chiamata "cardias", scinderlo in parti più piccole, per poi immetterlo nell'intestino tenue tramite la valvola chiamata "piloro".

Lo stomaco è suddiviso in 4 parti più due curvature. Rispettivamente: cardias che è la valvola di congiunzione con l'esofago; il fondo che è la parte alta sopra l'apertura esofagea; il corpo è la sezione centrale dello stomaco e infine il piloro, che è la valvola che lo collega all'intestino tenue. Ci sono poi la grande curvatura che è il margine convesso dello stomaco, e la piccola curvatura che è invece la parte concava.

Lo stomaco è rivestito dall'epitelio gastrico, uno strato di cellule che svolgono da rivestimento. In esso sono contenute numerose ghiandole che hanno il compito di secernere enzimi e acidi per iniziare il processo digestivo. Secernono inoltre un muco protettivo che lo protegge dall'elevata acidità del succo gastrico.

La parete dello stomaco, come quella di tutto il canale digerente, è costituita da quattro strati (tonache), dall'esterno verso l'interno:

- tonaca sierosa, peritoneo viscerale (porzione di peritoneo adesa all'organo);
- tonaca muscolare (formata da tre strati concentrici di fibre dall'esterno verso l'interno: oblique, longitudinali e circolari);
- tonaca sottomucosa, ricca di piccoli vasi sanguigni e linfatici;
- tonaca mucosa, strato più interno contiene le ghiandole che producono il succo gastrico.

È abbondantemente rifornito di sangue grazie alla presenza di numerose ramificazioni del tronco celiaco. Le vene sono disposte parallelamente alle arterie.

L'innervazione è data dal nervo Vago che ne controlla la secrezione acida.

Lo stomaco svolge numerose funzioni quali: funge da contenitore del cibo proveniente dall'esofago; trasforma il cibo in bolo grazie alla scissione di questo da parte dei succhi gastrici; inizia la digestione delle proteine e dei carboidrati tramite pepsinogeno e acido cloridrico; assorbe parte delle sostanze nutritive e svolge attività di secrezione endocrina.

La milza è il più grande organo linfatico. Si trova nell'ipocondrio sinistro, dietro allo stomaco e a diretto contatto con il diaframma. La sua forma è estremamente variabile ma solitamente la sua grandezza è pari a quella di un pugno. Durante l'invecchiamento tende a rimpicciolirsi e ad atrofizzarsi. La sua superficie mostra le intrecciature degli organi che la circondano: la superficie a contatto con il diaframma è leggermente incurvata, la superficie viscerale riporta le impronte dello stomaco, del rene sinistro e della flessura splenica del colon.

Si compone di due facce (parietale e viscerale); due estremità (dorsale vicina al rene sinistro e ventrale) e due margini (craniale e caudale). È circondata e protetta da una robusta capsula formata da tessuto connettivo fibroso ed elastico. È irrorata dall'arteria splenica e il sangue refluo si immette nella vena porta tramite la vena splenica.

Se si incide la superficie si nota che il tessuto è sostanzialmente di due tipi e che prendono il nome di polpa rossa e polpa bianca. Quest'ultima appare sotto forma di piccoli noduli di colorito grigiastro detti *corpuscoli di Malpighi*, composti da cellule linfoidi. La polpa rossa (che costituisce la parte maggiore dell'organo) è formata da tessuto connettivo nel quale si trovano globuli rossi e macrofagi (cellule in grado di fagocitare altre cellule). La funzione di questo tessuto è quella di filtrare il sangue e rimuovere dal flusso i globuli rossi danneggiati.

Pur non essendo considerato un organo vitale (le sue funzioni possono essere svolte da linfonodi, fegato e midollo osseo) svolge numerosi funzioni: può immagazzinare grandi quantità di sangue per rimetterle in circolo solo all'occorrenza; elimina i globuli rossi danneggiati o semplicemente quelli che hanno concluso il loro ciclo vitale, produce i linfociti incaricati di proteggere il corpo da attacchi patogeni; contiene una grandissima quantità di cellule istiocitarie il cui compito è quello di fagocitare materiali vari (detriti cellulari, microorganismi, sostanze lipidiche) che circolano attraverso il flusso sanguigno.

Infine la milza può svolgere le sue funzioni di organo emopoietico nel caso in cui il midollo osseo abbia subito danni.

La visione energetica.

Secondo la MTC la Milza è associata al Pancreas come funzionalità, non vi è una vera e propria distinzione tra i due organi e si parla quindi di Milza-Pancreas. Insieme allo Stomaco costituiscono l'Elemento Terra.

L'elemento Terra era precedentemente collocato nel centro degli altri elementi mentre in seguito è stato inserito tra l'elemento Fuoco e l'elemento Metallo. Nonostante la sua collocazione, questo elemento non ha smesso di assumere un ruolo centrale rispetto agli altri elementi in quanto ogni trasformazione che avviene all'interno degli altri elementi passa inevitabilmente attraverso l'elemento Terra.

Le parole chiave associate a questo elemento sono infatti “sostegno”, “nutrimento” e “trasformazione”.

La terra accoglie il seme e dopo averlo trasformato favorisce lo sviluppo della pianta così come ogni trasformazione sia fisica che psichica che avviene all'interno di noi, deve essere accolta e sostenuta da questo elemento e una carenza energetica di questo, non ci permette di attuare il cambiamento. Fisiologicamente la trasformazione del Qi degli alimenti in energia è attribuita alla Milza la quale estrapola il nutrimento o lo distribuisce a tutti gli altri organi. Attraverso questo processo si forma il sangue che la Milza, con la sua energia, si assicura di tenere all'interno dei vasi. È la sede del pensiero (*Yi*) e ne conferisce una struttura logica. Anche i pensieri hanno bisogno di essere digeriti per non continuare a rimuginare e quando si parla di digestione si parla di elemento Terra; ancora una volta si evidenzia l'importanza di questo elemento per dare forma e concretezza ai nostri pensieri e al nostro progetto di vita.

Avere l'elemento Terra in disarmonia porta incapacità di riflettere e di saper attuare i nostri progetti. Le funzioni dello Stomaco sono simili e collegate direttamente alle funzioni svolte da Milza-Pancreas. Esso infatti si occupa della prima fase della digestione, riceve gli alimenti e li scinde in parti più piccole e assimilabili e questa funzionalità è legata non solo al cibo ma anche alla capacità di accogliere il mondo dentro di noi e di saper scindere avvenimenti, insegnamenti ed esperienze.

Per mantenere in buono stato l'elemento Terra è bene sapere cosa lo rafforza e cosa lo indebolisce:

- È rafforzato da: giusta quantità di cibo preso in condizioni di tranquillità; un ambiente domestico sano e armonioso soprattutto nel periodo dell'infanzia.
- È indebolito da: quantità eccessiva di cibo o quantità insufficiente per un periodo prolungato; eccesso di gusto dolce, di pietanze fredde o cibi crudi, di prodotti voluttuari; eccesso o difetto di attenzione da parte del genitore in età infantile; eccesso di rabbia e stress provocano disequilibrio dell'energia dello stomaco attraverso l'elemento legno; consumo di droghe.

La visione psicosomatica.

Gli stessi organi possono essere visti anche in chiave psicosomatica. Come abbiamo visto gli organi non sono solo materia ma sono anche energia, sono depositari di emozioni e sentimenti.

Nel caso in cui insorga quindi una patologia non si può ricercare la sua causa solo su un piano prettamente fisico, ma è necessario indagare anche a livello psicologico per capire quale emozione, pensiero, sentimento ha contribuito a far ammalare quell'organo.

Nel caso dello stomaco, esso non è imputato solo ad accogliere il cibo e scinderlo in parti più piccole ma accoglie anche le nostre emozioni, i nostri pensieri, le percezioni del mondo esterno entrano all'interno del nostro corpo e devono essere accolte dallo stomaco. Questa capacità di accogliere il mondo presuppone che la persona sia aperta, passiva, che sia capace di donarsi. Tutte queste funzioni sono legate al polo femminile.

Il mondo dei sentimenti (diverso dalle emozioni) passa attraverso lo stomaco, di conseguenza un'incapacità di "sentire" a livello di Coscienza si calerà nel piano fisico, nello stomaco, il quale dovrà elaborare sia la parte fisica degli alimenti che quella psicologica prodotta dai sentimenti.

Un altro elemento chiave è la produzione di succhi gastrici. Questa funzione, tipica del polo maschile, rappresenta l'aggressività. Con gli acidi dello stomaco gli alimenti sono infatti aggrediti e scomposti in parti più piccole. Ecco quindi che il succo gastrico è una componente molto aggressiva, e se prodotta in eccesso o non prodotta a sufficienza ci indica problematiche a livello di aggressività.

Al malato di stomaco manca infatti la capacità di controllare consapevolmente la propria rabbia e la propria aggressività. Il malato di stomaco è spesso incapace di far fronte a ogni tipo di conflitto nella vita e questa condizione si riflette con l'incapacità di accogliere cibi che richiedono un processo digestivo complesso. Si consumano alimenti simili a quelli dei neonati, facili da digerire e masticare, situazione che rimanda inconsciamente alla voglia di tornare al periodo infantile, spensierato e protetto.

Il pancreas svolge due funzioni primarie: la parte esocrina produce i succhi acidi necessari per la scomposizione dei grassi, la parte endocrina produce insulina per regolare la quantità di zucchero all'interno delle cellule. Come visto per lo stomaco, i succhi gastrici hanno una componente molto aggressiva e analogamente i succhi pancreatici hanno la stessa simbologia ovvero l'aggressività.

La produzione di insulina e il relativo controllo degli zuccheri indica invece la capacità di dare e ricevere amore. Chiarisco meglio il concetto partendo da una patologia molto diffusa negli ultimi tempi, ovvero il diabete.

La parola "diabete" deriva dal greco *diabeinein* e significa "passare". In origine la patologia era chiamata anche "caduta degli zuccheri". Cambiando la parola zucchero in amore, letteralmente si

direbbe “caduta dell’amore”. In mancanza di insulina infatti lo zucchero passa attraverso il sangue ed è espulso tramite le urine senza essere assimilato. Lo zucchero, i dolci sono i surrogati dell’amore e dei pensieri dolci. Se il diabetico non è in grado di assorbire gli zuccheri, allo stesso modo non è in grado di concedersi l’amore. Per quanto lo desidera intensamente (ricerca smisurata di alimenti dolci nel diabetico) non è in grado di accettarlo e di farsi compenetrare da esso. Il diabete porta a una condizione di iperacidità fino ad arrivare al come. Ancora una volta la simbologia acido- aggressività è chiara. Chi non ama diventa infatti acido. Sostanzialmente quindi il diabetico è continuamente alla ricerca di amore ma che non sa assimilare nel modo corretto poiché incapace a sua volta di donarlo.

6.3 LOGGIA ACQUA: LA PAURA DELLA MORTE È LA METAFORA DELLA PAURA DEL CAMBIAMENTO.

SPIEGAZIONE DEGLI ORGANI RENI E VESCICA URINARIA DAL PUNTO DI VISTA ANATOMICO, ENERGETICO E PSICOSOMATICO.

Cambiare fa paura perché per cambiare forma è necessario morire per poi rinascere.

La paura, questo sentimento così diffuso, è regolata secondo la MTC dal movimento Acqua. In esso troviamo organicamente i Reni e la Vescica Urinaria.

La visione anatomica.

I reni sono una coppia di organi situati nella parte posteriore dell’addome. Ciascun rene è lungo circa 10 cm, è di colore rosso-bruno e ha la forma di un fagiolo.

Ciascun rene è formato da tre regioni, e svolgono uno specifico ruolo nella produzione e raccolta dell’urina:

-regione corticale: è lo strato più esterno e superficiale e contiene i nefroni. I nefroni sono l’unità funzionale dei reni. Ciascuno di essi contiene un corpuscolo renale o del Malpighi (composto da un insieme di arteriole chiamate glomerulo , è circondato da un calice dilatato del tubulo renale chiamato capsula di Bowman) e i tubuli renali (compongono un lungo tragitto dalla loro sede di origine a livello della capsula di Bowman alla corteccia e di nuovo indietro). L’acqua e le sostanze provenienti dal sangue arterioso passano nel glomerulo, questo liquido passa poi all’interno del tubulo renale e viene qui trattato.

-regione midollare: è l’area centrale del rene posta sotto la regione corticale. È formata da tessuto rossiccio scuro e all’interno si trovano le piramidi renali che contengono i dotti di raccolta dell’urina.

-la pelvi renale : è l'area centrale a forma di imbuto, raccoglie l'urina e si collega agli ureteri tramite l'ilo.

L'uretere è il canale che collega i reni alla vescica urinaria e nel quale scorre l'urina.

I reni sono rivestiti da una capsula fibrosa e da uno strato protettivo adiposo. È inoltre rivestito da tessuto connettivo che li tiene ancorati alle ghiandole surrenali e agli organi circostanti.

La funzione principale è quella di filtrare il sangue, mantenere l'equilibrio e la composizione dei liquidi all'interno del corpo e infine eliminare le sostanze di rifiuto tramite l'urina. Per questo motivo i reni sono estremamente irrorati di sangue. Il sangue arterioso è trasportato all'interno di essi tramite le arterie renali destra e sinistra le quali provengono dall'aorta. Il sangue venoso entra nella vena renale per essere defluito nella vena cava inferiore, principale vena dell'addome.

Ogni giorno vengono filtrati circa 1700 litri di acqua. Le sostanze da espellere sono condotte tramite gli ureteri nella vescica urinaria e qui sono depositate fino all'espulsione dal corpo tramite l'uretra.

Gli ureteri sono stretti tubi muscolari dalle pareti sottili e sono distinti in 3 parti anatomiche distinte:

-pelvi renale: prima parte dell'uretere che si collega al rene tramite l'ilo renale. Ha una forma a imbuto in quanto riceve direttamente i liquidi, si assottiglia poi per creare il tubo uretrale.

-uretere addominale: corre verso il basso lungo l'addome fino a raggiungere il margine osseo del bacino.

-uretere pelvico: discende lungo la parete posteriore del bacino ed entra poi nella parte posteriore della vescica.

La vescica urinaria ha una forma piramidale quando è vuota, le cui pareti sono modellate a pieghe che si aprono con il riempimento dell'urina. La sua posizione cambia a seconda dell'età: negli adulti la vescica vuota si trova in basso nel bacino e sale nell'addome durante il riempimento, mentre nei bambini è situata più in alto, nell'addome anche da vuota. La forma e posizione cambia anche in base al sesso: nella donna si trova in basso nel bacino mentre nell'uomo si trova più in alto.

Nella vescica troviamo il trigono vescicale che è una regione a forma di triangolo composta da fibre muscolari che impediscono all'urina di risalire negli ureteri quando la vescica si contrae. Attraverso l'uretra poi l'urina è espulsa dal corpo.

La sua funzione è sostanzialmente di raccolta e di eliminazione dei liquidi.

La visione energetica.

L'elemento Acqua in MTC è posto all'inizio del ciclo di produzione perché i reni costituiscono la base della vita in qualità di protettori dello *Jing*. Lo *Jing* è la sostanza vitale che regola ogni fase di crescita e sviluppo dell'uomo, si conserva nei reni e circola attraverso i canali straordinari.

Distinguiamo due tipi di *Jing Qi*: il primo è quello congenito che è fornito dai genitori al momento del concepimento e non può essere riformato (il suo esaurimento corrisponde alla morte), il secondo è invece lo *Jing* acquisito che si forma a partire dagli alimenti e dall'aria che respiriamo.

I reni, seppure appartenenti all'elemento acqua, sono strettamente collegati all'elemento fuoco in quanto essi sono l'origine del fuoco (*Ming Men*) presente in tutto l'organismo.

I reni sono la riserva di tutto lo Yin e lo Yang del corpo. Ogni organo possiede all'interno degli aspetti appartenenti allo Yin e allo Yang. Ogni volta che vi è un deficit di uno di questi aspetti in qualsiasi parte del corpo, questo si ripercuote sui reni che sono la riserva in cui ogni organo o viscere va ad attingere.

L'acqua è l'origine della vita, e tutto si sviluppa grazie ad essa. L'acqua è simbolo di vita e di rinascita. La sua non forma e la sua natura mutevole la rendono ancora una volta metafora della vita che si contrappone alla rigidità della morte. La nostra capacità di essere radicati è collegata a questo elemento, essere radicati significa essere presenti e consapevoli di ciò che stiamo facendo e per poterlo fare è necessario avere anche una buona terra sotto i nostri piedi.

Un'altra funzione fondamentale di questo elemento è la capacità di "ascoltare" e di "comunicare". Come nel caso dell'elemento Terra, la cui digestione non era limitata all'aspetto materiale del cibo ma anche a quello psichico dei pensieri, nella loggia Acqua la capacità di ascoltare è riferita alla capacità di essere in ascolto di noi stessi, di ciò che il nostro cuore comunica.

È caratterizzata dalla prudenza che in stato disarmonico si trasforma in paura di morire, paura di cambiare. Questo sentimento ci destabilizza, ci fa perdere il contatto con il nostro centro tanto da renderci smarriti e incapaci di avanzare.

I reni oltre ad essere la sede dello *Jing* e del *Ming Men* svolgono altre importanti funzioni che sono: la ricezione del Qi dai polmoni; sono l'origine di tutti i Canali Straordinari; sono la sede dello *Zhi* (che corrisponde alla volontà di vivere); regolano i bassi sfinteri e la loro motilità; controllano ossa e denti (la struttura ossea è la struttura portante del nostro corpo, allegoricamente rappresenta la nostra stabilità, fiducia e perseveranza); producono il midollo e il cervello.

La vescica urinaria è il viscere associato al rene e il suo compito è quello di raccogliere ed espellere i liquidi organici, oltre a questo ha il compito di difesa del proprio territorio, rappresenta una prima barriera energetica verso il mondo esterno.

Per mantenere in buono stato l'elemento Acqua è bene sapere cosa lo rafforza e cosa lo indebolisce:

- È rafforzato da: un'attività fisica moderata alternata al giusto riposo; una dieta varia; la gioia di vivere.
- È indebolito da: eccessiva attività fisica, eccessivo consumo di cibo soprattutto dolce (indebolisce la Terra e di conseguenza i reni); paura persistente soprattutto quando questa

domina l'esistenza della persona sin dall'età infantile; droghe stimolanti come anfetamina, LSD, cocaina; sostanze voluttuari.

La visione psicosomatica.

Nella visione psicosomatica i reni rappresentano la socialità. Con questo termine non si intende il modo in cui si affrontano i rapporti con il prossimo. Gli organi doppi rappresentano infatti nel corpo un rimando al contatto e alla socialità.

Partendo dal presupposto che due persone si ricercano o allontanano perché hanno dei lati ombra che devono essere integrati (per poter raggiungere un'unità individuale), se ciò non accade, ma si vive le relazioni senza pensare al contributo che queste apportano nell'individuo, i reni ne risentono. Perdono la loro capacità di filtrare il sangue così come nella vita si perde la capacità di estrapolare da un rapporto ciò che ci serve per elevarci. Come dice Rudiger Dahlke *“come l'uomo deve riconoscersi nel partner, così anche i reni hanno bisogno di riconoscere l'importanza delle sostanze estranee che vengono da fuori e che sono essenziali per il proprio funzionamento e la propria evoluzione¹⁰”*.

La vescica urinaria rappresenta il serbatoio dove confluiscono i liquidi di scarto filtrati dai reni, questo genera pressione nella vescica che si comprime e viene così svuotata. Allo stesso modo un'emozione forte o uno stress agiscono in modo diretto sulla vescica la quale ha il compito di far distendere il corpo per eliminare la tensione. È frequente infatti che situazioni di stress ci portino ad andare spesso alla toilette proprio per cercare di eliminare la tensione. La somatizzazione permette anche di trasformare la pressione vissuta passivamente in una pressione attiva, con la scusa di dover andare in bagno ci si toglie anche dalla situazione di tensione anche se per pochi attimi.

La vescica rappresenta anche il nostro territorio inteso sia come confine ma anche come oggetti e spazi, rappresenta la capacità di prendersi del tempo, di esprimere chi siamo realmente.

Tornando alla visione della MTC, come già detto, gli Elementi non sono statici ma sono estremamente mutevoli e fluidi. Ne consegue che uno squilibrio energetico da parte di uno di essi influenzerà inevitabilmente tutti gli altri.

L'elemento Terra e l'elemento Acqua sono strettamente legati secondo il “ciclo di controllo” o “distruzione”. Questo ciclo si basa sul principio secondo il quale ogni loggia deve mantenere una certa carica energetica, qualora questa fosse troppo elevata o scarsa, influenzerebbe in modo

¹⁰Thowwald dethlefsen – rudiger dahlke, *malattia e destino: il valore e il messaggio della malattia*, Edizioni mediterranee, Roma 2013 (*KRANKHEIT ALS WEG*, Germania, 1984)

negativo gli altri, ecco quindi che il ciclo di controllo fa in modo che ogni elemento sia controllato da un altro per evitare eccessi o carenze energetiche e mantenere l'equilibrio vitale.

La Terra controlla direttamente l'Acqua, ne consegue che un eccesso di energia della Terra indebolirà l'energia dei reni con il conseguente generarsi di paura e instabilità sul piano somatico.

L'incapacità di intraprendere quindi una trasformazione è dettata dalla paura generata dall'Acqua e dall'incapacità di ascoltare e accogliere ciò che realmente abbiamo bisogno dovuti allo squilibrio delle logge Terra e Acqua.

Come già anticipato la visione puramente occidentale di questi organi è sicuramente limitata in quanto non considera minimamente la parte energetica. Essa però è molto importante, se non fondamentale, per mantenere l'equilibrio e il benessere psicofisico dell'uomo.

Esistono molte pratiche per ristabilire o mantenere la giusta carica energetica degli organi, tra queste troviamo la riflessologia plantare e la digitopressione.

Un altro strumento che agisce direttamente sulla qualità energetica è la scelta del cibo.

Il cibo rappresenta il nostro carburante e sappiamo come questo si trasformi in energia, *Qi*, pertanto è buona abitudine selezionare ciò che ingeriamo e prestare anche attenzione a come lo introduciamo.

LA SCELTA ALIMENTARE PER MANTENERE IN EQUILIBRIO LA LOGGIA TERRA E LA LOGGIA ACQUA

7.1 LA TRASFORMAZIONE DEGLI ALIMENTI IN ENERGIA

Per spiegare la correlazione tra una dieta equilibrata e uno stato di equilibrio interno del corpo è necessario spiegare il concetto di *prana*.

La parola *prana* deriva dal sanscrito e significa “vita”, “respiro”, “spirito”. Questo concetto si rifà alla cultura induista nella quale si afferma che l’uomo, in quanto essere vivente, è dotato di *prana*, di energia.

Questo concetto è poi ripreso nella cultura cinese e il termine prende il nome di *Ki*, in occidente invece prende il nome di “forza vitale”. Il *prana* è quell’elemento che distingue un corpo vivo da uno morto, e l’equilibrio di questo all’interno dell’organismo ne garantisce un corretto stato di salute.

Esistono 5 livelli energetici nel nostro corpo chiamati *kosha*. Essi sono strati separati di esistenza e coesistono mutualmente all’interno dell’essere umano. Corrispondono ai piani: fisico, vitale, mentale, intuitivo e beato. Lo strato fisico del corpo prende il nome di *annamaya kosha* ed è conosciuto come lo strato del cibo perché riceve il *prana* grossolano da esso. Questo livello pranico assorbe energia principalmente dall’aria che respiriamo e dal cibo che ingeriamo. Seguono poi *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *viyanamaya kosha* e *anandamaya kosha*.

Possiamo regolare il *prana* del corpo attraverso pratiche di respirazione (*pranayama*) come nello yoga e tramite una scelta consapevole degli alimenti che ingeriamo.

Gli alimenti stessi hanno una capacità vibratoria e una scelta adeguata di questi permette di modificare la nostra vibrazione interna migliorandola o peggiorandola.

Inutile dire che gli alimenti che crescono in natura sono più ricchi di vibrazione rispetto a quelli creati in laboratorio in quanto più gli alimenti sono in contatto con la natura più assorbono *prana*, viceversa alimenti raffinati, cresciuti artificialmente, hanno una scarsa capacità vibratoria.

Anche il metodo di cottura è in grado di diminuire la vibrazione di un alimento.

Prendendo in considerazione le logge di cui ho parlato in precedenza si può quindi affermare che lo stato energetico di queste è modificabile anche grazie a una corretta alimentazione

7.2 L'ALIMENTAZIONE PER LA LOGGIA TERRA

È possibile influire sull'energia dell'elemento Terra con queste accortezze nutrizionali quali: masticare bene il cibo, non mangiare tardi la sera per non appesantire lo stomaco, non mangiare cibi freddi in quanto il freddo danneggia la milza, evitare bevande fredde preferire quelle a temperatura ambiente o calde.

Il sapore legato all'elemento Terra è il sapore dolce, in quanto tonifica milza e stomaco. Come dolce intendiamo i cereali (riso, granoturco, frumento, orzo, segale, amaranto, quinoa), le patate, la maggior parte delle carni, il pesce, i legumi, le noci, mele, albicocche, ciliege, fichi, carote, cetrioli, melanzane, funghi, zucchine, mandorle e castagne. Tra le erbe dolci troviamo liquirizia e ginseng.

L'eccesso di gusto dolce indebolisce però la Terra soprattutto l'eccesso di zuccheri raffinati, carni grasse e cibi troppo complessi. Questi cibi tendono a sovraccaricare l'elemento generando calore, umidità e muco.

Le verdure appartenenti a questo elemento sono quelle formate da strati come le cipolle, i carciofi, i cavoli il granturco e il frumento. Si possono mangiare sia in caso di carenza che di eccesso di energia.

La frutta è quella compatta come mela e pera in quanto la densità riecheggia la natura accumulatrice dell'elemento anche se devono essere consumate moderatamente perché sono dolci e fredde, elementi nemici della milza.

Tutti gli ortaggi dal colore giallo, arancione e marrone sono usati per tonificare l'elemento.

Distinguiamo anche gli alimenti adatti in caso di eccesso o difetto dell'elemento Terra:

- Tonificare la carenza di Terra.

In stato energetico carente la persona manifesta sintomi come emorroidi, scarso appetito, disidratazione, pelle secca, comparsa veloce di lividi e mestruazioni dolorose. In questo caso è bene proteggere Milza-Pancreas e lo Stomaco evitando di assumere cibi freddi, crudi, eccessivamente zuccherati. Prediligiamo alimenti dal colore giallo, arancio e marrone che favoriscono la calma, senso di equilibrio e raccoglimento. Molto consigliato è anche l'utilizzo di carne, non eccessivamente grassa, in quanto ha il potere di far sentire la persona più radicata, meno tra le nuvole.

Essendo la Terra il centro di tutti gli altri elementi, per riportare equilibrio è necessario aggiungere in modo equilibrato anche gli altri 4 sapori. È frequente che le persone che hanno la Milza in stato di disequilibrio ricerchino spesso cibi dolci ma è necessario prestare attenzione e non confondere il gusto dolce con lo zucchero contenuto soprattutto in prodotti

industriali da forno, perché questo indebolisce ulteriormente l'elemento creando maggiore stanchezza.

La carenza energetica si riscontra anche con problematiche agli organi, come nel caso del pancreas contratto. La contrazione del pancreas crea una produzione abbondante di insulina e come conseguenza abbiamo uno scarso quantitativo di zucchero nel sangue ossia una condizione di ipoglicemia. Essendo lo zucchero il motore delle nostre cellule, una condizione di ipoglicemia cronica determina disturbi quali: sbalzi di umore frequenti, attacchi di panico, sonnolenza, irritabilità, ricerca di cibi dolci, noia, spossatezza.

Un pancreas contratto può portare facilmente ad avere un pancreas scarico poiché stimola il consumo di cibi che causano perdita di minerali. Una carenza di minerali corrisponde alla perdita di energia dell'organo. La cronicizzazione di questa problematica può portare a sua volta al diabete. Nel diabete il pancreas non produce più insulina di conseguenza lo zucchero, anziché essere condotto all'interno delle cellule, rimane nel sangue. Le cellule muoiono letteralmente di fame. Prediligiamo per questo tipo di problematiche tutti gli alimenti sopracitati per migliorare la salute dell'organo.

Lo stomaco è un organo la cui condizione di disarmonia è facilmente riconoscibile. È frequente soffrire di mal di stomaco. Lo stomaco predilige carboidrati complessi poiché più facili da digerire mentre proteine e grassi sono difficilmente digeribili. Sostanze come caffè e alcool stimolano il lavoro dello stomaco mentre lo zucchero raffinato lo bloccano. Una condizione assai frequente è lo stato di iperacidità dello stomaco. In questo caso è bene consumare cibi dalle proprietà alcalinizzanti quali: umeboshi (assunte con tè oppure cotte con altri cibi); Tè Bancha che è un tè reso alcalino grazie a un processo di invecchiamento di tre anni; la zuppa di miso; succhi vegetali in particolare di cavolo e patata; miglio.

- Disperdere l'eccesso di Terra.

In stato energetico di eccesso la persona manifesta sintomi quali: sinusite, eccesso di muco nelle vie respiratorie, tendenza alla preoccupazione soprattutto verso gli altri, bruxismo, cefalea, scarsa concentrazione e obesità. A differenza degli altri elementi, la Terra non si può equilibrare aumentando l'assunzione del sapore relativo in quanto un eccesso di sapore dolce nausea e quindi danneggia l'elemento. In questo caso quindi per riportare la Terra a uno stato di equilibrio è necessario aumentare l'assunzione di cibo acido (elemento Legno) e amaro (elemento Fuoco).

Per ridurre l'eccesso di umidità è bene consumare cibi piccanti e agrumi entrambi appartenenti all'elemento Metallo.

Il momento migliore per seguire una dieta atta a disperdere l'elemento Terra, quando l'umidità interna ed esterna si accumula nei tessuti interni e nelle ossa, è l'autunno poiché in questo periodo la natura offre cibi come patate, carote, rape che sono cresciuti lentamente durante il periodo estivo sviluppando un'energia lenta, di raccolta simile a quella della Terra. Il processo può necessitare di un tempo lungo in quanto l'umidità è una sindrome a movimento lento.

7.3 L'ALIMENTAZIONE PER LA LOGGIA ACQUA

L'elemento Acqua si trova in armonia grazie a questi accorgimenti nutrizionali: la preparazione, il consumo e la digestione dei cibi deve essere effettuato in ambiente tranquillo e rilassante.

Il sapore dell'elemento è il salato che si trova nelle alghe marine, salsa di soia, sale, orzo e miglio (considerati sia dolci che salati). Il salato è un sapore Yin e muove l'energia verso il basso e verso l'interno, umidifica il secco e ammorbidisce le masse dure, stimola l'appetito e la digestione. I cibi salati penetrano i Reni e la Vescica urinaria e aiutano a regolare il metabolismo dell'acqua è bene quindi consumarli quando l'elemento si trova in stato iperattivo. Questo stato può portare a problematiche come paura e panico, in questo caso i cibi salati controllando l'elemento, portano beneficio. Un eccesso di sale indebolisce i Reni e la Vescica portando come conseguenza edema, difficoltà nella minzione e condizioni di umidità.

Un indebolimento di questo elemento porta come conseguenza un'incapacità a far fronte all'energia del Fuoco, causando ipertensione e malattie cardiache.

L'Acqua rappresenta i cibi di natura fredda o rinfrescante. Il consumo di questi è consigliato nel momento in cui l'elemento Fuoco è dominante e nel corpo si crea una condizione di calore; essendo l'elemento Acqua in grado di contrastare l'energia del Fuoco l'assunzione di cibi freddi porta a un raffreddamento di tutto il corpo e a un abbassamento dell'energia Fuoco. Come cibi di natura rinfrescante intendiamo: mele, banane, pere, angurie, meloni, pomodori, agrumi, lattuga, ravanelli, cetrioli, sedano, cardo, spinaci, broccoli, cavolfiore, granoturco, zucchini, latte di soia, tofu, miglio, orzo, tutte le alghe marine, yogurt, granchi e molluschi.

Frutta e verdura appartenenti all'elemento Acqua crescono sospesi, tendono a propagarsi orizzontalmente ricordando le onde e le increspature dell'acqua. Tra questi troviamo: zucche, meloni, zucchini e uva. Anche le alghe hanno una crescita orizzontale e il loro sapore salato le rende in perfetta armonia con questa energia. I funghi crescono in luoghi umidi, bagnati e oscuri condizione simile alla natura dell'elemento. Questi cibi devono essere consumati in caso di carenza

energetica dell'elemento in quanto raffreddano l'energia del Fuoco ma è bene evitarli in stato di eccesso di umidità e freddo. Cibi di colore blu, nero e viola come fagioli neri, mirtilli, more, uva nera, melanzane, patate viola e riso selvatico rafforzano i Reni e la Vescica.

Anche in questo caso è bene distinguere cosa mangiare in caso di carenza e in caso di eccesso energetico dell'elemento:

- Tonificare la carenza di Acqua.

Questa condizione si manifesta con stanchezza, debolezza, arti freddi, minzione frequente, edema, dolore alla zona lombare, ginocchia doloranti, scarso appetito, diarrea, lingua rossa, febbri pomeridiane.

Come spiegato in precedenza una carenza di acqua porta a un innalzamento del calore interno. In questo stato energetico si prediligono quindi cibi ricchi di acqua (cotti al vapore, bolliti, scottati), l'assunzione di molti liquidi soprattutto acqua sorgiva, frutti e verdure appartenenti all'elemento. È utile inoltre ridurre l'apporto di sale.

I Reni sono la batteria del nostro corpo e sono messi molto a dura prova causa lo stile di vita frenetico a cui siamo sottoposti. Le problematiche che si possono riscontrare sono essenzialmente di due tipi: reni contratti e tesi cui consegue una difficoltà del flusso sanguigno attraverso di essi e una ridotta capacità di eliminazione delle tossine; reni troppo deboli o scarichi.

Nel caso in cui essi sono contratti abbiamo problemi come: sonnambulismo, insonnia, incubi, digrignare i denti, eccessiva spinta sessuale, bagnare il letto o svegliarsi di notte per andare a urinare, sentire freddo alle estremità, dormire poco, avere sonno molto presto e svegliarsi presto la mattina. Questa condizione può essere causata da un eccessivo consumo di sale o cibo animale salato, troppo cibo secco al forno e troppi impegni lavorativi. Reni eccessivamente espansi manifestano sintomi come: russare, lamentarsi nel sonno mugugnare o piangere durante la notte, mancanza di libido, dolore basso alla schiena, sensazione di freddo e brividi, paura del brividi, aver bisogno di tante ore di sonno, andare a letto tardi e svegliarsi tardi. Questa condizione è causata per lo più da un eccessivo apporto di liquidi, frutta, alcolici, caffè e stimolanti e una vita sedentaria.

Se l'energia dei reni è in equilibrio siamo in grado di sperimentare il coraggio, la forza di volontà, una salutare energia sessuale, la resistenza e la capacità di organizzarci nel tempo. Viceversa una condizione di disequilibrio porta a testardaggine, aggressività, si sentirà la pressione del tempo e ci sarà un forte attaccamento al passato.

Ancora una volta l'alimentazione diventa alleata e contribuisce a cambiare la vibrazione dei reni tramite questi alimenti: riso e orzo integrale, uso regolare di piccole quantità di alghe, consumo di legumi soprattutto fagioli rossi e azuki, uso moderato di sale, salsa di soia e miso, evitare soprattutto gli snack salati e i cibi precotti.

- Disperdere l'eccesso di Acqua.

L'eccesso di Acqua si manifesta con sintomi di natura fredda. È importante aumentare la temperatura del corpo consumando minestre, stufati, carni e verdure arrostate, legumi, zucca scarola e indivia.

I pasti devono essere abbondanti e cotti con metodi che richiedono un calore più elevato per tempi più lunghi.

I cibi che tonificano la Terra aiuteranno a controllare l'eccesso di Acqua mentre quelli che tonificano il Fuoco e i cibi riscaldanti aiuteranno a combattere il freddo invernale.

LA TECNICA METAMORFICA: IL TOCCO DELLA TRASFORMAZIONE

Il primo grande cambiamento che dobbiamo affrontare nella vita è quello della nascita. In uno spazio senza tempo, il pre - concepimento, la Coscienza rimane sospesa aspettando un corpo nel quale incarnarsi al fine di potersi realizzare. Dall'incontro di ovulo e spermatozoo si crea una fusione grazie alla quale la Coscienza può prendere forma e intraprendere un viaggio verso la completezza e la realizzazione. Per nove mesi poi si sviluppa e cresce il feto, il quale ha già una coscienza ed è già in grado di assorbire stimoli esterni e interni (quelli della madre). Poi arriva quel momento di grande cambiamento che è la nascita; venire al mondo ed entrare in relazione con tutto ciò che è sconosciuto.

Il bambino trova la motivazione per il momento della propria nascita solo quando è pronto al cambiamento. In base alle circostanze questo può generare sentimenti di paura, panico, resistenza oppure gioia, fiducia, unità ed espansione. Nel futuro questi sentimenti determinano per la coscienza un senso di libertà o di limitazione.

Per capire la correlazione tra Massaggio Metamorfico e cambiamento è necessario fare un passo indietro.

La tecnica metamorfica fu ideata dal naturopata e riflessologo inglese Robert St John¹¹ e inizialmente si chiamava “Terapia Prenatale”. Venne poi abbandonata la definizione di “terapia” in quanto questo massaggio stimola la capacità di auto- guarigione presente in ogni essere umano e si parla quindi di tecnica. Essa si basa sul principio delle corrispondenze; secondo tale teoria ogni oggetto naturale corrisponde a un principio spirituale e ne è il simbolo. In questo modo si può stabilire uno stretto rapporto tra qualità spirituali e forme materiali, le prime considerate archetipi delle seconde.

La colonna vertebrale è la prima parte che si viene a formare nel feto ed è detentrica di tutte le sensazioni e memorie vissute nel periodo di gestazione.

¹¹ Robert St. John studia naturopatia a Edimburgo e in seguito trova lavoro a Londra come terapeuta del metodo Bates in un istituto pubblico per persone disabili. La sua attenzione si rivolge poi alla riflessologia plantare . studia a fondo diverse mappe utilizzate nelle scuole europee ed infine ne crea una tutta sua. Lavorando egli si rende conto che molti disturbi manifestati da pazienti e presenti sulle relative zone riflesse dei piedi, sono riconducibili alla presenza di cristallizzazioni o blocchi energetici, in corrispondenza dei riflessi spinali, ovvero lungo tutta la cresta ossea del piede. Egli intuisce anche che è la persona stessa a creare lo squilibrio che risulta essere nel tempo responsabile di malattie più o meno gravi. Da questo momento concentra la sua attenzione esclusivamente alla zona della colonna vertebrale e comincia a collegare le problematiche fisiche ai rapporti sociali intrattenuti da quella persona. La tecnica metamorfica basa le sue fondamenta sulla teoria delle corrispondenze.

Con la prima cellula che si crea dall'unione di spermatozoo e ovulo si può già parlare di vita, la coscienza sta già prendendo forma e da questo momento tutto ciò che è vissuto si imprime nelle cellule in modo indelebile. Queste sensazioni possono influenzare la vita futura del nascituro soprattutto se si parla di esperienze traumatiche poiché queste contribuiranno alla creazione i blocchi energetici. L'immagine di blocco voca un qualcosa di statico, di non movimento. In effetti parlare di energia bloccata corrisponde a energia caotica, che non fluisce in modo uniforme e continuo e che non permette di avanzare sia a livello fisico sia a livello spirituale. I blocchi si manifestano a livello fisico sotto forma di malattia e a livello spirituale come sentimento di smarrimento, infelicità e insoddisfazione.

Ogni stimolo ricevuto nei nove mesi di gestazione, traumatico e non, sarà il bagaglio con il quale il nascituro entrerà nel mondo. Oltre a queste influenze c'è da considerare che il feto ha nelle sue cellule una memoria delle tre generazioni precedenti.

Nell'università di Zurigo infatti il gruppo di ricercatori del *Brain Research Institute* ha analizzato in modo scientifico come le esperienze traumatiche diventano cicatrici indelebili all'interno dei nostri geni e come queste siano tramandate di generazione in generazione. Questa ereditarietà è dovuta ai microRna che sono molecole genetiche che regolano il funzionamento di organi, tessuti e cellule. Per almeno tre generazioni si possono ritrovare nei microRna le tracce di queste modificazioni genetiche dovute a esperienze vissute.

Per troppo tempo si è paragonato il feto a un foglio bianco che si "colora" in base a ciò che accade lungo il corso della sua vita. Non è così, l'Anima di questa nuova vita è spesso antica e già ricca di vissuti.

"Come possiamo pretendere quindi di realizzare la nostra coscienza se ci sono così tanti condizionamenti a cui siamo legati senza nemmeno esserne consapevoli?"

Il massaggio metamorfico si propone di tagliare questi legami, condizionamenti, strutture mentali che influenzano il nostro agire e non ci permettono di esprimere a pieno il nostro potenziale.

Robert St John scopre che lavorando sul punto riflesso della colonna vertebrale su piedi, mani e testa è possibile andare a lavorare nel periodo della gestazione. Non è inusuale sperimentare in questo massaggio una nuova rinascita, oppure rievocare la sensazione di essere nel grembo materno che può essere accompagnata a un sentimento di sicurezza piuttosto che di apprensione e paura.

La tecnica mette in moto un movimento interiore, un'energia, che asseconda il percorso personale, accompagnandolo e illuminando la strada. Essa è in grado di mettere in contatto il paziente con le proprie emozioni e sentimenti che non sono altro che la fonte di energia e di vita. Questo avviene grazie alla stimolazione del riflesso della ghiandola pineale che è la sede dell'anima e della conoscenza assoluta. Si mantiene così aperta la porta tra l'anima e il Regno dello Spirito.

La tecnica metamorfica è per me una sorta di magia. Da questo momento in poi nella vita qualcosa cambia e il tutto avviene in modo molto dolce e senza troppa fatica. Cambiano alcune modalità di agire, di pensare, ci si riscopre a fare cose che non si avrebbe mai pensato di fare. Per questo ritengo che non sia solo un massaggio ma una tecnica con un incredibile potenziale.

Il tocco dolce che è utilizzato in questo massaggio si riflette nella dolcezza con la quale si riesce a trasformarsi. Non richiede impegno né fatica, né tanto meno la volontà di cambiare, il tutto avviene in modo estremamente naturale. Questo accade perché in realtà ciò che cambia è la capacità di vedere le cose sotto un'altra prospettiva. I fatti appaiono per quello che sono realmente, liberi da ogni condizionamento.

La tecnica metamorfica dona l'opportunità di rinascere in modo consapevole per seguire la strada della Coscienza; l'assumersi le proprie responsabilità della propria evoluzione e la capacità di superare dei limiti. Ogni rinascita porta in sé una morte che in questo caso deve essere la morte degli atteggiamenti nocivi che adottiamo e che ci portano alla malattia.

L'opportunità che ci viene concessa attraverso questo tocco è straordinaria, ed è per questo che questa tecnica viene utilizzata con qualsiasi persona, dal bambino appena nato all'anziano allettato.

Non è mai troppo tardi per liberarci da catene invisibili legate alle nostre caviglie; non è mai troppo tardi per scoprire chi siamo veramente e quale è il nostro vero compito su questa Terra; non è mai troppo tardi per fidarci della Vita e immergerci nel suo fiume che scorre instancabile.

Nonostante vengano trattati i piedi, come nella riflessologia plantare, le due cose sono molto diverse. Nella riflessologia plantare si lavora a livello fisico mentre nella tecnica metamorfica si lavora a livello energetico. Un'altra differenza sostanziale è il ruolo del terapeuta. Nell'approccio riflessologico il terapeuta svolge un ruolo attivo, e l'intenzione con la quale egli si avvicina al paziente è determinante per una buona riuscita del trattamento. Nella tecnica metamorfica il terapeuta è semplicemente il catalizzatore di energie ancestrali le quali hanno il potere di risvegliare la forza guaritrice interiore del paziente. Egli deve mantenersi il più possibile distaccato e mantenere una presenza priva di interferenze, giudizi, motivazioni e consigli.

È necessario avere fiducia nella Vita e in ciò che accade. La reazione che scaturisce in seguito a un trattamento può essere anche negativa, ma questo non deve essere visto con giudizio negativo, si deve semplicemente accettare ciò che arriva perché significa che in quel momento il paziente ha bisogno di quella esperienza per evolvere.

Voglio raccontare la mia esperienza riguardo al massaggio metamorfico.

Ho iniziato un percorso con una signora che si è rivolta a me per sperimentare questo massaggio. La prima seduta è stata molto deludente per me che mi ero avvicinata, erroneamente, con delle aspettative. Sentivo che non riuscivo ad entrare in contatto con lei, che il mio tocco era respinto e

poco gradito. Il tutto mi fu poi confermato l'indomani dalla signora la quale mi disse che il massaggio le aveva provocato fastidio e irritabilità. Questo atteggiamento è dovuto alle resistenze di cui ho ampiamente parlato e che si verificano anche in questo massaggio. Avendo già fissato gli altri incontri ho sollecitato la signora a non annullarli dicendo che avrei diminuito i tempi se fosse stato necessario così da somministrare il massaggio a piccole dosi. Da questo momento in poi (7 incontri totali) ho sentito letteralmente la signora cambiare, aprirsi, appoggiarsi, fidarsi di me e questa situazione si è verificata poi nella Vita dal giorno dopo il secondo massaggio. Lei stessa fu incredula di quanto questo massaggio la stava cambiando, e di come le cose intorno a lei cominciavano a cambiare. Ricordo esattamente le sue parole: "non mi sembra vero di cambiare così tante cose nella mia vita senza il minimo sforzo".

È per me la prima volta che intraprendo un simile percorso e mi ha aiutato molto.

In primo luogo la lezione maggiore che ho imparato è quella di non sentirmi responsabile di ciò che accade, ma di avere fiducia nella Vita e in ciò che essa offre. È una grande liberazione. In secondo luogo questo incontro ha cambiato anche me. Ogni volta che una persona ci regala un pezzo della sua storia, del suo vissuto si diviene davvero più ricchi.

LA PRIMA STRUTTURA ENERGETICA DEL CORPO

9.1 I MERIDIANI STRAORDINARI

Dopo aver analizzato l'importanza del tocco metamorfico come strumento di risveglio interiore, è doveroso parlare di ciò che accade energeticamente nel momento del concepimento. Affinché questo avvenga, secondo la MTC, è necessario che ci sia un collegamento energetico tra il Cielo e la Terra. Questo collegamento avviene grazie ai meridiani straordinari, in particolare al meridiano *Chong Mai*, i quali costituiscono la base energetica di ogni essere umano.

Spiego ora nel dettaglio ciò che accade e cosa sono i meridiani.

I meridiani sono canali energetici che pervadono il corpo e si assicurano di far circolare in modo uniforme il *qi* all'interno dell'organismo, il quale a sua volta svolge moltissime funzioni.

Questa struttura energetica ci mantiene anche in contatto con il cosmo, con il Cielo e con la Terra.

Il corpo è pervaso da molti meridiani ne distinguiamo: 12 principali¹² e 8 straordinari¹³.

I meridiani straordinari o curiosi *Qi Jing Ba Mai*, sono definiti secondari sebbene siano i primi a formarsi nell'embrione dal momento del concepimento e ne garantiscono la giusta crescita fino al momento della nascita. In seguito a questo momento i meridiani straordinari continuano a influenzare la vita dell'essere umano, seppure con minore intensità.

Come spesso accade l'ideogramma racchiude in sé il significato stesso della parola per questo voglio analizzare gli ideogrammi che compongono la parola *Qi Jing Ba Mai*:

-l'ideogramma *Qi* (diverso da quello che sta ad indicare il *qi* energetico) ha due significati principali: “in più, singolo, dispari” e “strano, meraviglioso, raro, eccezionale, che desta stupore”. Esso sta ad indicare qualcosa di straordinario, diverso quindi dall'ordinario in questo caso come riferimento ai 12 meridiani principali.

¹² In totale abbiamo 12 Meridiani per ogni metà del corpo: 6 Meridiani di tipo Yang discendenti (scendono dal cielo) e 6 Meridiani di tipo Yin ascendenti (salgono dalla terra). Ogni meridiano è formato da un organo e da un viscere. Ogni Organo è accoppiato ad un Viscere, secondo la teoria della corrispondenza dei Cinque Elementi. abbiamo quindi i seguenti meridiani: POLMONE-INTESTINO CRASSO, MILZA/PANCREAS-STOMACO, CUORE-INTESTINO TENUE-PERICARDIO-TRIPLICE RISCALDATORE, FEGATO-VESCICOLA BILIARE, RENE-VESCICA URINARIA.

¹³ Gli 8 canali straordinari sono: REN MAI, DU MAI, CHONG MAI, DAI MAI, YIN QIAO MAI, YANG QIAO MAI, YIN WEI MAI, YANG WEI MAI.



-l'ideogramma *Jing* significa “ordito, tessuto, costante, vaso, legge”, indica quindi qualcosa di regolare, di continuo e porta con sé il concetto di trasmissione. Il compito dei meridiani straordinari è infatti quello di trasmettere energia in particolare quella ereditaria. Non sono legati a fattori climatici o emozionali bensì legati alla costituzione profonda dell'individuo.



-l'ideogramma *Ba* significa otto, numero dell'equilibrio cosmico. In molte culture l'otto rappresenta l'unione tra il Cielo e la Terra. Esso rappresenta quindi la sopravvivenza e l'unione della vita sia in senso materiale che spirituale.



-l'ideogramma *Mai* significa “Vasi sanguigni, corrente sotterranea, polso, linea genealogica”

Nel suo dizionario, *Couvreur*¹⁴ dà un esempio: “Nelle vene gonfie, il sangue scorre”.

In questo senso evoca la nozione di movimento, di pienezza, di forza. Nell'insieme questo ideogramma suggerisce l'idea di un flusso di energia, che scorre senza fine per produrre l'infinità delle manifestazioni della vita.

Secondo l'embriologia cinese, il momento del concepimento porta alla formazione dello *Jing*, ovvero dell'essenza, creando le premesse affinché possa essere accolto lo *Shen*, lo spirito.

Con la comparsa della prima cellula embrionale lo *Jing* prende forma e ha inizio da questo momento la duplicazione cellulare e la relativa differenziazione che porta poi alla nascita del feto. A livello energetico accade qualcosa di molto simile.

Il *Ming Men*, o Porta del Destino, è il fulcro energetico di ogni uomo e si crea nel momento stesso in cui il feto si sviluppa. Esso racchiude in sé l'energia del Cielo e della Terra insieme all'energia conferita dai genitori nel momento del concepimento e questa prende il nome di *Yuan Qi*. A partire

¹⁴ Séraphin Couvreur (14 Gennaio 1835 - 19 Novembre 1919) fu un missionario gesuita francese. Egli fondò in Francia una scuola dedicata allo studio delle società asiatiche, della loro storia, civiltà e cultura (EFEO) e ideò il sistema di trascrizione fonetica dal cinese più utilizzato nel mondo fino alla metà del 20° secolo. Fu poi soppiantato dall' Hanyu Pinyin.

da questa si sviluppa nel feto, in senso verticale, la sua prima struttura energetica nonché il meridiano straordinario *Chong Mai*, seguito dal *Dai Mai*, a decorso orizzontale, che darà un limite alla sua potenzialità di crescita. Seguono poi la formazione del *Du Mai* e del *Ren Mai*. Solo con la formazione degli arti troveremo la creazione dei meridiani *Wei Mai* e *Qiao Mai*, il cui compito è quello di correlare il Cielo Anteriore (l'innato, il prenatale) con il Cielo Posteriore (l'acquisito, il post natale).

La prima struttura energetica è rappresentata dai meridiani straordinari i quali hanno il compito di immetterci nella vita e di percorrere il nostro mandato, mantenendoci sempre in collegamento con il Cielo Anteriore.

I meridiani straordinari non sono direttamente collegati agli *Zang Fu*¹⁵, fatta eccezione per *Du Mai*, *Ren Mai* e *Chong Mai* che, originandosi nelle pelvi, sono legati agli organi genitali. Hanno invece un rapporto diretto con i Visceri Curiosi¹⁶ (presiedono alla loro formazione) in quanto entrambi legati ai Reni, luogo di origine delle strutture energetiche più profonde.

I meridiani straordinari nascono o direttamente dai Reni o dai talloni, legati anche questi ultimi ai Reni, ed è questo il motivo per il quale hanno come specifica funzione la trasmissione della vita e la sua realizzazione, intesa come sviluppo delle proprie potenzialità. Non seguono la regola Yin/Yang tipica dei meridiani principali poiché tale regola fa parte della vita di relazione che si svilupperà dopo la nascita.

Non hanno interno/esterno, alto/basso e non seguono un ritmo circadiano come i meridiani principali. Hanno una loro circolazione, attraverso la quale diffondono: energia del Cielo Anteriore (*Yuan Qi*); essenza (*Jing Qi*); energia nutritiva (*Ying Qi*) e sangue (*Xue*).

Inoltre controllano la corretta attuazione del progetto di vita dell'individuo.

Spesso i Meridiani Straordinari sono divisi in generazioni.

Si trovano divisi in due oppure in tre generazioni.

- Meridiani Straordinari di prima generazione:

Chong Mai - Vaso dell'Assalto.

La caratteristica principale di *Chong Mai* è la capacità di trasformarsi, di cambiare e, come è chiaro dal suo nome, Vaso dell'Assalto, rappresenta la potenza e l'irruenza della vita che accompagnerà l'individuo dalla sua nascita in tutte le sue evoluzioni.

Ren Mai – Vaso Concezione.

¹⁵ Il termine *Zang Fu* fa riferimento in MTC agli organi interni.

¹⁶ I Visceri Curiosi sono: cervello, midollo, ossa, vasi, vescica biliare, utero.

Esprime la capacità di assumersi il peso della propria vita, la responsabilità di sé stessi, di volersi bene per quello che si è, di prendersi cura di sé. Viene associato alla madre e viene definito “Mare dello Yin” in quanto legato a tutti gli aspetti Yin e in particolare nella donna al ciclo, alla gravidanza, parto e allattamento.

Du Mai – Vaso Governatore.

Rappresenta la capacità e la determinazione di portare a compimento il proprio mandato alzandosi sulla colonna, e collegandosi così al Cielo e alla Terra. Simboleggia la capacità di evolvere, affermarsi e aspirare al meglio che possiamo raggiungere, percorrendo la nostra strada fino in fondo, dandoci una direzione. In tal senso, rappresenta il padre che è colui che dà una direzione e dei limiti. E’ anche definito “Mare dello Yang” in quanto ad esso si collegano tutti i meridiani principali Yang.

Dai Mai – Vaso Cintura.

Unico meridiano a decorso orizzontale, rappresenta l’unione, la coesione.

Tutti questi meridiani originano dai Reni e racchiudono tutta la nostra potenzialità. Sono collegati al passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore.

- Meridiani Straordinari di seconda generazione: Yin e Yang *Wei Mai*. Questi due meridiani sono coinvolti, insieme ai meridiani di terza generazione, al passaggio tra il ventre materno e la vita esterna. Sono legati ai meridiani straordinari di prima generazione in quanto ad essi è assegnata l’attuazione delle potenzialità individuali. Rappresentano quindi il collegamento, il legame tra le varie fasi della vita con l’accettazione dei diversi cambiamenti che esse comportano. Yin *Wei* controlla l’invecchiamento fisico, strutturale, mentre Yang *Wei* rappresenta l’invecchiamento nelle capacità di scelta, di agire, che col passare del tempo si riducono.
- Meridiani Straordinari di terza generazione: Yin e Yang *Qiao Mai*. Rappresentano la capacità di muoversi nel mondo e di accettarlo, di guardare oltre e attuare ciò che i meridiani di prima generazione hanno predisposto.

Oltre alla funzione principale che svolgono, ovvero la creazione, i meridiani straordinari hanno anche funzione di regolazione e di difesa. La prima fa riferimento alla capacità di assorbire sovraccarichi energetici nel corpo ma anche apportare energia in caso di necessità. Se i meridiani principali sono paragonati a dei fiumi dove scorre l’energia, si possono paragonare i meridiani

straordinari a dei laghi, nei quali l'energia si raccoglie ed è utilizzata al bisogno. La seconda funzione fa riferimento alla loro capacità di difendersi da aggressioni di energie perverse interne o esterne.

I meridiani straordinari non hanno punti propri, ad eccezione di *Ren Mai* e *Du Mai* gli unici ad avere un percorso impari, ma utilizzano punti dei meridiani principali. Essi hanno un punto di origine, un punto di apertura o chiave, un punto di sblocco o disostruzione e un punto di chiusura o termine. Il punto di apertura consente di aprire il meridiano alla circolazione energetica attivandone la funzione.

9.2 IL MERIDIANO STRAORDINARIO “CHONG MAI”: L'UNIONE TRA IL CIELO E LA TERRA

Voglio soffermarmi ora per spiegare in modo più dettagliato il ruolo del meridiano Chong Mai in qualità di meridiano coinvolto in ogni processo di cambiamento.



Il significato dell'ideogramma *Chong* è: “Luogo di passaggio, incrocio, precipitarsi su, fare irruzione, lanciarsi contro, urtare, pieno di forza, vigoroso, impetuoso, focoso”. *Chong Mai* è quindi l'irrompere nella vita attraverso l'unione dei genitori che hanno dato origine all'esistenza di un nuovo essere umano. Per questo si collega molto ai Reni e al volere (*Zhi*): esprime la potenza della vita stessa, governandone le varie fasi nelle diverse circostanze.

Il *Chong Mai* entra in gioco sin dall'inizio della gestazione consentendo, al momento della nascita, il primo vagito del bambino dandogli tutta la forza necessaria per poter cambiare e mettere in funzione il respiro che lo farà passare dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore.

Essendo il primo meridiano che si origina al concepimento in essa si racchiude tutta la *Yuan Qi* (energia del Cielo Anteriore) e ad esso sono subordinate la formazione degli organi interni (*Zang Fu*), del sangue e dei 12 meridiani principali. È definito infatti “Mare dei 5 organi e dei 6 visceri”. Oltre a dare origine a visceri e organi, durante la il corso della vita ne assicura un corretto funzionamento.

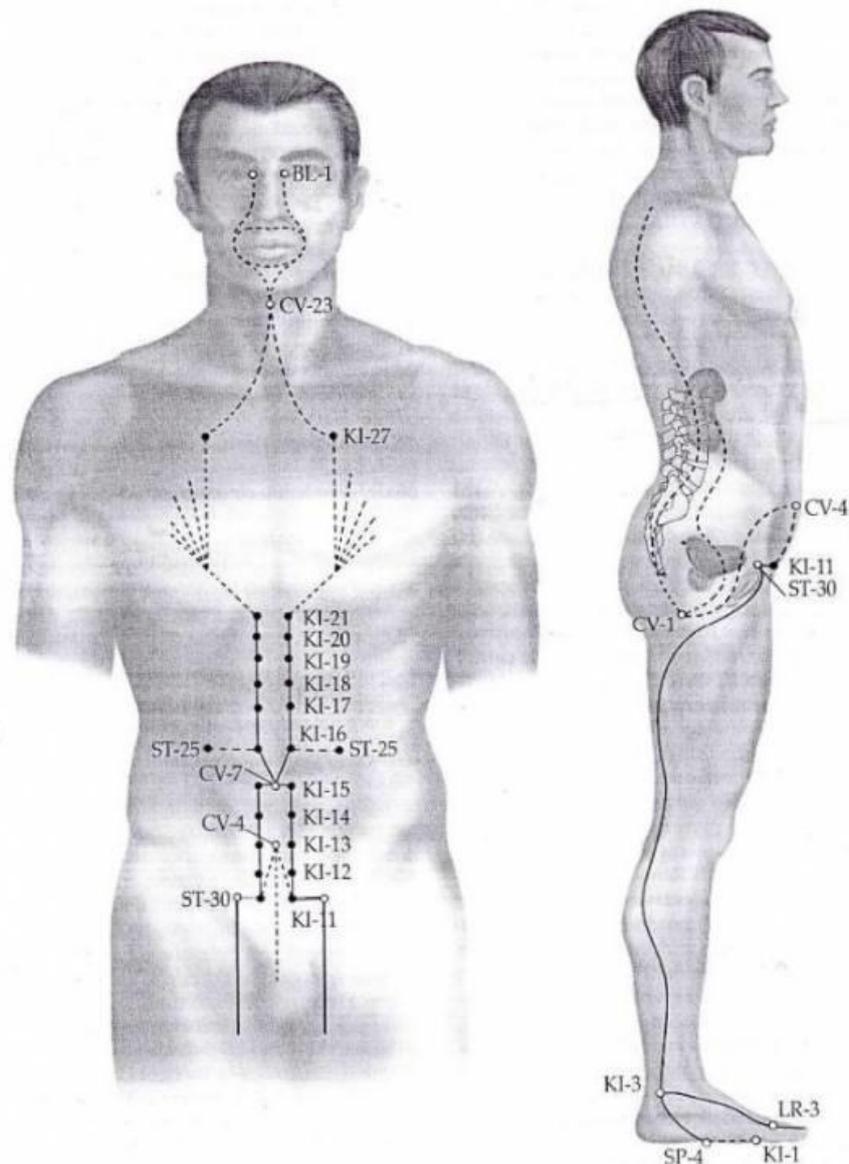
E' la struttura portante di tutte le funzioni e controlla le mutazioni dello *Yin* e dello *Yang*.

Uno dei suoi rami emerge dalla zona inguinale, insieme al canale dello stomaco (il più ricco di sangue e di energia) e in questo modo prende contatto con l'essenza acquisita (*Jing* post natale) prodotta dalla digestione dell'acqua e del cibo; una parte si incorpora con quella del Rene, acquisendo così il nutrimento dell'essenza congenita (*Jing* prenatale). Proprio grazie a questo legame tra stomaco e reni, questo meridiano rappresenta il centro della comunicazione e della circolazione del *qi* e del sangue all'interno dell'organismo. Simbolicamente è associato al mare nel quale si immettono numerosi fiumi ed è chiamato "mare del sangue". Da qui si capisce il suo stretto legame con il ciclo mestruale e la fecondazione. Esso infatti apre il menarca: momento di trasformazione profonda nella donna.

Il controllo del sangue lega questo meridiano alla Milza, ma non solo. Essa infatti si lega al *Chong Mai* anche per il suo aspetto psichico, lo *Yi*; che rappresenta proprio la capacità di cambiare e di elaborare e accogliere i mutamenti che si verificano nel corso della vita.

Il *Chong Mai* nasce dai Reni (Ming Men) ed è suddiviso in rami che elencherò brevemente di seguito per spiegarne il decorso:

- Vaso principale: nasce all'interno del basso ventre, passa al 4VC percorre lo *Shao Yin* a lato dell'ombelico e arriva alla base del torace.
- Vaso toracico o ascendente: Passa al torace dove si ramifica, risale al collo e termina nelle cavità nasali posteriori.
- Vaso delle gambe: Segue la faccia interna della tibia, entra nel cavo popliteo e arriva al malleolo interno.
- Vasi del piede: Dal malleolo interno (mediale): un ramo si porta alla pianta del piede; un altro passa al dorso del piede per espandersi nel 1° spazio interdigitale.
- Vaso rachideo o profondo: parte dalla zona perineale, si porta indietro, penetra nel rachide e risale verso l'alto fino al dorso.



“Trasformazione” e “cambiamento” sono le parole chiave di questo meridiano che con il suo vigore ci consente di vincere le resistenze al cambiamento e, quindi, di trasformarci. Proprio per queste sue caratteristiche ad esso sono collegate turbe del sangue, in ambito ginecologico e sessuale (in riferimento alla creazione), o ripercussioni patologiche nei momenti di passaggio della vita (menopausa, gravidanza, pubertà) con la comparsa dei seguenti sintomi: depressione, affaticamento fisico e intellettuale, problemi di sonno, incapacità a “muoversi in avanti”. Tutte queste patologie si possono ripercuotere negli organi attraversati da questo meridiano.

I soggetti che hanno l’energia di questo meridiano in stato disarmonico si presentano come persone con un bacino espanso, che accumulano adipe nella zona di glutei pelvi e addome. Presentano un eccesso di peli, un viso tondo e disarmonico, occhi spenti, amano mangiare e tendono all’obesità.

A livello psicologico sono persone che fanno molta fatica a cambiare. Qualsiasi cambiamento genera in loro paura e ansia, sia che si tratti di cambiare un'idea piuttosto che un'abitudine, lo stile di vita, il lavoro. Sono persone senza passioni o interessi, che si sentono vecchie in quanto la difficoltà a cambiare le fa sentire tali; sono legate alla tradizione, al luogo di origine, perché ogni novità costituisce un pericolo; sono disorganizzati, non hanno la capacità di realizzare il loro potenziale, sono rigidi e non si adeguano al modificarsi delle situazioni rifiutando ogni il tipo di cambiamento.

Il blocco di questo meridiano li porta a soffrire facilmente di lombalgie, piedi e pelle freddi, acne, pelle lucida, disturbi ai genitali o digestivi.

Lavorare con delle tecniche di digitopressione permetteranno a questa energia di sbloccarsi e di ricominciare a fluire in modo armonico nel corpo.

CONCLUSIONE

Per concludere questa tesi devo tornare là, in quella stanza, in quella prima serata di “laboratorio di ricerca interiore”. Se mi guardo adesso, vedo una ragazza “acerba”, chiusa in un bozzolo di paure, di etichette, di “dover fare” di “dover essere”, una persona smarrita e insicura.

Quella stessa persona ha aperto gli occhi e ha cominciato a guardare la vita con occhi diversi, più consapevoli.

Ho lottato giorno dopo giorno per superare i miei limiti ma soprattutto per conoscermi e accettarmi. Ho scavato nel mondo delle emozioni e ne ho fatto tesoro, ho sperimentato gioia e dolore senza esserne spaventata.

I “sì” detti contro voglia hanno cominciato a diventare “no” autentici; al contempo i “sì” sono diventati espressione di gioia e di amore.

Ci sono stati momenti di paura, momenti in cui avrei preferito rimanere in zone sicure e non addentrarmi in nuove avventure, ma ho deciso di fidarmi della vita e ogni volta che l’ho fatto ne sono uscita vincitrice.

Ho scoperto che questo viaggio appartiene solo a me stessa e chi ne vuole far parte deve stare al mio fianco, non davanti e neppure dietro a me, deve semplicemente stare al mio fianco.

Ho fatto spazio nel mio cuore per nuove persone e ne ho salutate altre augurandogli buon viaggio.

Ho sperimentato quanto è doloroso restare aggrappati a situazioni e persone solo per la paura di lasciarli andare.

Ho scoperto l’importanza di circondarmi di persone che vibrano in sintonia con me.

Quella fatidica sera mi sono trasformata in una farfalla, e non perché ho raggiunto chissà quale piano evolutivo, semplicemente mi è stata data la possibilità di volare, la capacità di guardare la mia vita da una nuova prospettiva e capire quanto poco fossi in connessione con la mia Anima.

Le ali sono lo strumento che mi permettono di sentirmi libera di sperimentare, libera di esprimermi, libera dalle paure e libera di decidere per me stessa e non per compiacere gli altri.

Ora dopo quattro anni so cosa rispondere al momento di presentarmi.

Io sono semplicemente ESSENZA.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la Vita che mi ha fatto ritrovare il mio progetto.

Ringrazio il mio relatore Andrea Navoni.

Ringrazio l'Accademia ConSè e tutti i docenti per avermi fornito gli strumenti necessari per il mio cambiamento.

Ringrazio la mia famiglia che sono il mio punto di riferimento.

Ringrazio i componenti della mia classe di naturopatia ConSè con i quali ho condiviso moltissime esperienze; ringrazio le mie compagne per essersi prese cura di me come delle madri.

Infine ringrazio tutte le persone che hanno deciso di stare al mio fianco e che percorrono ogni giorno un pezzo di strada con me.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Lowen ,A. *Bioenergetics*, New York, Cowards, McCarin & Geoghen,Inc., 1975. (*Bioenergetica*, Milano, Giangiacomo Feltrinelli Editore, dodicesima edizione dicembre 2014).

Lowen, A . *Physical dynamics of character structure (the language of the body)*,New York, 1985. (*Il linguaggio del corpo*, Milano, Giangiacomo Feltrinelli Editore, quattordicesima edizione marzo 2015).

Nardone, G. – Watzlawick, P. *L'arte del cambiamento. La soluzione dei problemi psicologici personali e interpersonali in tempi brevi*, Milano, TEA- Tascabili degli Editori Italiani S.r.l. Gruppo editoriale Mauri Spagnol, prima edizione gennaio 2010.

Dethlefsen, T. – Dahlke, R. *Krankheit als Weg*,Germania, 1984. (*Malattia e Destino. Il valore e il messaggio della malattia*, Roma, Edizioni mediterranee,1986).

Mechthild, S. *Bach Blutentherapie – Theorie und Praxis*, Monaco,1981. (*Terapia con i fiori di Bach. Come usare la floriterapia in ogni ambito della vita quotidiana*, Milano, TEA - Tascabili degli Editori Italiani S.r.l. Gruppo editoriale Mauri Spagnol, prima edizione, 1995).

Bach, E. *Le Opere Complete*, Cesena, Macro Edizioni, 2002.

Rappenecker. W – *Funf Elemente und Zwolf Meridiane*, Germany 1996. (*i 5 elementi e i 12 meridiani. Manuale per lo shiatsu l'agopuntura e la fisioterapia*, Roma, Edizioni Mediteranee, 2010)

Alberto Lomuscio, *i meridiani straordinari*. (PDF)

Dethlefsen, T. *Schicksal als Chance*, Monaco,1979. (*Il destino come scelta. Psicologia esoterica*, Roma, Edizioni Mediteranee,1984)

http://www.repubblica.it/scienze/2014/04/13/news/genitori-traumi_figli-83509020/

<http://www.floriterapia.com/giardino/20.htm>

<http://lamenteemeravigliosa.it/?s=mente+%C3%A8+>

<http://ilgiardinodeifloridibach.com/mimulus-fiori-di-bach/>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Resistenza_\(psicologia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Resistenza_(psicologia))

