



## **IL CUORE E' LA NOSTRA GUIDA**

nessuno può essere Responsabile del nostro Risveglio

NR Matricola

0147

di Pamela Franzoni

Relatori: Gigliola Guerrini Loretta Fattori

## INDICE

➤	<b>PREMESSA</b> .....	pag. 3
➤	<b>SIMBOLISMO DEL CUORE TRA FEDE ARTE E SCIENZA</b> .....	pag. 5
➤	<b>CUORE COME ORGANO</b> .....	pag. 9
	- Il cuore ha un suo cervello .....	pag. 12
	- I percorsi di comunicazione neurale tra il cuore e il cervello superiore.....	pag. 14
➤	<b>RELAZIONE TRA CUORE COME ORGANO E CUORE ENERGETICO</b> .....	pag. 15
➤	<b>CUORE ENERGETICO</b> .....	pag. 19
	- Cosa ci può avvicinare al nostro cuore.....	pag. 20
	- Cosa ci può allontanare al nostro cuore .....	pag. 21
	- Chiusura del cuore a causa di traumi e violenze .....	pag. 24
➤	<b>QUARTO CHAKRA</b> .....	pag. 26
➤	<b>MALATTIE CARDIACHE E CUORE FUORI RITMO</b> .....	pag. 29
	- Ipertensione .....	pag. 29
	- Ipotensione .....	pag. 31
	- Aritmie .....	pag. 32
	- Extrasistoli .....	pag. 33
➤	<b>CUORE E SESSUALITA'</b> .....	pag. 34
➤	<b>CUORE E ALIMENTAZIONE</b> .....	pag. 36
➤	<b>CORRELATIVO DEL CUORE L'OCCHIO</b> .....	pag. 38
➤	<b>LOGGIA FUOCO E CUORE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE</b> .....	pag. 43
	- Come vedere le manifestazioni psichiche e fisiche del cuore quando è in squilibrio .....	pag. 48
	- Meridiano del cuore .....	pag. 51
	- Cuore sede dello Shen .....	pag. 52
➤	<b>RUOLO DEL NATUROPATA</b> .....	pag. 54
	- Tecnica metamorfica .....	pag. 55
	- Massaggio dell' Anima.....	pag. 56
	- Riflessologia (massaggio antistress .....	pag. 58
	- Idrofangoterapia .....	pag. 60
	- Fiori di Bach (Sweet Chestnut e Holly .....	pag. 62
	- Alimentazione .....	pag. 65
	- Fitoterapia (Biancospino-Tiglio-Ontano .....	pag. 70
➤	<b>ANIMA SVELATA COME PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA</b> .....	pag. 73
➤	<b>CURIOSITA' SUL CUORE</b> .....	pag. 75
➤	<b>CASI</b> .....	pag. 76
➤	<b>CONCLUSIONE</b> .....	pag. 80
➤	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	pag. 82
➤	<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	pag. 83

## PREMESSA



Il tema di questa tesi è il Cuore.

Allontanandosi dal proprio cuore non si percorre la propria strada, non si segue il proprio progetto di vita, lo scopo per il quale si è venuti su questa terra.

Ho scelto come titolo “Il cuore è la nostra guida”, nessuno può essere responsabile del nostro risveglio perché secondo il mio punto di vista se non si riesce ad ascoltare la voce del proprio cuore, non si vede nemmeno la propria luce.

Spesso si chiede all'esterno di essere riconosciuti, visti, ma questo desiderio di scoprire se stessi attraverso gli altri non può che essere parziale, la connessione col proprio cuore è ciò che serve per completare tale ricerca.

Siamo noi gli artefici del nostro quotidiano, delle nostre scelte, dei nostri problemi. Capendo ciò riusciamo ad abbandonare il giudizio verso di noi e verso gli altri e ciò porta alla risoluzione dei nostri conflitti, perché il cuore ama e l'amore guarisce.

- Ma perché è così difficile ascoltare la voce del nostro cuore?

Le motivazioni per le quali una persona non riesce a mettersi in contatto con il proprio cuore sono molte: shock, violenze, traumi legati anche a momenti fondamentali della vita che non si possono gestire consciamente, quali per esempio il concepimento, la gestazione, la nascita.

Tutti i traumi lasciano segni più o meno profondi dentro di noi, ferite che solo il nostro cuore può rimarginare perché ci guida al di là del bene e del male degli eventi, ci guida verso la verità, la verità di chi siamo.

Si ha il diritto di dare voce alle emozioni e ai sentimenti, senza però scaricarli sugli altri, perché ogni azione legata alle nostre ferite porta ad ulteriori ferite in un circolo senza fine. Attraverso il nostro vissuto e le nostre proiezioni ci separiamo l'uno con l'altro, ma le persone che incontriamo sono

semplicemente uno specchio che riflette un piccolo frammento della nostra esistenza, gli obiettivi di questa tesi sono due, il primo è di definire la relazione tra il cuore come organo vitale ed il cuore energetico e il secondo applicare nella vita le conoscenze acquisite durante il percorso accademico e trasmetterle ad eventuali persone che incontrerò sulla mia strada.

Attraverso l'osservazione, dell'occhio, del piede e del corpo in generale si possono rilevare dei segni che indicano le varie problematiche che una persona sta vivendo, sia a livello emotivo che a livello patologico. Ognuno di noi, può portare corazze o maschere per nascondere il proprio vissuto, ma il corpo non mente e il cuore memorizza.

## **SIMBOLISMO DEL CUORE TRA FEDE ARTE E SCIENZA**

Quasi tutte le culture tradizionali attribuiscono al cuore il significato di centro simbolico dell'affettività. Per tradizione, il cuore assume anche il significato di cardine della spiritualità e in questo senso è considerato un organo sacro. Il cuore rappresenta la sintesi di maschile e femminile, è rosso e caldo, simbolo del fuoco, elemento maschile, ma è anche cavo al suo interno, elemento femminile

Nell'epoca in cui viviamo, le espressioni simboliche che coinvolgono il cuore raggiungono punte impensabili per l'eternità di cui ne è compartecipe la nostra esistenza.

Esse compaiono in ogni forma dei rapporti umani e delle culture universali. Spaziano dalla poesia alla letteratura, all'arte ai simboli della fede e delle immagini sacre, per giungere ai gioielli, agli arredi, alla musica, ai francobolli, agli scritti per ricorrenze, festività, per scambi di auguri, fino al lessico comune. Di conseguenza è quasi inevitabile riflettere e chiedersi: perché l'umanità ha scelto il cuore come simbolo tangibile per esprimere sentimenti?

Incuriosisce il fatto che nelle più antiche forme di medicina, come quella tradizionale cinese e quella non meno tradizionale maya, il cuore veniva assimilato al "sole" dell'organismo umano.

Il cuore è inteso come la sede e il principio della vita psichica profonda, l'interiorità, il (di) dentro dell'Uomo, il suo luogo nascosto, la sua identità e la sua libertà.

- Cosa ne dice e come ne parla la Bibbia?

Parlando di cuore, la Bibbia intende designare tutta la persona umana nella sua interiorità, non solo la sede delle emozioni e dell'affettività, ma anche quella dell'intelligenza e dei pensieri.

Nel cristianesimo troviamo delle simbologie, per esempio il Sacro Cuore di Gesù è rappresentato da una fiamma ardente (amore umano di Gesù), una piccola croce (amore di Cristo fatto non solo di parole), un raggio di luce (amore di Dio), una corona di spine (ribellioni).

L'uomo biblico è un Tutto che si può affermare, neanche la "morte" riesce a dividere.

In tutta la Bibbia si esprime una concezione unitaria e sintetica dell'Uomo: l'essere umano è visto come un unico organismo psico-fisiologico, considerato come nèphesh o come basar e con l'energia e la forza della ruah.

- Nèphesh (Anima): Senso primario, la gola, poi per estensione il soffio e dunque LA VITA, la persona vivente, l'essere concreto. L'anima è ritenuta il centro della coscienza e dell'unità del potere vitale, è dunque la persona concreta e vivente, animata dal suo dinamismo sostanziale.

-Basar (Carne): Senso primario, la carne, vale a dire la manifestazione concreta dell'anima (che non è mai separata dalla carne). Si dice dunque che l'uomo è carne, e non che egli ha una carne.

-Ruah (Spirito): Senso primario: il soffio o il vento, dunque il soffio respiratorio dell'Uomo, che proviene da Dio e a Lui ritorna. Lo spirito dell'uomo designa anche la persona umana nella sua interiorità.

Se si vuole uscire dallo sterile dibattito tra corpo e anima, materia e spirito, bisogna mettere in conoscenza e valore un altro linguaggio sull'uomo, quello biblico.

Non esiste alcuna separazione tra gli esseri umani, tra l'essere umano e la natura, tra gli eventi, qualunque sia la distanza tra di loro, perché arriviamo tutti dalla stessa origine. In altre parole, ogni parte dell'universo contiene le informazioni sul tutto. Ogni persona dispone di tutta la conoscenza del cosmo, dispone di onniscienza. Nel DNA di ogni cellula è contenuto il tutto. Nel cosmo non esiste separazione, ma unità. L'uomo si sente separato dagli altri, dalla natura e persino dalla vita. Sentirsi separati è tuttavia un'illusione umana, in verità questa separazione non esiste affatto. E' una sensazione che nasce dal pensiero razionale (di testa). Il pensiero di cuore non conosce sentimento di separazione. Questo ci fa capire quanto abbiamo isolato la testa dal cuore.

- Perché Mercoledì delle ceneri?

La rinascita del corpo nello Spirito è la Pasqua, la preparazione a questo evento è la Quaresima, che ha inizio con il mercoledì delle ceneri, in cui l'officiante cosparge il fedele di cenere benedetta. Tale insegnamento religioso può essere introdotto nella vita di ciascuno, per la sua valenza sia salutistica sia di comunione con se stessi. La Pasqua è la nostra resurrezione interiore, la nostra conquista della centratura nel vero percorso guidato dal cuore, ogni cosa eliminata dalla vita lascia spazio al nuovo, ogni aspetto eliminato consapevolmente libera nuove energie creative.. Quindi la purificazione corporea si associa a quella psichica, dobbiamo permetterci di lasciare andare ciò che impedisce di muoversi verso il cuore.

Alimentarsi è un atto sacro, poiché ogni alimento è comunione con noi stessi e simbolicamente legato ad aspetti psichici, l'astensione o l'assunzione consapevole di determinati alimenti va a smuovere aspetti profondi di noi.

Si devono preferire alimenti in purezza, poco elaborati per permettere al sistema psicofisico di lavorare in piani più sottili, dando nuove informazioni su ciò che della nostra vita deve essere eliminato.

- Un'unica Forza, l'Amore, unisce e dà vita ad infiniti mondi.

Il cuore è la più potente risorsa dell'uomo per pensare in modo efficace, assumere decisioni valide e agire con coerenza ed efficienza. Il cuore è il luogo della decisione profonda, rappresenta la capacità di sentire amore o paura e di decidersi per l'uno o per l'altra, traduce questa decisione in emozioni, sentimenti e pensieri di pace o ansia, di distensione o aggressività a seconda di quello che sceglie. E ancora il cuore è la fonte dei ricordi della memoria, e infine il centro dei progetti e delle decisioni, quelli della coscienza morale, della decisione della fede, con cuore aperto, come della decisione della non fede, con cuore indurito, è la sede della volontà che forma i progetti.

Il cuore è la sede della Vita, la sede della vita intima, è il centro decisivo della personalità, si comprende allora la doppia possibilità del cuore di ciascuno: il nostro cuore anatomico è separato dalla parete cardiaca, e il ritmo cardiaco è un ritmo in due tempi. Con la nascita e con l'ingresso della polarità del primo respiro, la parete cardiaca divisoria si chiude e la cavità cardiaca e la circolazione diventano due, il simbolo del cuore consiste in due arrotondamenti in alto che finiscono in basso con una punta, dalla dualità si crea Unità. Se si apre il proprio cuore a Dio si unifica il proprio cuore per ingaggiarsi nella sola via o al contrario, indurire il proprio cuore e rifiutarsi di credere, significa non dare fiducia a seguire il proprio cammino.

Attraverso il silenzio si può contattare il nostro cuore, il silenzio apre le porte al mondo misterioso che guida le nostre vite, è godere della pace infinita che le sfere donano a chi è puro, a chi abbandona il conosciuto per addentrarsi in se stesso, attraverso la voce silenziosa del cuore, lo stato di presenza permette l'accettazione di se stessi, con le forze e con le fragilità, con le potenzialità e i limiti.

Nel silenzio vieni guidato, la verità è ciò che senti nel cuore, ogni momento della vita è un atto di preghiera, perché ogni respiro è espressione divina.

Nel silenzio incontri il Maestro, respiri Dio, si lasciano andare le resistenze che irrigidiscono il corpo, che appesantiscono i pensieri che agitano il cuore

*Silenzio è uno stato di totalità.*

*Se ci sediamo, ci rilassiamo, e ci consentiamo di entrare in uno stato di non sapere,  
di non fare, di non sperimentare, allora tutte le tensioni, le divisioni,  
i conflitti e le contraddizioni si placano da sé.*

*In questa condizione non indossiamo nessun ruolo.*

*In questi momenti di solitudine i ruoli cadono.*

*C'è solo il nostro essere. Solo la nostra umanità.*

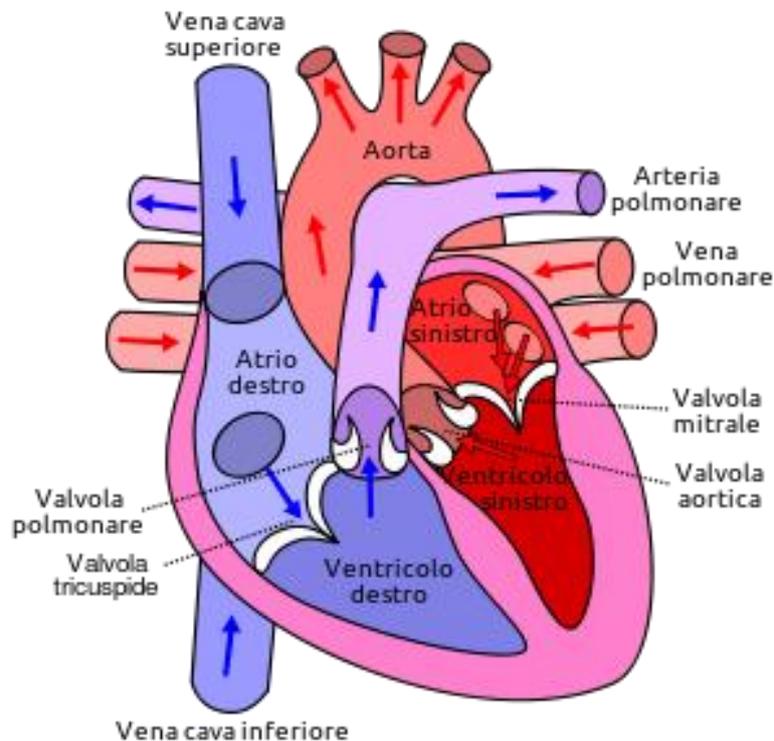
*Trascorrere tempo in questa solitudine, in questa unicità,*

*in questa completa non azione, sensibilizza e vivifica l'intero sistema umano*

(Vimala Thakar)



## CUORE COME ORGANO



Il cuore è l'organo più importante del nostro corpo ed è essenziale per la vita, agisce come pompa che, nel suo incessante movimento di contrazione (sistole) e rilasciamento (diastole) determina il ritmo dell'esistenza. Presenta quattro cavità: atrio destro, atrio sinistro, ventricolo destro e ventricolo sinistro. La circolazione del sangue segue due diversi circuiti: la grande e la piccola circolazione. La grande circolazione consiste nell'insieme dei vasi che portano il sangue dal cuore alla periferia e da qui nuovamente al cuore. Il sangue parte dal ventricolo sinistro, carico di ossigeno, spinto dalle sistole, ed entra nell'aorta, l'arteria più grande. L'aorta si dirama in due vie, la carotide destra e sinistra, che portano il sangue alla testa e successivamente tramite un rete di arterie il sangue giunge dappertutto. Dopo che il sangue ha raggiunto le parti più periferiche del corpo, attraverso vasi sempre più piccoli, e dopo avere effettuato gli scambi nutrizionali con i tessuti attraverso la rete capillare, torna verso il cuore attraverso il sistema venoso. Il sangue che proviene dalla testa, dal torace e dagli arti superiori confluisce nella vena cava superiore, quello che proviene dai visceri e dalle gambe confluisce nella vena cava inferiore. Entrambe le vene sboccano nell'atrio destro del cuore chiudendo la grande circolazione.

Per quanto riguarda la piccola circolazione il ventricolo destro si contrae, il sangue venoso imbocca l'arteria polmonare e viene spinto nei polmoni, dove cede l'anidride carbonica e si arricchisce di ossigeno, assumendo un colore rosso vivo, cioè diventando arterioso. Il sangue quindi ritorna

nell'atrio sinistro del cuore per mezzo delle 4 vene polmonari. Dall'atrio sinistro il sangue passerà poi nel ventricolo sinistro per iniziare di nuovo la grande circolazione. Il sangue venoso della metà destra del cuore non si mescola con quello arterioso di sinistra, quindi la circolazione dell'uomo si definisce completa.

Il Cuore ha un peso che varia dai 300 ai 500 grammi, le sue dimensioni corrispondono all'incirca a quelle del pugno chiuso del suo proprietario. E' un muscolo cavo ed è collocato più o meno al centro del petto. Leggermente spostato a sinistra, cioè verso la parte femminile o dei sentimenti. Batte circa settante volte al minuto, quindi oltre 4000 volte all'ora, il che corrisponde a circa tre miliardi di battiti nell'arco di una vita media di settant'anni. Il cuore è costituito da un tessuto muscolare, il miocardio, che garantisce la forza per espellere il sangue, inoltre è rivestito internamente da uno strato di cellule endoteliali che poggia su una lamina basale, definito endocardio. Esternamente, invece il cuore e l'origine dei suoi grossi vasi sono avvolti dal sacco pericardio. Il pericardio difende il cuore dalle aggressioni esterne. All'interno delle cellule miocardiche si trova un complesso sistema di cisterne (reticolo sarcoplasmatico) in cui è immagazzinato il calcio, la cui liberazione è l'evento determinante della contrazione cardiaca; con il fluire del sangue nell'albero circolatorio e attraverso la ricca vascolarizzazione dei tessuti organici, il cuore è in comunicazione con tutti i distretti corporei. Si può affermare che il corpo "pulsava" e vive al suo ritmo, il cuore è la pompa meccanica del corpo, ma anche la "centralina" dei sentimenti.

Il cuore, con il suo sistema di vasi sanguigni, è uno dei primi organi a svilupparsi nell'embrione e ne mantiene il sangue in movimento fin dai primi stadi dello sviluppo.

Con i suoi impulsi il cuore guida il nostro ritmo vitale, in sintonia con le indicazioni che riceve dal cervello. Il sistema neurovegetativo non si limita ad influenzare il cuore, ma gli dà la possibilità di esercitare la propria influenza. L'attività cardiaca è controllata dal sistema nervoso autonomo, ovvero da quella porzione del sistema nervoso che regola funzioni indipendenti dalla volontà. Il sistema nervoso autonomo comprende il sistema nervoso simpatico, che entra in funzione in situazioni di emergenza (reazioni di tipo "attacco o fuga") e il sistema nervoso parasimpatico, che è correlato alle normali funzioni viscerali della vita quotidiana (situazioni di equilibrio e quiete). Il muscolo cardiaco è in grado di generare autonomamente lo stimolo elettrico, l'impulso elettrico sequenziale determina un'onda di contrazione lungo il miocardio (accoppiamento-eccitazione-contrazione). Le correnti di ioni carichi elettricamente attraverso la membrana cellulare, che accompagnano la depolarizzazione spontanea di membrana, determinano infatti il rilascio di calcio dai depositi intracellulari. Il calcio li lega a particolari proteine regolatrici, come per esempio la troponina, utile nel monitoraggio della patologia ischemica cardiaca, permettendo così l'interazione tra le proteine contrattili (filamenti di actina e miosina) e in definitiva la contrazione cardiaca. La contrazione sequenziale delle varie parti

del cuore determina variazioni di pressioni e flussi all'interno delle sue cavità, che caratterizzano le varie fasi del ciclo cardiaco. Il ciclo cardiaco è la successione ordinata di contrazione e rilasciamento del cuore che permette la sua funzione di pompa. E' caratterizzato da due fasi, la diastole e la sistole. La diastole corrisponde al periodo di rilasciamento del miocardio ventricolare e ha inizio con la chiusura delle valvole semilunari (aortica e polmonare); la sistole corrisponde alla contrazione del miocardio ventricolare, che inizia con la chiusura delle valvole atrioventricolare a causa dell'aumento di pressione nei ventricoli rispetto a quella negli atri. E' durante la diastole che il muscolo cardiaco si riposa. Inoltre durante la fase diastolica avviene il riempimento ventricolare. A frequenze cardiache superiori a 180 battiti per minuto il riempimento ventricolare risulta compromesso e la quantità di sangue che il ventricolo può pompare nel circolo sistemico si riduce. Questo porta a sintomi di insufficienza cardiaca, una situazione clinica in cui ai tessuti dell'organismo arriva poco sangue e quindi poco ossigeno e scarse sostanze nutritive per la ridotta capacità del cuore di pompare sangue.

Tramite il cosiddetto plesso cardiaco, il cuore è collegato agli altri centri neurovegetativi relativi ai visceri. La medicina empirica orientale ritiene che questa connessione si evidenzi anche tramite i percorsi energetici, i meridiani dei cinesi, i nadis degli indiani o il sistema dei chakra del corpo energetico. Secondo recenti ricerche scientifiche, l'influenza del cuore sul resto del corpo si eserciterebbe anche tramite gli ormoni. E' stato scoperto che l'atrio destro produce una sostanza in grado di abbassare la pressione. Alcune malattie cardiache, come la pressione alta e attacchi di cuore prolungati, causano anche un aumento della massa muscolare del cuore che può causare un ritmo cardiaco irregolare. Questa crescita del cuore è chiamata ipertrofia cardiaca patologica e alla fine porta a insufficienza cardiaca e morte. Le malattie cardiovascolari rappresentano un terzo di tutti i decessi. I ricercatori hanno confrontato segni epigenetici responsabili della conservazione delle cellule del cuore nel loro stato di sviluppo finale ed hanno trovato un meccanismo che spiega, come nel caso di ipertrofia cardiaca patologica che i cardiomiociti perdono il loro stato cellulare adulto e regrediscono verso la loro forma fetale, accendendo geni che erano originariamente espressi quando il cuore si stava sviluppando nell'embrione e solitamente erano rimasti spenti dopo la nascita.

Bisogna anche ricordare che il cuore va considerato come un organo di senso anche da un altro punto di vista, quello fisiologico. I fascicoli nervosi raramente sono strade a senso unico, quindi il cuore riceve tante informazioni quante ne invia, riesce ad adeguarsi a tutti i possibili cambiamenti delle condizioni esterne, per esempio deve mettere a disposizione la quantità d'energia necessaria per far muovere gli arti. Da poco tempo sappiamo che il cuore è perfino in grado di registrare le differenze di temperatura, per esempio tra il sangue più caldo che proviene dalla parte inferiore del corpo, soprattutto dal fegato, e quello più freddo proveniente dalla metà superiore del corpo.

## **Il cuore ha un suo cervello**

Lo spazio sacro del cuore, chiamato a volte la camera segreta del cuore, è una dimensione senza tempo della coscienza in cui tutte le cose sono possibili. Nei testi antichi e nelle tradizioni orali di tutto il mondo si trovano riferimenti a un luogo segreto o speciale all'interno del cuore. Una breve citazione dei versi della Chandogya Upanishad dice: "Vasto come questo spazio esterno è il minuscolo spazio dentro al nostro cuore: in esso si trovano il cielo e la terra, il fuoco e l'aria, il sole e la luna, la luce che illumina e le costellazioni, qualunque cosa quaggiù vi appartenga e tutto ciò che non vi appartiene, tutto questo è raccolto in quel minuscolo spazio dentro al vostro cuore.

Quando viene concepito un bambino, il cuore umano inizia a battere prima che il cervello sia formato. Ciò ha portato i medici a chiedersi da dove provenga l'intelligenza necessaria ad avviare e regolare il battito cardiaco. Con sorpresa del mondo medico, gli scienziati hanno scoperto che il cuore ha il proprio cervello, un autentico cervello con vere e proprie cellule cerebrali. È molto piccolo, ha soltanto all'incirca quarantamila cellule, ma è un cervello e ovviamente è tutto ciò di cui il cuore ha bisogno. Molti credono che la consapevolezza cosciente ha origine nel cervello, recenti ricerche scientifiche suggeriscono che la coscienza in realtà emerge nel cuore e il cervello e il corpo agiscono insieme dietro le direttive di esso quindi è più di una semplice pompa, come si credeva un tempo. Il cuore è ormai riconosciuto dagli scienziati come un sistema altamente complesso con la propria funzione.

Una ricerca di una nuova disciplina chiamata "Neurocardiology" mostra che il cuore è un organo sensoriale ed un sofisticato centro per ricevere ed elaborare le informazioni; in sostanza è un centro complesso, autorganizzato, che comunica costantemente con il cervello, con il sistema nervoso e con tutta la nostra fisiologia, influenzando profondamente ogni organo in un complesso intreccio di messaggi e feedback. Il sistema nervoso all'interno del cuore (o "cervello cuore") consente di imparare, ricordare e prendere decisioni funzionali e indipendenti dalla corteccia cerebrale del cervello.

Oltre alla vasta rete di comunicazione neurale che collega il cuore con il cervello e il corpo, il cuore comunica anche informazioni al cervello e a tutto il corpo attraverso interazioni con dei campi elettromagnetici. Il cuore genera il campo più potente e più ampio del corpo attraverso un ritmo biomagnetico.

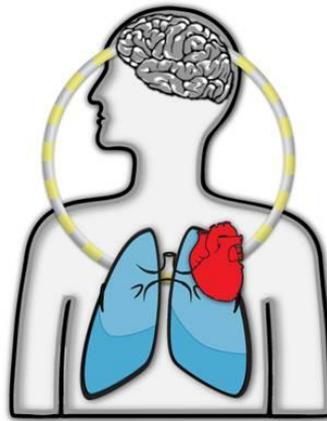
Il cuore produce una serie continua di impulsi elettromagnetici in cui l'intervallo di tempo tra ogni battito varia in modo dinamico e complesso. È stato dimostrato che il cuore è sempre presente come campo ritmico ed ha una forte influenza sui processi in tutto il corpo. I ritmi del cervello sincronizzati all'attività ritmica del cuore durante i sentimenti duraturi di amore o apprezzamento migliorano la pressione sanguigna e il ritmo respiratorio.

Il cuore contiene circa 40.000 neuroni, detti neuriti sensori, che rilevano gli ormoni circostanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione. Tutto si traduce in impulsi neurologici che dal sistema nervoso del cuore viaggiano fino al cervello, attraverso diverse vie, e per gli stessi canali passano anche i segnali del dolore e le sensazioni.

Il campo del cuore agisce come un'onda portante di informazioni che fornisce un segnale di sincronizzazione globale per tutto il corpo. Come un pulsante che attiva delle onde di energia che si irradiano dal cuore, esse interagiscono con organi e le altre strutture. Le onde aiutano a codificare o registrare le caratteristiche e l'attività dinamica di queste strutture nei modelli di forme d'onda di energia che sono distribuiti in tutto il corpo. In questo modo, le informazioni codificate agiscono informando (letteralmente, dare forma) l'attività di tutte le funzioni corporee, per coordinare e sincronizzare i processi nel corpo nel suo complesso. Questa prospettiva richiede un concetto energetico di informazioni, in cui i modelli di organizzazione sono avvolti in onde di energia di attività del sistema distribuito in tutto il sistema nel suo complesso.

Il cuore possiede anche un sistema nervoso autonomo, per più della metà è costituito da neuroni e può diminuire e accelerare i propri battiti senza ricevere impulsi dal cervello. Lo sviluppo evolutivo del cervello che si è dimostrato progressivo e plastico sembra richiedere ora più che mai il coinvolgimento del cuore. Tutto ciò si muove dal magnetismo del cuore e dall'elettricità del cervello ma è soprattutto il campo energetico del sistema cardiaco che riconosce e risuona (pulsata) all'interno del campo morfico/sincronico che permea l'universo in tutta la sua essenza fino allo stadio fondamentale dell'energia vitale cosmica.

## I percorsi di comunicazione neurale tra il cuore e il cervello superiore



Il sistema nervoso del cuore consiste in gangli, si tratta di neuriti multifunzionali distribuiti in tutto il cuore, sensibili a molti tipi di input sensoriali provenienti all'interno del cuore stesso e dal resto dell'organismo. Essi contengono il circuito locale di neuroni di diverso tipo, e i neuriti sensori, distribuiti nel cuore. I gangli processano e integrano l'informazione entrante dal sistema nervoso esterno e dai neuriti nel cuore. I gangli cardiaci esterni, localizzati nella cavità toracica, hanno connessioni dirette agli organi come i polmoni e l'esofago e sono anche connessi indirettamente tramite il midollo spinale a molti altri organi, inclusa pelle e arterie.

L'informazione parasimpatica che arriva al cervello viaggia dal cuore ad esso attraverso il nervo vago e verso la medulla. I nervi simpatici afferenti si connettono ai gangli cardiaci esterni, quindi al ganglio dorsale principale e quindi al midollo spinale. Quando i segnali afferenti raggiungono la medulla, viaggiano alle aree subcorticali (talamo, amigdala, ecc.) e quindi alle aree corticali.

Un altro componente del sistema di comunicazione del cervello cardiaco è stato rivelato dai ricercatori che hanno studiato il sistema ormonale. Il cuore è stato riclassificato come ghiandola endocrina e ormonale, quando nel 1983 è stato isolato un ormone prodotto e rilasciato dal cuore, il fattore natriuretico atriale (ANF). Questo ormone esercita ampiamente i suoi effetti: sui vasi sanguigni, sulle ghiandole surrenali, sui reni e su diverse regioni nel cervello.

Il cuore contiene un tipo di cellule dette cellule "cardiache adrenergiche intrinseche" (ICA). Queste sintetizzano e rilasciano catecolamine (norepinefrina e dopamina), neurotrasmettitori che si pensava fossero prodotti solo dai neuroni del cervello e dai gangli fuori dal cuore.

Più recentemente, è stato scoperto che il cuore secerne anche ossitocina, conosciuta come "l'ormone dell'amore". Oltre alle sue funzioni conosciute nei parti, recenti evidenze indicano che questo ormone è coinvolto anche nella cognizione, tolleranza, adattamento, in comportamenti sessuali e materni complessi, come anche a livello sociale e nei legami di coppia. Da notare che le concentrazioni di ossitocina nel cuore sono allo stesso livello di quelle nel cervello.

## **RELAZIONE TRA CUORE COME ORGANO E CUORE ENERGETICO**

Chi non dà ascolto al proprio cuore, è destinato a soffrire. Quando un cuore è oppresso è importante lasciare che trabocchi per dare sfogo alla pressione, ciò che non lasciamo fuoriuscire, rimane dentro e crea tensione. Chi, al contrario, è incapace di parlare a cuore aperto, rischia di morire, tutto quello che ristagna per molto tempo, alla fine si riversa nel pericardio, dando luogo a quello che nel linguaggio medico viene definito versamento pericardico. Oggigiorno il cuore non può aspettarsi un grande aiuto, nel migliore dei casi i suoi dolori vengono alleviati con l'impiego di farmaci, che però al tempo stesso attutiscono anche il suo grido d'aiuto. Donare il proprio cuore e aprirsi è ancora oggi la terapia più sicura contro ogni tipo di depressione e di malattia cardiaca. I nostri avi sapevano molto bene che il cuore può essere un tempio di Dio (dell'Unità), oppure un'officina di Satana (della polarità o della divisione). Nel primo caso era garantita la guarigione, nel secondo solo dissidi interiori e disperazione. Considerando nel complesso le osservazioni sul linguaggio fatte finora, appare evidente come tutto ciò che fa chiudere e quindi indurire il cuore vada nella direzione della malattia, mentre tutto ciò che fa aprire e allargare il cuore contribuisce a dargli sollievo e a renderlo più vitale, quindi va nella direzione dell'amore.

Parlando di amore possiamo fare ulteriori distinzioni: tutto ciò che va in direzione dell'apertura verso la vita, ha effetti salutari, se non addirittura sorprendenti, se invece l'amore si esprime prevalentemente sul piano umano, si rivolge a una persona ben precisa ed esclude tutte le altre, diventa "restrittivo" e può provocare dolori e sintomi cardiaci connessi a una spiacevole sensazione di oppressione.

Chi si sente stringere il petto e chiudere la gola, al punto da non riuscire quasi a respirare, aspira evidentemente alla liberazione dalle catene che lo vincolano. Che gioia immensa per un cuore che si contrae con dolore potersi espandere liberamente, occupare spazio, senza sbattere contro anguste barriere. Tutto ciò che è limitato viene naturalmente classificato nel linguaggio come afflitto, malato, triste. Un cuore triste brucia se stesso, muore di fame e di sete.

Il cuore deve essenzialmente accogliere e lasciar fluire, quindi dare impulsi vitali, deve aprirsi costantemente al sangue in arrivo, accoglierlo completamente e lasciarlo entrare, così come noi apriamo amorevolmente il nostro cuore e vi lasciamo entrare ciò che amiamo. Qui tuttavia si manifesta chiaramente una differenza tra il cuore e il nostro modo di amare e si comprende immediatamente quale sia il nocciolo della questione. Il cuore accoglie tutto il sangue che riceve senza eccezioni, non fa distinzioni tra i singoli globuli o specifiche parti del sangue, non trattiene nulla, al contrario lascia subito fluire ciò che ha accolto, perlomeno fintanto che è sano. Solo quando si ammala, incomincia a trattenere quantità sempre crescenti di sangue (il cosiddetto ristagno di sangue).

Ampiezza e apertura sono caratteristiche del cuore fisico sano e del cuore che ama. Gli opposti sono rappresentati dalla chiusura e dalla ristrettezza, alle quali è associato il sentimento della paura. Infatti, ovunque, dove mancano la salute e l'amore, incontriamo il polo opposto.

Numerosi esperimenti hanno dimostrato che i segnali che il cuore invia continuamente al cervello influenzano le funzioni dei centri cerebrali superiori coinvolti nella percezione, cognizione, ed elaborazione emotiva.

Le informazioni riguardanti lo stato emotivo di una persona vengono trasmesse in tutto il corpo attraverso il campo elettromagnetico del cuore. I modelli ritmici dei battiti del cuore cambiano in modo significativo, quando sperimentiamo emozioni diverse. Le emozioni negative, come la rabbia o la frustrazione, sono associate ad un irregolare e disordinato modello incoerente nei ritmi del cuore. Al contrario, i sentimenti come l'amore e l'apprezzamento, sono associati con una superficie liscia e ordinata, creando un modello coerente di attività ritmica del cuore.

Tutte le emozioni influiscono sulla frequenza cardiaca e quando sono più forti del normale fanno perdere al cuore il suo ritmo pacato. Può trattarsi di uno spavento che metaforicamente fa fermare il cuore e qualche volta causa un attacco anche concretamente, oppure può trattarsi di panico, che fa battere il cuore all'impazzita, o di gioia che lo fa battere più forte. Il nostro cuore e la nostra vita emotiva costituiscono un'unità inscindibile e ogni moto dell'animo si ripercuote sul cuore. Il cuore reagisce alle emozioni e le rileva con notevole precisione. Il cuore registra tutto dalle più piccole emozioni di tipo psicologico fino ai corrispondenti sfoghi emotivi e al terremoto cardiaco. Entro certi limiti.

Non solo, le emozioni agiscono parallelamente sul nostro cervello, influenzando i nostri pensieri, le nostre credenze e le nostre azioni, e lo fanno quando permettiamo ai nostri pensieri di vibrare coerenti col campo magnetico del sistema cardiaco stesso.

Quando una persona vive emozioni e pensieri "*separativi*" (paura, collera, diffidenza, invidia, ecc, i tracciati della frequenza cardiaca e quello delle onde cerebrali sono disarmonici, incoerenti, uno va da una parte e l'altro va dall'altra. E' il caos, la porta che apre al malessere, il tipico "mal di vivere", con tutte le conseguenze negative su soma e psiche che potete immaginare.

Quando invece la persona nutre emozioni e pensieri "*unitivi*", intuitivi ed elevati (compassione, gentilezza, cooperazione, rispetto, ecc), non solo il tracciato della frequenza cardiaca e quello delle onde cerebrali sono armoniose, ma si è scoperto che è proprio il cuore a guidare la danza, le onde cerebrali non possono fare naturalmente altro che sincronizzarsi sulle variazioni del ritmo cardiaco. A quel punto i due sono perfettamente allineati, entrando in uno stato di coerenza, di benessere che produce energia creativa. Pertanto, se vogliamo cambiare la realtà, ma soprattutto la nostra vita, dobbiamo metterci il cuore ancor prima del pensiero, in ogni caso non si potrà prescindere da esso, perché dipenderà dalle sensazioni se il nostro pensiero trasferirà le giuste informazioni alla mente,

ossia a quei flussi cognitivi in grado di influenzare il nostro stato esistenziale e materiale, e soprattutto le nostre azioni; è la mente che infatti successivamente determinerà il buono o il cattivo tempo (a seconda della nostra sensazione predominante). Si sa, il cervello (e la sua area pensante: la mente-intelletto-logica) crede di essere il capo (da qui anche il nome di testa=capo) e vorrebbe sempre tener testa.

- Come comportarsi quando ci sentiamo tristi, arrabbiati, depressi, oppure quando subiamo l'ira, la tristezza e l'apatia di altre persone?

Innanzitutto, rimanendo il più possibile distaccati e non identificandosi con l'emozione che si sta provando. Può essere utile porre l'attenzione sul respiro, osservarlo, mentre entra dal naso e gonfia profondamente l'addome per poi uscire dalla bocca.

Si può ristabilire un equilibrio emotivo, cercando l'aspetto positivo della situazione o riportando alla memoria un ricordo di un episodio durante il quale ci siamo sentiti bene.

Indurre la risata può essere di grande aiuto per due motivi: il nostro cervello e il nostro corpo non distinguono una risata indotta da una spontanea, ma attivano in entrambi i casi una serie di reazioni chimiche e di ormoni detti del benessere. Inoltre quando ridiamo, utilizziamo il diaframma che è il principale muscolo respiratorio: in questo modo ossigeniamo l'intero organismo, compreso il cervello. In altre parole respiriamo secondo natura e anche la qualità dei nostri pensieri cambierà drasticamente.

Nel caso in cui tutto questo non fosse sufficiente è possibile comunque mantenere un atteggiamento distaccato, ma vigile. Le emozioni negative, a differenza di quelle positive che hanno uno spettro vibratorio più regolare e armonico, hanno dei picchi molto alti di intensità, per poi diminuire gradualmente. Aspettare quindi che l'intensità scemi, in modo da poter ripartire dalla gratitudine.

L'emozione della gratitudine è estremamente potente, proprio perché si trova al confine tra due opposti stati d'animo. Come l'alchimista trasforma il piombo in oro, così, grazie alla gratitudine, è possibile scoprire l'aspetto positivo di quanto è accaduto. Nonostante il dolore, la tristezza, la rabbia e il fastidio, quel disagio che abbiamo vissuto può rivelarsi come il nostro miglior maestro di quel preciso frangente di vita, mostrandoci la lezione necessaria da apprendere. Grazie alla gratitudine il nostro campo energetico torna a crescere. È inoltre interessante sapere come i campi magnetici individuali entrino in relazione e si influenzino a vicenda. In questo modo quando cerchiamo di ottenere il controllo su una persona, anche inconsapevolmente, o ci arrabbiamo con qualcuno, stiamo depotenziando il nostro campo energetico, ma anche quello di chi ci è vicino. "Il Pensiero Crea la Realtà", Il pensiero, semmai, influenza l'osservazione e l'interpretazione della realtà, di fatto creandola ma nel senso di "rappresentazione" e dunque di approccio alla realtà. Seppur in modo

inconscio l'uomo è un cocreatore continuo, infatti quando pensa, parla, desidera, soffre, gioisce, ecc, crea delle strutture energetiche attorno a sé, che saranno tanto più potenti e resistenti, quanto più forti sono stati i pensieri, i sentimenti, i desideri e le emozioni che le hanno generate. In questo modo viene a crearsi una struttura energetica vitalizzata che prende il nome di “forma pensiero”.

Proprio in virtù di quanto detto fino ad ora, appare evidente che abbiamo tutti un'enorme responsabilità e quindi una meravigliosa opportunità di influire in modo determinante al cambiamento e al miglioramento del nostro mondo.

*Per trasformare il mondo intorno a noi, con la sua infelicità, le guerre, la disoccupazione, l'inedia e l'assoluta confusione, ci deve essere una trasformazione in noi stessi. La rivoluzione deve cominciare da noi stessi ma non in accordo con qualche fede o ideologia, perché ovviamente la rivoluzione basata su un'idea o conforme a un modello particolare non è affatto una rivoluzione. Per provocare una fondamentale rivoluzione in se stessi si deve comprendere il processo complessivo dei propri pensieri e sentimenti nell'ambito della relazione. Questa è la sola soluzione a tutti i nostri problemi: non avere più discipline, fedi, ideologie né maestri. Se possiamo comprendere noi stessi, così come siamo, istante per istante, evitando il processo di accumulazione, allora riusciremo a capire come possa giungere una tranquillità non immaginata né coltivata; e soltanto in quello stato di tranquillità ci può essere creatività.*

*Krishnamurti*

## CUORE ENERGETICO

Il cuore energetico è il portale della coscienza dell'anima nel suo incrociarsi con la Forza Progettante. Esso risiede nel **chakra** del cuore ed è l'intelligenza dell'anima, o spirito superiore, insita nella persona. Orchestrare le **virtù del cuore** ci porta a poter osservare il nostro campo di energia. Quando questo avviene, possiamo scoprire nel nostro corpo energetico dei blocchi che fanno da filtro alla nostra consapevolezza più profonda. I blocchi o densità presenti nel nostro campo di energia smorzano la nostra capacità di esprimere pienamente il cuore energetico.

I nostri sentimenti sono una parte importante della forza vitale che si muove costantemente attraverso di noi. Quando impediamo a noi stessi di vivere appieno le nostre emozioni, si interrompe il flusso naturale della forza vitale, l'energia viene bloccata nel corpo fisico e può rimanere così fino a quando non viene liberata. Questo stato può generare dolore emozionale e fisico, in alcuni casi anche malattie. La Medicina Tradizionale Cinese considera che tutte le malattie e le sofferenze fisiche di origine interna nascono dallo squilibrio delle emozioni. Non ci sono emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel garantire e favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie.

Accettare le nostre emozioni, concederci di viverle e imparare a comunicarle in modo costruttivo e equilibrato, fa sì che scorrano facilmente e naturalmente attraverso di noi. Così la forza vitale fluisce senza impedimenti attraverso il corpo fisico, e produce la guarigione emozionale e fisica.

Vivere le emozioni = fluire libero dell'energia = salute e benessere emozionale e fisico.

Tutte le emozioni che non vengono elaborate si cristallizzano dentro di noi. Le energie cristallizzate possono essere delle memorie, dei ricordi, delle emozioni, o dei pensieri che sono rimasti irrisolti e diventano altamente autosabotanti. Quando una persona perde fiducia in se stessa e viene a trovarsi in uno stato di permanente ostilità, possono subentrare molteplici malattie, dal cancro alle malattie autoimmuni, dall'artrite reumatoide ai disturbi cardiovascolari. Il pensiero e le emozioni sono nel nostro corpo e non solo nella nostra mente.

## Cosa ci può avvicinare al nostro Cuore

Nel cuore c'è la parte più segreta dell'essere umano, risiede il coraggio e le virtù. Di quest'ultime ne parla in vari passi la Bibbia. Le Virtù sono date a ciascuno di noi dal nostro Creatore, così che a nostra volta possiamo esprimerle agli esseri che sono nostri compagni di viaggio, si mescolano tra loro e formano il legame dell'amore che fonde la vita nel dominio di Unità. Ma non solo le Virtù ci avvicinano al nostro cuore, ci sono anche qualità e atteggiamenti come l'onestà che ci mettono in contatto con la nostra vera verità, sta solo a noi riconoscere le nostre trappole e le nostre ombre per poi scegliere come viverle.

La virtù è una disposizione abituale e ferma a fare il bene. Essa consente alla persona non soltanto di compiere atti buoni, ma di dare il meglio di Sé. Con tutte le proprie energie, la persona virtuosa tende verso il bene, lo ricerca e lo sceglie in azioni concrete.

Attraverso la **Gratitudine**, esprime con dei piccoli gesti la riconoscenza dei doni che ogni giorno gli vengono dati.

Con la **Compassione** si avvicina al proprio cuore e a quello degli altri, un modo per esprimerla è non giudicarsi e non giudicare.

Un'altra Virtù è il **Perdono**, che è uno stato naturale di accettazione, fare un dono a se stessi lasciando andare, è il rinunciare alle vendette, senza continuare a proiettare sugli altri il proprio vissuto; siamo qua a fare esperienza, non abbiamo colpe siamo fatti ad immagine e somiglianza di Dio.

Attraverso la Virtù dell'**Umiltà** si riconoscono i propri limiti, rifuggendo da ogni forma di orgoglio; una persona umile è anche colei che rispetta gli altri.

Con la **Comprensione** si coglie il senso di quello che ci succede, si impara la lezione di vita, senza cadere nel vittimismo, ma imparando dall'esperienza.

Con l'**Ardimento**, la persona affronta con Coraggio la propria vita, affronta le sfide senza aver paura dell'ignoto, affidandosi.

Con la **Fiducia**, che è una valutazione positiva dei fatti, ci si confida nelle proprie e altrui possibilità, fiducia intesa anche come Fede nel proprio Cuore e nel tutto.

Con la **Pazienza**, cioè l'arte del saper aspettare, si mantiene nei confronti di uno stimolo un atteggiamento neutro.

Con la **Prudenza** si discerne in ogni circostanza il vero bene, seguendo i mezzi adeguati per compierlo.

Con la **Fortezza** si sviluppa la capacità di resistere alle avversità senza scoraggiarsi; infine con la qualità dell'**Onestà** si comunica in maniera leale, sincera, trasparente, in primis verso se stessi.

Non è facile mettere in pratica tutto questo, ma se si sperimenta e ci si allena un po' il nostro cuore ne ha beneficio.

## **Cosa ci può allontanare dal proprio Cuore**

### *Idolatria e avarizia*

Idolatria e avarizia allontanano dal proprio cuore, se nel momento del bisogno cerchiamo di trovare all'esterno risposte e inseguiamo degli idoli. In ognuno di noi ci sono le risposte di cui abbiamo bisogno. Questo non significa non cercare aiuti all'esterno, ma non delegare responsabilità di guarigione cadendo nell'idolatria.

Nella società odierna, parlando di idoli o di idolatria, si è portati subito a pensare a quelle statuette che gli antichi popoli della terra si fabbricavano per rendere loro il culto, adorandole e attribuendo ad esse doti divine o molto spesso identificandole con delle presunte divinità. Tutt'oggi l'idolatria è molto presente, si manifesta quando **l'Idolo** prende il posto del Dio che è dentro di noi ed occupa questo prezioso spazio. Possono essere idoli: l'amore del denaro, l'avarizia, l'ingordigia, il potere, il sesso, l'Io dell'uomo, l'amore possessivo verso una persona, e anche giornali, televisioni ecc, nel momento in cui invadono la vita dell'uomo al punto di diventare la cosa più importante della vita.

Una forma di idolatria molto comune è l'avarizia.

L'avarizia deriva da una paura primitiva di non avere, dunque, senza rendercene conto, quanto più avari diventiamo tanto più ci autodistruggiamo. Riempire il vuoto interiore con cose materiali peggiorerà soltanto il problema e ci farà stare peggio con noi stessi e con il mondo che ci circonda. L'avarizia è provocata dal senso di privazione e di necessità di ciò che è assente o non è disponibile per noi, una sensazione istintiva dell'uomo.

Quando il sentimento di carenza, soprattutto emotiva, è particolarmente forte, possiamo arrivare a ossessionarci nella ricerca di cose di cui abbiamo bisogno. Cerchiamo potenziali possedimenti che ci aiutano a eliminare quella dolorosa sensazione di vuoto che ha messo radici nel nostro cuore. Ma non importa quante cose abbiamo o compriamo, perché anche se al momento sentiamo una sensazione di sollievo, questa sarà solo momentanea e presto torneremo a sentire quel vuoto emotivo. Quando si cade nell'ossessione e nel bisogno di possedere ogni volta di più la vita diventa una tortura perché lo scopo è ottenere a tutti i costi.

L'avarizia può essere anche un sentimento che ci aiuta a sopravvivere infatti tutti abbiamo bisogno di comprare cibo e di avere dei soldi, ma dipende sempre dal livello.

- Guadagnare soldi significa essere avari?

Senza soldi non possiamo vivere, e questo elemento sociale si può percepire in due modi diversi: da un lato come simbolo di ricchezza, e dall'altro come simbolo di risorse necessarie per la sopravvivenza. Più soldi abbiamo e migliore sarà la qualità di oggetti che possiamo comprare.

- Come può, quindi, il desiderio di migliorare il nostro livello di vita trasformarsi in avarizia?  
Dove è il limite?

Il limite sta nel voler comprare cose solo per riempire un vuoto emotivo o esistenziale. E' la paura a indicarci dove è la differenza tra l'avarizia e il semplice fatto di volere oggetti per il nostro benessere. La paura della mancanza, del non avere qualcosa che potrebbe essere essenziale per la nostra "felicità", la paura di non essere felici perché ci manca qualcosa. Per paura di questa costante paura, la persona desidera in modo compulsivo cose che considera necessarie, e per questo motivo, diventa estremamente competitiva e invidiosa. Se una persona ha una solida base spirituale, non si lascerà sopraffare dalla tentazione e dall'ansia di possedere. Riuscirà a trovare il giusto equilibrio, senza chiedere troppo. Il pericolo costante è quello di aprire la porta all'avarizia, è lì che risiede il vero lavoro dello spirito.

L'avarizia è un atteggiamento tossico che ci farà sempre più male, man mano che si farà strada dentro di noi. Viviamo in una società competitiva, in cui misuriamo il successo per star bene. Vogliamo avere tutto, per superare gli altri e noi stessi. E' necessario comprendere qual è il motivo che si cela dietro la nostra avarizia, per sanare quella ferita emotiva e poter dare più valore alla generosità rispetto alla ricchezza materiale.

Aiutare gli altri ci farà sentire di avere una vita piena e felice.

Oltre a Idolatria e Avarizia ciò che ci allontana dal nostro cuore possono essere:

### **1) desiderio di gratificazione**

### **2) desiderio di controllo**

### **3) desiderio della cosa successiva**

- Nel primo caso si mette in atto questo atteggiamento, quando si vuole tutto subito, quando si sceglie la via più comoda perché non si vuole faticare nel raggiungimento dell'obiettivo.

- Nel secondo caso quello ci fa andare fuori rotta, è il desiderio di controllare la propria vita. Fin da piccoli ci viene insegnato a controllare le nostre emozioni. Una volta arrivati all'età adulta ci viene

insegnato che controllare il nostro ambiente equivale ad aver successo. Il controllo, non dà veramente soddisfazione perché si è sempre in lotta contro avversari che vogliono avere altrettanto controllo, è una competizione senza fine, chi cerca di controllare e gestire nei minimi particolari la propria vita troverà maggiore difficoltà a mantenere il proprio equilibrio emotivo. Quando l'equilibrio emotivo andrà disordinatamente su e giù, si sentirà il battito del mondo accelerare e lo stress, come una cascata, si rovescerà su di noi. L'antidoto a questo controllo è dimostrare a se stessi che si è in grado di superare che si è sicuri; che si sa come esprimere le Virtù del cuore.

Tutto è certamente più facile a dirsi che a farsi ma non c'è nessuno che guarda dall'alto giudicandoci imperfetti. Imbarcandosi in questo viaggio ci saranno delle volte in cui si fanno dei passi falsi e non ci sentirà all'altezza di fare degli "errori". Forse ci saranno dei momenti in cui sembrerà mancare la terra sotto i piedi, sentendosi impotenti, privi di soluzioni e si sprofonderà nel disgusto di se stessi. Sarà durante questi momenti che si avrà bisogno di applicare la saggezza del cuore, sarà lui che indicherà la via.

- Il terzo caso è il desiderio della cosa successiva.

Spesso vogliamo passare all'idea, al sentiero spirituale o alla modalità di guarigione che segue prima di aver raggiunto la conoscenza basilare del proprio stato interiore. Sperimentando a livello superficiale senza tener conto dei valori e dei significati più profondi che si trovano all'interno di se stessi. Molte cosiddette pratiche spirituali chiedono di respirare secondo modi e ritmi specifici, altre chiedono di mangiare determinate combinazioni di cibo e bevande, altre prescrivono in dettaglio meditazioni e posture e altre ancora affermano che certi colori e frequenze sonore attivano l'anima, tutto questo è importante conoscerlo poi sta in noi ascoltarci e scegliere ciò che ci fa bene.

Vivere dal cuore non è centrato sulla precisione o su complesse pratiche di controllo del corpo, della mente o delle emozioni, è pratica delle Virtù del cuore nelle attività di tutti i giorni, momento dopo momento, ed è attraverso l'ascolto di se stessi che abbiamo le risposte.

*Il maestro apre la porta, ma tu devi entrare da solo. Proverbio Cinese.*

## **Chiusura del Cuore a causa di Traumi e Violenze**

Capita spesso che la persona rimuove un trauma oppure una violenza, oppure se lo nega, e un giorno d'improvviso gli riaffiora, tutto questo però ha conseguenza: la chiusura del cuore.

Tutti gli abusi traumatizzano il cuore perché tradiscono l'amore. Quando le nostre relazioni primarie vengono distorte, diminuisce la nostra capacità di amare ed entrare in contatto, di diventare relazionali. Quando le nostre relazioni sono distorte, distorto è anche il nostro senso di come le cose sono collegate.

Se di un bambino ci si prende cura in superficie, non viene toccato o non gli viene prestata particolare attenzione, anche il suo amore per gli altri sarà superficiale. La sofferenza per la mancanza di contatto è fisica, soffre emotivamente per un senso di vergogna e psicologicamente per un concetto distorto dell'amore. Se un padre abusa sessualmente di una figlia, che lo ama e ha fiducia in lui, egli le insegna una forma distorta di porsi in relazione, in cui manca il rispetto per i confini. Gli adulti che hanno subito l'esperienza di tale abuso spesso si sentono staccati dal corpo, nelle relazioni amorose hanno confini deboli e definiscono il loro valore in termini sessuali. Un bambino abusato da grande farà fatica ad essere in contatto con il proprio cuore, e quindi con la propria sessualità, avrà una visione distorta della sessualità per non averla sviluppata in modo amorevole. Secondo Freud tale sviluppo si svolge in 2 fasi: quella infantile (prima dei 5 anni) e quella adulta (con la pubertà). In alcuni soggetti può accadere un'interruzione o una deviazione, creando così un blocco. Capita spesso che i genitori reprimono severamente i comportamenti del bambino, come quello di giocare con le proprie feci, strofinarsi i genitali, bloccando così l'istinto sessuale, inoltre se un bambino viene ignorato o fatto vergognare proprio dalle persone che sono importanti nella sua vita, egli interiorizzerà quella distorsione nella sua relazione con se stesso. La sua voce interna farà da critico e lo terrà in uno stato di ulteriore svalutazione, perpetuando il circolo vizioso.

Qualunque forma di abuso avrà un impatto a questi tre livelli: il processo evolutivo, l'autostima e le relazioni con gli altri.

Se non riceviamo l'amore di cui abbiamo bisogno, ci manca la fondamentale componente di base per mettere insieme noi stessi. Qualunque sia il tipo di violenza, essa mina il naturale processo evolutivo, in quanto interferisce con la struttura interna del sistema fisico, emotivo e psichico. La violenza altera il nostro amore per la vita. Se la vita è dolorosa, o solitaria, o ci rifiuta, o è vuota, ostile, o piena di sofferenza, non vogliamo averci nulla a che fare. La vita diventa un'esperienza sofferta, un processo che deve essere sopportato. Non amiamo più la vita; non le andiamo più incontro con speranza ed entusiasmo. Ci ritraiamo, ci deprimiamo, ci blocchiamo. Il naturale flusso d'energia non può più procedere.

La perdita dell'amore di sé: dal momento che in genere ci identifichiamo con le persone che si

prendono cura di noi e con i loro valori, il modo in cui ci trattano ci insegna che valore abbiamo come esseri umani. Assumiamo gli atteggiamenti che essi hanno verso di noi. L'abuso ci fa sentire indegni d'amore e il sentirci carenti non fa che accrescere la nostra vergogna. Ci consideriamo degli oggetti, persino degli oggetti di disprezzo. Non amabili, non siamo più in contatto con la nostra parte divina, con la nostra unicità, con la nostra validità di esseri umani.

Ci troviamo tagliati fuori, scollegati dal nostro terreno, persi e soli, e finiamo per cercare presso un altro il nostro terreno. Anche la ferita del rifiuto incide sul cuore. Il rifiuto è una paura che alberga nel centro del cuore umano. Fa precipitare le persone nella disperazione più nera, nel dolore più angoscioso. Il timore del rifiuto è il motivo principale che ci fa recedere dall'amore e chiudere il cuore.

Capita spesso che un individuo dopo aver subito un trauma, mette in atto un meccanismo di difesa, che operando all'insaputa, come un processo psichico automatico e inconsapevole allontana dalla coscienza il trauma e lo respinge nell'inconscio, finché la persona non elabora il trauma.

### *Cosa succede dopo un trauma?*

Capita spesso che un individuo dopo aver subito un trauma, mette in atto un meccanismo di difesa, che operando all'insaputa, come un processo psichico automatico e inconsapevole, allontana dalla coscienza il trauma e lo respinge nell'inconscio, finché la persona non elabora il trauma.

Ciò che ci fa ammalare, c'indebolisce, s'installa nella nostra mente e nel nostro cuore.

Le paure irrisolte, le emozioni inascoltate, le ingiustizie che riteniamo di aver subito s'annidano dentro di noi e condizionano il nostro sviluppo.

Il cuore non è solo un eccellente barometro delle nostre emozioni e dei sentimenti che esterniamo, ma anche il loro luogo d'origine. Se per qualche motivo non manifestiamo le nostre emozioni, bensì le soffochiamo, esse ristagnano nel cuore e causano problemi; possono metterlo sotto pressione e persino disturbarne il ritmo e il funzionamento.

## **QUARTO CHAKRA (Io Amo)**

Il quarto chakra è il centro dell'amore, tutto ciò che ci impedisce di essere a contatto con il nostro cuore, porta squilibrio in questo campo energetico.

Il quarto chakra è situato all'altezza del cuore, governa la ghiandola del Timo che è un piccolo organo linfoide situato sotto lo sterno che cresce rapidamente dal momento della nascita fino ai due anni di età, poi va incontro ad una progressiva atrofia e la sua attività viene svolta dal sistema immunitario. Secerne sostanze simili agli ormoni che aumentano la quantità di globuli bianchi. In particolare partecipa al processo di maturazione dei linfociti T. La posizione del Timo, vicino al cuore, e la funzione immunitaria sono elementi che significano un ruolo di difesa; la creazione di una barriera che se si rafforza oltre un certo limite può impedire all'amore di entrare nel cuore. Il timo si sviluppa in epoca prenatale e mantiene la sua piena funzionalità fino all'adolescenza. La sua presenza è fondamentale perché nell'organismo appaiano gli anticorpi e si distribuiscano nelle ghiandole linfatiche. Se la capacità immunitaria non si sviluppa, manca la possibilità organica di distinguere l'altro da sé, manca la capacità di distinguere l'agredito dall'aggressore e quindi il riconoscimento della propria individualità. Il timo rappresenta quindi il processo di affermazione della propria identità e personalità in armonia ed equilibrio con il mondo circostante, la percezione della propria capacità di esistere nella relazione con l'altro senza paura, senza difese, senza aggressività eccessiva. Anteriormente il quarto chakra è connesso con l'amore, posteriormente con la volontà; per un buon funzionamento psicofisico dell'organismo, le due parti devono risultare in equilibrio. Questo centro fornisce energia al cuore, cuore che da sempre è considerato la sede dell'energia divina. Il quarto chakra dà energia anche all'apparato circolatorio, al nervo vago e al dorso. Oltre al sistema immunitario, sovrintende anche il sistema circolatorio, costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, e il sistema respiratorio. Il quarto chakra è il centro dell'amore incondizionato, dell'amore universale e dell'armonia, il canale attraverso il quale riusciamo a convogliare verso gli altri l'energia positiva. E' anche il centro delle relazioni affettive, è dove inizia il viaggio verso gli ordini superiori, è il centro energetico del cuore. Governa l'altruismo, il disinteresse e l'amore. E' il centro della compassione, dell'accettazione, del dare e del ricevere, del vuoto, dell'armonia, della guarigione. E' il centro dell'intero sistema energetico dei chakra, infatti esso collega i tre centri inferiori, di natura fisica ed emotiva, legati alla terra, con i tre superiori più mentali e spirituali, legati al cielo. Fa da ponte tra i chakras superiori e quelli inferiori, il primo con l'io sono, il secondo con l'io sento, il terzo con l'io posso, il quinto con io parlo, il sesto con io vedo, e il settimo con io so. La funzione di questo centro energetico è quella della capacità di esprimere amore puro e incondizionato, quando è armonico sono abbondanti nella vita l'amore, lo spazio, la gratitudine, la fiducia, la compassione, si ha la capacità di dominare gli elementi e si è più obiettivi di fronte alla realtà, infondendo pazienza ed equilibrio

mentale, non si ha difficoltà a rapportarsi con gli altri, si condivide senza nessun timore di scoprirsi e di esprimere i propri sentimenti. Sintomi del quarto chakra disarmonico: avere la sensazione di ricevere poco amore, tristezza senza motivo apparente, problemi di tipo respiratorio, squilibri cardiaci, aritmie, tachicardie, ipertensione, problemi polmonari, rimanere intrappolati nelle forme pensiero collettive, vivere l'amore a livello egoistico, bisogno esagerato di amore. Dal punto di vista psichico ed emozionale si tenderà ad amare gli altri solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che questi possono dare in cambio. Quando è ipofunzionante: a livello fisico si evidenzierà un cattivo funzionamento del diaframma, con problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psichico ed emozionale si tenderà ad esprimere sentimenti di odio e rancore, oppure di freddezza, indifferenza, insensibilità. Il blocco più diffuso nel chakra del cuore è l'assenza di amore per se stessi. Un chakra del cuore carente risponde alle ferite d'amore ritirandosi. Essendo stato ferito in precedenza il cuore diventa un sistema chiuso e l'amore diventa condizionato. Poiché si sente svuotato fin dall'inizio, un cuore carente vuole che siano gli altri a fare la prima mossa. Quando il chakra del cuore è carente, si tende a rimanere bloccati nel passato, legati da relazioni che sono finite molto tempo prima, perché quello è un momento in cui ci si è sentiti amati. Si tende a rimanere bloccati dalla rabbia e dal tradimento senza mai perdonare. Un chakra del cuore carente di base si sente indegno d'amore. Quando è impegnato in una relazione, teme l'intimità, perché questa intimità potrebbe rivelare questo fondo inaccettabile. Se non vi è sufficiente amore per se stessi da farci sentire orgogliosi dentro di noi, tutto ciò rimane nascosto e non svelato. Senza intimità il cuore non si riempie e così il ciclo viene perpetuato.

Le domande che ci possiamo fare sono le seguenti:

- Come possiamo entrare in intimità con gli altri se siamo lontano dal nostro stesso sé?
- Come possiamo tendere verso gli altri quando affoghiamo nella vergogna e nel criticismo?
- Come possiamo mantenere l'equilibrio tra noi stessi e gli altri se ci manca l'equilibrio interno?
- Come possiamo trattare un altro con rispetto, se abusiamo di noi stessi?

Nel chakra del cuore, andiamo al di là di noi stessi ed ampliamo quella passione fino ad includere la comprensione delle necessità di un altro. Quando l'ego si sente al sicuro nella propria autonomia e potenza, può poi arrendersi volontariamente all'altruismo. Se in nostri bisogni sono stati accolti e soddisfatti, possiamo infine spartire la nostra pienezza con l'altro.

Un eccesso nel chakra del cuore non significa un eccesso di amore vero e proprio, bensì un uso eccessivo dell'amore per le nostre personali necessità. Un eccesso si verifica quando cerchiamo di compensare le nostre ferite. L'amore eccessivo è disperato, perché ha bisogno di costante

rassicurazione e non concede all'altro la libertà di essere ciò che è. Abbiamo un eccesso quando usiamo l'amore per compensare la nostra incompletezza oppure quando usiamo qualcun altro per arrivare dove noi stessi non possiamo o non vogliamo andare.

Il bisogno compulsivo di fissarsi sugli altri, occupandosene e interessandosene all'eccesso è un comportamento dettato dalla negazione delle stesse nostre necessità. Allontanandoci dai nostri bisogni, ci sintonizziamo esageratamente sui bisogni degli altri, con la speranza di guadagnarci il diritto di essere amati in cambio. Così facendo, neghiamo agli altri il diritto di contare su se stessi, di compiere i loro sbagli e imparare da essi e dunque evolversi al loro ritmo. Un quarto chakra in eccesso può essere esigente e possessivo. L'amore diventa un'ossessione in cui l'essere amato è più un'estensione di noi stessi che un essere separato. La gelosia è una proiezione dell'insicurezza, prodotta dal cuore affamato. Siamo assetati di connessione e non tolleriamo la separazione. Una persona gelosa ha bisogno di costante rassicurazione e attenzione e il suo costante stato di bisogno tende a provocare il rifiuto, il che non fa che approfondire la ferita interiore e crea un'insicurezza ancora maggiore.

Poiché in un quarto chakra in eccesso il bisogno d'amore è così forte, è possibile che i confini siano fragili e vi sia poca discriminazione. Non siamo in grado di distinguere quando una relazione diventa offensiva e viviamo un legame di fantasia in cui tutto è perfetto.

<p><b>Nome sanscrito:</b> Anahata</p> <p><b>Posizione:</b> centro del petto</p> <p><b>Elemento:</b> aria</p> <p><b>Funzione:</b> amore</p> <p><b>Stato interiore:</b> equilibrio, compassione, accettazione</p> <p><b>Colore:</b> verde</p> <p><b>Cibi:</b> verdure</p> <p><b>Senso:</b> tatto</p>	<p><b>Disfunzioni fisiche:</b></p> <p>disturbi cardiaci, polmonari, mancanza di respiro.</p> <p>Petto infossato, problemi circolatori, asma, carenze del sistema immunitario, tensione alle scapole, dolori al petto.</p>
<p><b>Strategie di cura:</b></p> <p>esercizi di respirazione, pranayama, esercizi con le braccia, compiendo il gesto di prendere e di ricevere. Tenere un diario, scoperta di se stessi.</p>	<p><b>Simbolo</b> 12 Petali, il suo yantra stella a sei punte, sulla più bassa c'è disegnata un'antilope, al centro della stella si forma un esagono</p>

## **MALATTIE CARDIACHE E CUORE FUORI RITMO**

Se per qualche motivo non manifestiamo le nostre emozioni, traumi ecc e li soffochiamo, essi ristagnano nel cuore e possono causare problemi, metterlo sotto pressione e persino disturbarne il ritmo e il funzionamento. Un'alimentazione scorretta, l'abuso di alcool e di fumo possono causare problematiche al cuore. Anche assumere troppo potassio non fa bene al cuore. Il Potassio è un minerale che assumiamo quotidianamente con la dieta ed è fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Si tratta di un elettrolita che coinvolge numerose funzioni biologiche:

- Controllo della pressione sanguigna
- Battito cardiaco
- Digestione
- Salute delle ossa
- Trasmissione degli impulsi nervosi.

La maggior parte del potassio presente nell'organismo si trova all'interno delle cellule, perché è tassativamente necessario mantenerne i livelli nel sangue; se il livello diventa eccessivo o inferiore alla norma si possono manifestare conseguenze gravi. Un'alterazione importante della concentrazione può per esempio essere causa della comparsa di un'aritmia cardiaca o addirittura di un arresto cardiaco; anche assumere troppo sodio con l'alimentazione può aumentare il rischio di eventi cardiovascolari.

Inoltre il calcio, minerale maggiormente presente nel corpo umano, e la vitamina D sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'apparato circolatorio, che consente di far arrivare nutrimento e ossigeno a ogni cellula. Mantengono in buona salute i vasi sanguigni e hanno un'azione regolativa sui valori pressori, consentendo la corretta coagulazione del sangue in caso di tagli e ferite.

### **Ipertensione**

L'ipertensione arteriosa è un aumento anomalo della pressione con cui il cuore pompa il sangue nell'aorta e di conseguenza in tutto l'organismo. La pressione arteriosa presenta due valori: quello sistolico (la cosiddetta massima) e quello diastolico (la minima). La prima in un adulto sano può variare dai 115 ai 140 mm di mercurio, la seconda tra i 70 e gli 85-90. Nel 95% dei casi di ipertensione arteriosa non c'è una causa evidente, anche se lo stress, l'ansia, lo stile di vita e l'alimentazione giocano un ruolo determinante. In una piccola parte (5%) essa è dovuta a malattie di tiroide, rene e surrene. Il quadro ipertensivo può presentarsi in diversi modi:

- Ipertensione labile: la pressione è mediamente nella norma, ma con sbalzi improvvisi;

- Ipertensione sistolica pura;
- Ipertensione diastolica pura;
- Ipertensione sistolica e diastolica contemporaneamente.

Il sangue simbolizza la vita, è l'espressione dell'individualità, la pressione sanguigna è espressione della dinamica della persona. Essa risulta dall'equilibrio tra il comportamento del sangue che fluisce e il comportamento delle pareti dei vasi sanguigni che ne delimitano il corso. Considerando la pressione sanguigna, bisogna tener presente due componenti antagoniste, quella che scorre da un lato e il limite rappresentato dalle pareti dei vasi dall'altro.

La parola chiave per comprendere la dimensione simbolica dell'ipertensione è "controllo" o, meglio ancora, "**ipercontrollo**". L'ipercontrollo è un atteggiamento di controllo radicato nella persona fin dalla prima infanzia, periodo durante il quale ci sono stati in molti casi perdite e separazioni precoci, eventi traumatici che hanno fatto sentire il bambino in pericolo. Non raramente questi soggetti sono stati forzati in un processo di "adulterizzazione precoce", a prescindere della singola storia, il risultato è che essi hanno dovuto essere più presenti, e mettere in atto un ipercontrollo.

Gli ipertesi infatti hanno in comune una caratteristica evidente: uno spiccato bisogno di gestire le proprie emozioni. Ciò predispone la persona all'ipertensione secondo il seguente meccanismo: per poter controllare maggiormente la realtà, il cervello ha bisogno di una quantità maggiore di ossigeno e di energie e il cuore deve pompare il sangue con maggior forza (cioè sviluppando una maggior pressione). Al contempo, lo stato di allerta porta a una contrazione cronica delle arteriole periferiche, creando così una maggiore resistenza al fluire del sangue ai tessuti e dunque chiedendo anche qui al cuore di sviluppare una pressione maggiore.

Il grande fantasma di chi soffre di ipertensione è la paura, una paura profonda e antica del vuoto, perché nel vuoto (nei silenzi, nelle pause ecc.) possono emergere emozioni che si fatica a controllare. Paura dunque di lasciarsi andare, di commuoversi, di contattare l'interiorità. L'iperteso testimonia un approccio "maschile" alla realtà, predilige l'attività alla passività e appare come un soggetto "sanguigno", cioè caratterizzato da una forte carica vitale, superiore alla media, che proprio per questo deve essere gestita. Queste caratteristiche sono di solito a tutto campo e si rintracciano spesso anche nella sessualità, dove la persona tende a non abbandonarsi durante il rapporto.

La pressione alta è inoltre un indizio di aggressività repressa. C'è poi la pressione alta dovuta all'età e dipende dalla calcificazione delle pareti sanguigne. Il sistema venoso è un sistema che ha il compito

di trasmettere e comunicare; quando con l'età spariscono flessibilità ed elasticità, la comunicazione si blocca e la pressione sale.

L'ipertensione può essere da eccesso di fegato o da deficit renale. Nel primo caso la rabbia è la causa principale di questo tipo di pressione alta ed i sintomi sono: vertigini, "senso di sbandamento", mal di testa con tensione alla parte alta della nuca, irritabilità, bocca amara, insonnia, occhi spesso arrossati. Nel secondo caso paura, ansia, palpitazioni, improvvisa paura di morire e stress sono le basi energetiche negative di questo tipo di ipertensione connotata da mal di testa con senso di "vuoto", ronzii auricolari, vista offuscata, capogiri, insonnia, diminuzione della memoria, debolezza della colonna vertebrale, soprattutto lombare.

- Fiore di Bach per Ipertensione:

Vervain in quanto aiuta nella calma, dà la capacità di rilassarsi senza sfociare nell'eccesso

### **Ipotensione**

L'ipotensione si caratterizza da valori pressori bassi e si manifesta solitamente con debolezza, vertigini, visione offuscata, palpitazioni e possibili svenimenti. Può trattarsi di una forma costituzionale e colpisce più facilmente donne giovani, specialmente in concomitanza con la stagione calda e con il ciclo mestruale, può avere anche origine da una prolungata convalescenza, o a seguito di sanguinamenti, shock, disidratazione, problematiche gastroenteriche tipo vomito e diarrea. La persona che soffre di questa problematica appare debole, si sente svuotata e priva di energie, quelle stesse energie e pulsioni emotive veicolate dal sangue. Nella persona ipotesa il cuore pompa sangue con meno forza, così la persona agisce meno incisivamente sulla realtà. Se invece l'ipotensione appare in una persona molto attiva, può significare il bisogno di ritirarsi momentaneamente dall'azione e da un atteggiamento troppo determinato e concreto per poter ricontattare una parte di sé più intima e profonda.

Una persona con la pressione troppo bassa (ipotonica) non sollecita i propri confini, non cerca di imporsi, evita tutte le resistenze, non arriva mai fino al limite massimo. Se si imbatte in una situazione di conflitto, si ritira rapidamente come si ritira il suo sangue, a volte fino a farla svenire. Questa persona ritira se stessa e rinuncia ad ogni responsabilità. Nello svenimento si ritira dalla coscienza per rifugiarsi nell'inconscio. Anche la sessualità rientra in genere nei campi ai quali l'ipototonico sfugge, perché la sessualità dipende fortemente dalla pressione sanguigna. Spesso nell'ipototonico troviamo anche le caratteristiche dell'anemico, che in genere manca di ferro nel sangue. Questa situazione turba la trasformazione dell'energia cosmica (Prana) che noi assumiamo

con l'aria, in energia corporea (sangue). L'anemia indica il rifiuto di far propria la parte che spetta di energia vitale per trasformarla in forza d'azione.

Rischia l'ipertensione e ipotensione chi ha almeno tre fra le seguenti caratteristiche:

- attivismo continuo;
- difficoltà nell'agire;
- difficoltà a far fluire le proprie emozioni e rapportarsi con gli altri o troppa apertura o troppa chiusura.

Il consiglio per chi soffre di ipotensione è di non restare fermi in piedi per tempi eccessivamente lunghi, né di passare rapidamente dalla posizione sdraiata a quella eretta e viceversa. E' importante non restare a stomaco vuoto troppo a lungo, per non abbassare troppo la glicemia, inoltre bere acqua aumenta il valore nel sangue e regola la pressione.

*Consigli per Ipotensione:*

- Gemmoderivato: Rosmarino: Per combattere gli abbassamenti di pressione;
- Fiore di Bach: Clematis perché è il fiore che aiuta chi fugge dalla realtà ed Olive per stanchezza e rigenerazione
- Tisane: Liquirizia o Karkade

## **Aritmie**

Il battito cardiaco è un fatto autonomo, non obbedisce alla volontà. Il ritmo cardiaco assomiglia al ritmo del respiro, è un ritmo armonico. Se nei cosiddetti disturbi del ritmo il cuore improvvisamente si inceppa o galoppa, è avvenuta una deviazione dal normale equilibrio. L'aritmia è un disturbo del ritmo cardiaco o della frequenza cardiaca (cioè del numero di battiti al minuto), il cuore può cioè battere troppo velocemente (tachicardia) o troppo lentamente (bradicardia) o con un ritmo completamente irregolare (ad esempio fibrillazione atriale).

Il cuore determina il ritmo della vita, i disturbi del ritmo cardiaco appartengono alle esperienze quotidiane più comuni a cui ognuno è soggetto costantemente. Tutte le emozioni influiscono sulla frequenza cardiaca e quando sono più forti del normale fanno perdere al cuore il suo ritmo pacato. Può trattarsi di uno spavento che metaforicamente fa fermare il cuore, oppure di panico che fa battere il cuore all'impazzita, o di gioia che lo fa battere più forte. La tachicardia (battito cardiaco accelerato), nella maggior parte dei casi è dovuta a mancanza di allenamento, il cuore non allenato è troppo piccolo e di conseguenza debole, quindi troppo poco abituato ad affrontare la vita. La proposta

terapeutica della medicina allopatica consiste nella somministrazione di betabloccanti: il blocco dei betarecettori elimina dal cuore tutti gli stimoli eccitanti e così impedisce che le emozioni trovino espressione nel corpo quindi le somatizza. Come tutti i sintomi, il battito accelerato del cuore mostra a quale tipo di agitazione e velocità l'individuo sia effettivamente sottoposto. Ci sono tachicardie che colpiscono all'improvviso e portano il cuore a frequenze dai 140 ai 200 battiti al minuto. L'improvvisa insorgenza della tachicardia porta spesso ad avvertire un senso di oppressione nella zona cardiaca, affanno, capogiri. Il paziente è pallido, agitato, il polso appena percettibile. Spesso si verifica un ristagno di sangue nei polmoni e nel fegato e dopo l'attacco può subentrare incontinenza, con urina molto chiara. Chi soffre di tachicardia si trova in uno stato di grande agitazione.

- Fiore di Bach per aritmie: Cherry Plum in quanto aiuta a gestire la propria energia con sicurezza senza paura di perdere il controllo.
- Fiore di Bach per tachicardia: Impatiens in quanto aiuta per la calma senza sfociare nell'impazienza e ansia

### **Extrasistoli**

Le extrasistoli sono i battiti anticipati del cuore. Un centro di impulsi irregolare situato nell'atrio o nel ventricolo prende il sopravvento, il cuore comincia a battere in maniera irregolare e a perdere i colpi. La persona vive questa pausa prolungata come un'interruzione dell'attività cardiaca e percepisce il successivo battito come molto violento, percepisce un vuoto. Entrambi questi fatti scatenano la grande paura che il cuore possa fermarsi o che il colpo possa rivelarsi fatale, stanno a indicare che il cuore ha perso il passo. I motivi che possono causare una perdita del ritmo cardiaco regolare sono molteplici, variano da cause importanti come le operazioni al cervello fino a qualunque forma di nervosismo. Vanno poi considerati anche il sovradosaggio di eccitanti come l'adrenalina e la caffeina, così come la mancanza di sonno e nicotina. A causare l'attacco può essere uno stomaco troppo pieno, così come il meteorismo, malattie gravi come la sclerosi coronarica e l'infarto. Sono molte le situazioni che possono far "inciampare" il cuore, se la persona vive con consapevolezza questa irregolarità del ritmo cardiaco, il cuore non dovrà temere nulla. E' solo il tentativo di allontanare queste esperienze dalla coscienza che fa sì che esse si riversino sul cuore a livello fisico. Le extrasistoli atriali sono di per sé abbastanza semplici e spesso sono indicatori di pericolosità di altre patologie come il mal funzionamento della tiroide, del surrene, l'ipertensione arteriosa, soprattutto quest'ultima può manifestarsi con palpitazioni e quindi extrasistoli.

- Fiore di Bach x Extrasistoli: Cherry Plum in quanto la persona vive in uno stato di ansia, come se dovesse succedere qualcosa da un momento all'altro.

## CUORE E SESSUALITA'



Le donne sono meno soggette degli uomini alle malattie cardiovascolari perché fino ai 40-50 anni di età il cuore della donna è protetto dagli estrogeni immessi nell'organismo con il ciclo mestruale, le cose cambiano drasticamente con la menopausa, quando il rilascio di questi ormoni femminili si arresta, cessa quindi anche la loro funzione protettiva sulle arterie. Con l'attività sessuale vengono rilasciate endorfine, ossitocina e serotonina, che esercitano una funzione protettiva sul sistema cardiocircolatorio e funzionano come antidepressivi naturali. È inoltre scientificamente provato che l'attività sessuale tende a mantenere i livelli di colesterolo e di pressione più bassi. I benefici di una regolare attività sessuale vanno oltre a quelli fisiologici, favoriscono il benessere psicologico, utilissimo a contrastare lo stress e la depressione, nemici del cuore.

Le persone che soffrono di insufficienza cardiaca possono avere uno scarso desiderio sessuale per la scarsa portata cardiaca e per l'effetto ipotensiva. Di norma, non vi sono significative limitazioni riguardanti la vita sessuale dovute a patologie cardiache. Diverso è il discorso per l'ipertensione e per i farmaci che servono a curarla. Queste medicine, infatti, riducono l'impulso sessuale, in qualche caso più frequente i betabloccanti.

L'impulso sessuale spesso è bloccato non solo per patologie ma anche per aspetti emotivi come traumi, esperienze negative, problematiche infantili, educazione particolarmente rigida, tabù, sensi di colpa non riconosciuti e bassa autostima.

Capita spesso che da bambini venga bloccato il flusso naturale di energia da genitori inconsapevoli oppure da esperienze negative. I genitali del bambino erano parte di una corrente di energia, caratterizzata da innocenza e curiosità, è quindi importante imparare a riconoscere come abbiamo tagliato questo flusso e come i nostri modelli di relazione si collegano con i nostri blocchi sessuali. È importante andare a sciogliere vecchi traumi per far sì che questa energia vitale fluisca senza interruzione. Tensioni e rigidità nell'area del bacino e del ventre sono molto diffuse sia nelle donne che negli uomini e il motivo risiede come sostiene Lowen, proprio nel tentativo da parte della persona di controllare e limitare, pur desiderandole, le sensazioni sessuali che spaventano o creano sensi di colpa, vergogna, paura o inadeguatezza, occorre che il bacino venga sbloccato e la vitalità fluisca libera lungo tutto il corpo dalla testa ai piedi.

Se non si è in contatto con la propria sessualità non si è in contatto nemmeno con il proprio cuore, l'amore solo nel cuore rischia di diventare romanticismo fine a se stesso, un costante innamoramento dell'amore che però non si incarna in una relazione reale, fatta di corpo e di costruzione comune, l'amore solo nella testa è un insieme di "cose" da fare insieme, di ruoli, di obiettivi da raggiungere e di tappe da conquistare. È progettualità svuotata di passione.

È importante sentire fisicamente ed emozionalmente il collegamento tra cuore e genitali, una tecnica per sciogliere i blocchi è la respirazione. Attraverso il respiro si lascia che questa energia sia libera e completa.

## CUORE E ALIMENTAZIONE



A causa di stress, emozioni negative ecc. spesso utilizziamo il cibo per compensare, lo utilizziamo per sostenerci per confortarci, ma dopo aver mangiato ci sentiamo insoddisfatti e cadiamo nel senso di colpa. Capita spesso che chi ha subito traumi o violenze sviluppi depressione, dipendenze e disturbi alimentari, proprio in conseguenza all'incapacità di regularsi e al costante bisogno di tenere il controllo su una situazione che si percepisce in pericolo costante.

C'è una relazione tra controllo e alimentazione. Per esempio coloro che preferiscono alimenti salati o eccesso di sale, sono persone che vogliono avere sempre l'ultima parola e che vada come desidera, ha paura di essere controllato, è in ansia davanti all'impossibilità di esercitare il controllo su tutto.

Cosa significa troppo sale? Il bisogno giornaliero di sodio è mezzo grammo, in Italia il consumo medio giornaliero di sodio è di 10-12 grammi, vale a dire sette otto volte in più, lo si trova spesso come conservante all'interno di tutti i cibi e secondo la medicina questa è una delle ragioni principali per cui tre italiani su dieci soffrono di ipertensione. In realtà non è il sale a causare ipertensione, sono le emozioni vissute che spingono ad assumerne troppo.

Emozioni, pensieri negativi, alcool, caffè, zucchero, sigarette, proteine animali, farmaci, carboidrati raffinati, mancanza di esercizio fisico, respirazione superficiale sono tutti fattori che contribuiscono a danneggiare le cellule creando squilibrio. La cellula è responsabile della trasformazione degli alimenti e tramite processi cellulari, i combustibili grezzi quali carboidrati, grassi e proteine, vengono trasformati in combustibile di alta qualità chiamato ATP (adenosina-trifosfato), sostanza indispensabile per avviare ogni attività cellulare.

Nel sangue c'è vita e nutrimento e una delle cause delle malattie cardiache come l'ipertensione è l'acidosi, cioè un accumulo di acidi nel corpo. L'acidosi si può incontrare a causa di un'alimentazione povera di fibre, ricca di carni e zucchero. Qui il sangue viene privato della sua carica negativa e di conseguenza i globuli non hanno più la forza repulsiva che li teneva separati e finiscono per aggregarsi. Quando il sangue si coagula non riesce più ad entrare in tutti i minuscoli capillari del corpo per fornire l'ossigeno necessario e di conseguenza ci si ammala.

Un'alimentazione scorretta crea una vera e propria febbre gastrointestinale (aumento della temperatura) che con il passare del tempo diventa cronica e da qui l'insorgere di quelle patologie che richiamano il concetto di infiammazione (gastrite, colite, esofagite ecc), saturazione da colle (per esempio farina bianca) e cristalli (acidi e depositi minerali) che possono creare ipertensione arteriosa. Gli organi sono nutriti dal sangue e attivati dal sistema nervoso, quest'ultimo a sua volta nutrito dal sangue, per cui una buona digestione produce sangue di buona qualità in grado di nutrire energeticamente tutto l'organismo.

E' importante mantenere un intestino sano, in quanto qui avviene la vera e propria digestione. Lo stress psicofisico, il mancato rispetto dei cicli circadiani, l'assunzione di farmaci e anche l'eccesso di mercurio possono portare l'intestino in Disbiosi, cioè l'alterazione della flora intestinale. La flora batterica è un insieme di microrganismi di diverse specie che devono essere in giusto equilibrio, in caso contrario prendono il sopravvento.

E' bene quindi associare una corretta alimentazione, di contro, un'alimentazione con troppi grassi, sale (specie se di pessima qualità), prodotti raffinati, alcol, andrà a danneggiare la condizione del Cuore.

- I probiotici ripristinano l'equilibrio della flora batterica

Si può fare la seguente cura accompagnata da un'alimentazione corretta o addirittura una dieta disintossicante (senza lieviti, latticini, proteine animali):

- Enterelle: per 6 giorni (2 capsule)
- Bifiselle: per 15 giorni (2 capsule)
- Ramoselle: per 15 giorni (2 capsule)

*Che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo (Ippocrate)*



- Davanti: nel nostro corpo corrisponde alle zone che vanno dal viso al torace addome;
- Dietro: a sua volta corrisponde alla schiena ed in questo caso l'energia è fortemente rappresentata dalla colonna vertebrale.

Nell'iride il cuore lo troviamo alle ore 15.

Secondo un metodo Rayid di Denny Ry Johnson si possono classificare 4 tipi di costituzione che individuano le basi sulle quali si formano le personalità umane, e sono:

- Mentale (Caratterizzato dalla predominanza di Pigmenti, centripedo, energia diretta verso l'interno);
- Emozionale (Caratterizzato dalle predominanza di Lacune, rappresenta l'espansione il lasciar andare, l'energia si esprime verso l'esterno in modo circolare);
- Kinestetico (Caratterizzato da fibre sottili e ben visibili, rappresenta il fisico, il tocco, la postura, la stabilità, l'energia va verso terra);
- Estremo (Caratterizzato da Lacune e Pigmenti insieme, rappresenta l'azione, il movimento, gesti animati, il cambiamento, l'energia va verso l'alto e verso l'esterno).

Anche nell'iride possiamo osservare l'aspetto emozionale della persona:

#### 1) Collaretto:

Zona di demarcazione fra interno e esterno.

Nell'area della corona è rappresentato il proprio Se', all'esterno è rappresentato il nNon Se'.

La corona è il confine fra Se' e non Se, è il punto dove l'energia deve rallentare per entrare a far parte della propria realtà spazio-tempo.

Una corona ristretta è sinonimo di un Sé che vive con ristretti spazi, è facilmente in balia degli eventi e degli altri, rappresenta un'energia che risente delle altre influenze energetiche esterne. Le emozioni sono controllate a tal punto che possono esplodere in manifestazioni eccessive. Il corpo è sottoposto a restrizioni, a volte ad una rigida disciplina.

Viceversa una corona dilatata è sinonimo di un Sé che tende ad invadere gli spazi altrui, tende a non avere scrupoli nella sua manifestazione energetica che punta soprattutto al proprio benessere.

Con una corona circolare in modo uniforme, potremmo osservare un comportamento stabile, per un collaretto irregolare si possono osservare molti alti e bassi nella manifestazione della personalità. La parte superiore della corona è in relazione all'espressione mentale, se è ristretto in quella zona l'espressione mentale è riservata. Potrebbero esserci in famiglia ansietà, fobie o altri disturbi mentali. Corona a zig-zag storie di nevrosi in famiglia. Almeno uno dei genitori era violento o autoritario. Così il bambino cresce con la paura e l'insicurezza, mai sicuro di poter appoggiare i piedi su qualcosa di stabile ed anche la sua personalità sarà instabile. L'assenza della Corona sta ad indicare che il

limite tra Sé e Non Sé è debole o inesistente. In questa situazione tutto è possibile perché le energie vanno e vengono, in quell'area non hanno una barriera, non hanno un filtro, non c'è ordine. Possiamo avere perdita di energia psichica con manifestazioni di stanchezza.

Il collaretto può cambiare andando verso l'interno e verso l'esterno; questo mostra la dinamica della personalità, l'espressione interiore ed esteriore. Cambiamenti di questa dinamica intervengono in conseguenza al dolore, ad intense reazioni emotive, a traumi, è il momento in cui la persona ha dovuto immagazzinare energia per salvaguardare se stessa.

#### 2) Lacune:

rappresentano una mancanza di struttura, e siccome nell'universo non ci sono vuoti, dove manca struttura c'è energia. La lacuna rappresenta movimento, entusiasmo ma anche instabilità e insicurezza a causa della perdita di contatto con la realtà materiale. L'energia ha difficoltà ad essere gestita e canalizzata, la lacuna distribuisce, disperde, il cuore è proiettato nel futuro su ciò che sarà, con la lacuna si tende ad anticipare i tempi. Energeticamente la lacuna proietta verso il futuro.

#### 3) Macchie e pigmenti:

rappresentano cristallizzazione. Dietro al pigmento c'è logica, analisi e anche memoria degli eventi, risentimento e dolore per ciò che è stato. Il pigmento trattiene nell'esperienza passata, il cuore tende a rallentare il tempo, tende a ritrovarsi nella stessa situazione evolutiva, per questo il soggetto con macchie e pigmenti rimane più concreto, stabile, più lento al cambiamento. Quando i pigmenti tendono a disporsi in modo centrifugo, la persona sta imparando a muoversi in modo estroverso, in questo caso potremmo riscontrare la voglia di liberarsi da condizionamenti esterni. Quando invece i pigmenti si accumulano all'interno la persona si sente invasa dall'esterno.

#### 4) Tofi:

possono essere pochi o molti fino a formare un vero e proprio anello che in iridologia viene denominato rosario linfatico. I tofi rappresentano la manifestazione di un'accentuata sensibilità verso la disarmonia percepita, sono persone che hanno antipatia verso il disordine, hanno facilità a percepire gli altri e per questo possono diventare cinici se vengono delusi. La loro sensibilità può indurre a paure vaghe.

Nell'osservazione dell'Iride possiamo trovare:

- anelli nervosi: evidenziano conflitti, rospi non digeriti, interiorizzazioni, gli anelli sono catalogati anche come archi dello stress;
- raggi solari: rappresentano un'interruzione del fluire delle emozioni, le cripte sta a indicare una problematica di vecchia data; radiale ha le caratteristiche di un'inflammazione;

- anello della pelle scuro alla periferia dell'iride individui che sentono di essere speciali, e di avere una missione nella vita, ma purtroppo resta solo una sensazione, in quanto non sono in grado di identificare quale sia questa missione;

- arco senile (Gerantoxon) anello della determinazione. E' costituito dall'opacizzazione della cornea, che si sviluppa intorno alla periferia dell'iride. Le persone con questo segno sono sicuri di se stessi.

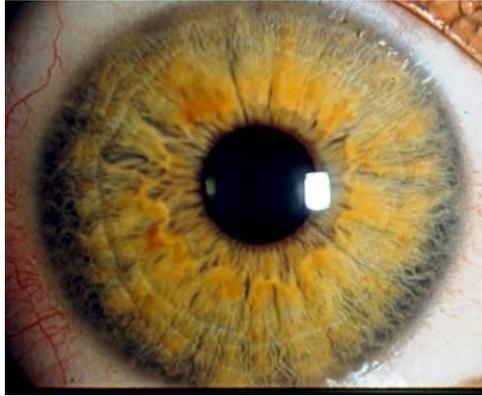
Nell'iride si possono osservare 9 zone energetiche le prime cinque sono assimilabili alle 5 fasi del movimento energetico studiato in MTC, alle quali s aggiungono 4 secondarie. L'area energetica del cuore è la Terza.

Questa energia incoraggia movimento e cambiamento e dà forma alla visione creativa sviluppa la capacità per la comunicazione interpersonale. Nutre la comprensione ed in particolare l'espressione dell'amore incondizionato per sé stessi e per gli altri. Permette la comunicazione di idee e sensazioni. Nel suo equilibrio questa energia nutre l'abilità verbale, musicale ecc. E' molto importante per l'attività artistica. Per manifestare attività artistiche bisogna accettare i cambiamenti con slancio ed entusiasmo. Quando questa energia è in equilibrio favorisce l'organizzazione e porta idee creative. Disturbi a questa energia possono essere causati dalla mancanza di legame fra i genitori. Conseguenze per l'alterazione del Fuoco cuore sul piano fisico (rabbia diretta all'interno con manifestazioni fisiche quali ipertensione, angina, vampate, attacchi cardiaci, congestione venosa), piano psichico (passività, difficoltà a fidarsi, sospetto, difficoltà nella comunicazione, difficoltà ad affidarsi in una relazione).

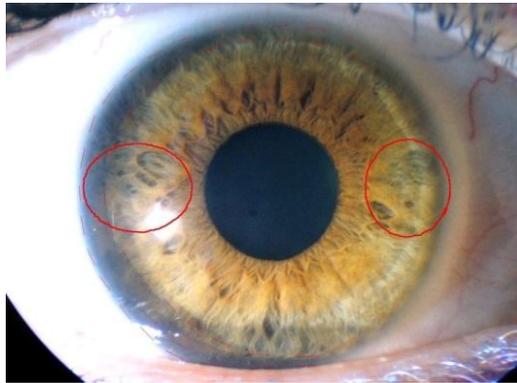
Nell'iride destra inoltre troviamo indicato lo stimolo sessuale, rappresenta maggiormente gli aspetti maschili. In questa specifica area possiamo osservare l'invadenza, l'inserimento. Nell'iride sinistra abbiamo l'espressione del modo in cui riceviamo l'amore dall'esterno, da quanto riusciamo a farci coinvolgere da questa energia.

*Se il nostro occhio è sano, se sappiamo dirigere il nostro sguardo verso l'essenziale cammineremo nella luce.*

Quando ci sono problemi cardiaci c'è interferenza sulla Tiroide e viceversa



Segni a sinistra: Persona con grossi problemi affettivi trattenuti per gli anelli e raggi



Segni nell'iride che coinvolgono la sfera dei sentimenti e del cuore. Stati d'ansia, apprensione, angoscia.

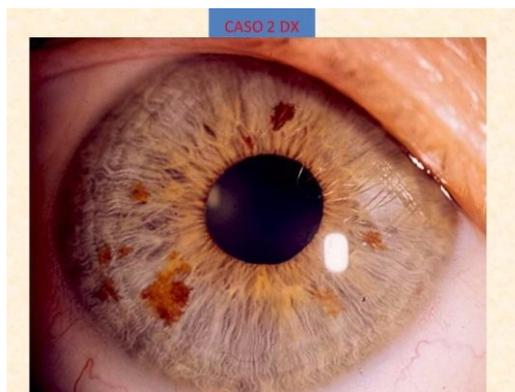


Foto docente: Corrado Tanzi

## **LOGGIA FUOCO E CUORE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)**

Colore: rosso

Stagione: estate

Direzione: sud

Sapore: amaro

Orifizio: occhi

Secrezione fluida: sudore,

Emozioni: gioia e felicità

Parte del corpo governata: vasi sanguigni

Manifestazione fisica : carnagione

Viscere: intestino tenue

In Medicina Tradizionale Cinese (MTC) il cuore, i vasi e tutte le funzioni e le inter-relazioni che afferiscono all'apparato cardiovascolare fanno parte, secondo la legge dei 5 movimenti, della loggia del fuoco, col quale vi sono affinità analogiche basate sulle caratteristiche che questo elemento ha in natura. Il fuoco porta luce e calore, quindi anche nell'uomo sarà segno di luce (intelletto) e di calore (trasporto del calore nell'organismo, mediante le ramificazioni vascolari).

E' dinamico, mobile e pieno di vitalità. L'essere umano ha bisogno di calore; una persona che non è in salute non ha fuoco in sé, per cui è fredda fisicamente ed emotivamente.

Il cuore rappresenta il punto di contatto con gli eventi psichici (e fisici) che interagiscono col sistema vivente, sia a livello di piena coscienza (per esempio a una tachicardia da stress), sia a livello organico (per esempio a una tachicardia da sforzo): il cuore rappresenta quindi il punto di impatto tra la nostra mente e l'esterno.

Il cuore controlla gli stimoli yang complessi in entrata azione che corrisponde a quella che il sistema nervoso mette in atto quando riceve mediante i recettori periferici, le fibre nervose centripete, i fasci ascendenti del midollo spinale, la formazione reticolare e i nuclei della base.

Il cuore filtra, modula e decodifica i vari input, che provocano risposte automatiche immediate, e ciò corrisponde agli automatismi vegetativi e alle risposte neuro-ormonali non controllabili dalla coscienza (come un improvviso innalzamento della frequenza cardiaca causato da uno spavento); infine, il cuore elabora, modula, memorizza e personalizza le informazioni ammantandole di significato individuale e facendole entrare a far parte della propria struttura psichica, per poi eventualmente dar luogo a una risposta integrata che si esprime in modo coerente e conseguente alla somma degli input iniziali.

In medicina tradizionale cinese il cuore (*Xin*) ha la carica di signore e padrone, possiede la luminosità dello *Shen*. Radice della vita, movimento stesso di quell'energia vitale che si riflette sul viso. Il cuore in MTC è il più importante degli *Zang*, viene associato alla figura dell'Imperatore, ovvero il legame tra essere umano e cielo, il divino. Questo organo è il centro dell'animazione dell'individuo e la sua guida. Il cuore coordina tutti gli altri organi, quando il padrone diffonde la sua luce i sudditi sono tranquilli. Ma se il padrone non la diffonde, le Dodici cariche sono in pericolo.

*Azioni fondamentali dell'organo cuore sono:*

- A) Il controllo del sangue e dei vasi
- C) L'apertura nella lingua
- D) La manifestazione nel colorito del viso
- E) Il controllo del sudore.

A) Il cuore governa il sangue e i vasi, svolgendo un ruolo insostituibile nei confronti della circolazione del sangue, in quanto propulsore del sangue stesso, con la collaborazione dell'energia del polmone, secondo un ciclo ritmico governato dall'energia pettorale. Il cuore e il sangue sono strettamente correlati, in MTC, e ciò talora coincide con le osservazioni della Medicina Occidentale, come nel dato semiologico del rapporto tra stato del cuore e colorito della cute (condizionato dalla vasodilatazione del microcircolo, dallo stato di ossigenazione del sangue, etc.), mentre altre volte non vi è corrispondenza tra le due Medicine, come ad esempio in alcune forme emorragiche (la liberazione del fuoco del cuore può provocare, ad esempio, ematuria). La correlazione tra cuore e sangue vale anche per quanto riguarda la sfera psichica, ossia lo *Shen*, che è governato dal cuore, ma è veicolato e controllato dal sangue. Il cuore ha anche il compito di determinare la struttura del sangue trasformando gli elementi nutritivi puri che la milza gli trasmette, condizionando le caratteristiche del globulo rosso. Pertanto, se il cuore è sano, anche il sangue sarà sano, e l'individuo sarà tonico e vigoroso; un cuore sofferente provocherà invece un deficit del sangue, con conseguente indebolimento della costituzione dell'individuo.

B) L'apertura del cuore ha sede nella lingua, l'energia del cuore comunica con la lingua, e la lingua può distinguere i 5 sapori grazie all'energia del cuore. E' bene precisare che, per quanto riguarda il collegamento col cuore, l'apertura nella lingua va intesa come il trasporto delle idee (*yang*) alla sede dell'espressione verbale delle stesse (materializzazione delle idee tramite il meccanismo della

fonazione, yin), in quanto il cuore è la loggia dell'irraggiamento anche delle idee, ed è la sede delle relazioni interno-esterno a livello yang (laddove il polmone, tramite la pelle, la respirazione e il controllo dell'equilibrio acido-base rappresenta la sede delle relazioni interno-esterno a livello più materiale-yin). Il cuore, in altre parole, rappresenta il contatto con l'ambiente esterno (oltre che con quello interno), e infatti il senso attribuito alla loggia del Fuoco è appunto il tatto. Anche la scrittura, in quanto espressione delle idee e veicolata dai fini movimenti della mano e dal tatto, è sotto il controllo del cuore. Va chiarito che i movimenti dei muscoli sono, in generale, sotto il controllo del legno, ma è il cuore che organizza i vari impulsi neuromuscolari in modo che si coordinino a realizzare un "azione", ossia un "gesto" organizzato. Si noti che la lingua, nella sua rappresentazione corticale sensitiva e motoria, occupa una zona molto più grande di quella di altri organi, a dimostrazione della sua stretta associazione con lo Shen. Fra l'altro, la disartria e l'afasia rappresentano sempre importanti alterazioni dello Shen e del fuoco imperiale (si pensi a un ictus, ad esempio), questo perché lo psichismo si manifesta all'esterno tramite la parola, e i disturbi della fonazione segnalano un disturbo dello Shen. Per quanto riguarda i rapporti tra il cuore e la lingua intesa invece come organo del gusto, è opportuno confermare che il gusto è di pertinenza della Terra, che ha il compito di riconoscere e di metabolizzare i vari sapori, ma se la milza distingue il dolce dal salato o dal piccante in senso generale, è però il cuore che ha la capacità di effettuare le discriminazioni più fini per giungere alla "consapevolezza dell'individualità del singolo sapore", ossia alla distinzione tra il dolce della marmellata e quello del miele, o tra il piccante del peperoncino e quello del pepe.

C) Cuore e colorito della pelle. Il colorito della pelle, prescindendo da fattori costituzionali e/o etnici, dipende essenzialmente dallo stato di irrorazione cutaneo, e quindi ha stretti rapporti con il sangue. In particolare, il cuore governa sia il sangue che i vasi, per cui il cambiamento del colorito può dipendere sia da effetti squisitamente vasali (pallore da vasocostrizione, rossore da vasodilatazione), sia da variazioni intrinseche dello stato del sangue.

D) Cuore e sudore. I liquidi corporei sono correlati allo stato del sangue controllato dal cuore: se il sangue del cuore è in deficit, i liquidi vengono persi. La sudorazione, infatti, dipende strettamente dallo Shen e dallo stato emotivo, come si nota nei casi di vuoto di yin del cuore, caratterizzato da ipersudorazione, soprattutto al palmo della mano e all'ascella durante il giorno, e generalizzata durante la notte. Il palmo della mano e l'ascella sono in relazione al decorso del meridiano del cuore, il cui tragitto esterno inizia nel centro del cavo ascellare e irradia la sua energia a tutto il palmo della mano. La sudorazione generalizzata notturna è invece legata al fatto che lo yin di cuore, e anche quello del rene (deficitario anch'esso in questa sindrome) non riesce a contenere a sufficienza l'energia che di notte circola all'interno, e l'energia a sua volta, non riesce a trattenere bene i liquidi,

che fuoriescono sotto forma di sudore. Le connessioni tra cuore e sudorazione sono chiari anche nei casi in cui l'ipersudorazione, come si ha negli stati febbrili, porta a una notevole perdita di liquidi che determinano un deficit di sangue di cuore, con conseguente sintomatologia tipica dei deficit di sangue di cuore (vertigini, pallore, agitazione, pomelli rossi, secchezza delle fauci, sudorazione notturna, fino quasi a stati deliranti).

### *Viscere Intestino Tenue*

Nel viscere intestino tenue, vi è il transito e l'assorbimento degli alimenti esterni esso suddivide il puro dall'impuro e se la funzione di selezione non è buona insorgono sintomi che esprimono confusione, in quanto non vengono prodotte informazioni "pure". Questa confusione può essere di natura yin, come quando l'intestino tenue non opera una corretta selezione-assorbimento di sostanze come il ferro o la vitamina B12, per cui viene prodotto del sangue "anormale", ossia contenente globuli rossi troppo piccoli o troppo grossi, oppure può anche essere di natura yang, come quando una scorretta selezione delle idee produce informazioni incomplete, per cui risulta difficile prendere decisioni, funzione questa propria della colecisti. L'intestino tenue è il nostro secondo cervello, pieno di neurotrasmettitori che influenzano le nostre emozioni, e le emozioni vengono vissute nell'intestino. Tra l'altro, che tra cervello e intestino ci sia una stretta correlazione lo lascia pensare anche il fatto che questi due organi si assomigliano molto nella forma. A fare da ponte tra i due c'è il nervo vago, utile in particolare a trasportare le informazioni dall'intestino al cervello. L'intestino tenue è un viscere che non è direttamente connesso all'esterno. Questa sua caratteristica fa sì che egli sia connesso con il sesto senso, con la nostra capacità di sentire e percepire le cose decodificando i segnali sottili e profondi che ogni cosa ci comunica.

### *Maestro del cuore (Xin Bao Lo)*

Il maestro del cuore è il primo ministro dell'imperatore, colui che gli fa da scudo nei confronti di qualsiasi attacco. Se il cuore governa i rapporti tra il sé e l'esterno, tra il proprio io e gli altri "io" che lo circondano, il mastro del cuore mette in atto tutte quelle azioni biochimiche, emodinamiche, metabolico-endocrino-umorali che rendono operativo il comando dell'imperatore. In altre parole, se il cuore si pone sulla difensiva nei confronti di un nemico, il maestro del cuore provvede ad aumentare il ritmo cardiaco, la pressione arteriosa, la perfusione muscolare allo scopo di preparare il corpo alla lotta o alla fuga; se invece il cuore deve prepararsi a un contatto erotico, il maestro del cuore attiva il riempimento dei corpi cavernosi del pene o della vagina, agisce sulla lubrificazione genitale, fa aumentare il ritmo cardiaco. Il Triplice riscaldatore è il sistema di riscaldamento dell'organismo: mantiene temperatura e calore a livelli ottimali affinché l'intero sistema porti avanti le fatiche quotidiane in modo confortevole, armonioso ed equilibrato.

*Triplice riscaldatore (San Jiao).*

Il triplice riscaldatore ha importanti funzioni riguardanti il metabolismo dei liquidi. Esso agisce sullo yin dei liquidi, controllando i processi di umidificazione e di nutrizione, e agisce sullo yang dei liquidi, assicurando l'energia dinamica necessaria per la loro distribuzione e spostamento. E' per mezzo delle interconnessioni del triplice riscaldatore che l'intero ciclo dei liquidi organici viene canalizzato a nutrire l'intero organismo. Insieme al maestro del cuore, il triplice riscaldatore opera anche nel campo neuro-umorale per regolare tutte le funzioni organiche che sono sotto il controllo del sistema simpatico e parasimpatico. Questi due sistemi sono organizzati secondo una regola di attivazione-inibizione che corrisponde esattamente alla legge yin-yang: la stimolazione parasimpatica, ad esempio, provoca un rallentamento del battito cardiaco, che è invece accelerato dagli stimoli simpatici; la stimolazione vagale attiva la peristalsi gastro-enterica, che viene invece inibita dall'attivazione simpatica.

## Come vedere le manifestazioni psichiche e fisiche del cuore quando è in squilibrio di energia



A livello energetico potrebbero verificarsi delle situazioni che sono l'una l'opposto dell'altra.

Il cuore ha un collegamento energetico con il sentimento della Gioia: se a livello psichico viviamo dei momenti dove essa viene trattenuta, possiamo assistere a delle implicanze con delle conseguenze sul cuore stesso o distretti a lui collegati energeticamente, mentre se viviamo un lungo periodo dove consumiamo in eccesso queste energia, assistiamo ad altre somatizzazioni.

*Conseguenze per l'alterazione del Fuoco del Cuore:*

*Piano Fisico:* Rabbia diretta all'interno con manifestazioni fisiche quali ipertensione, angina, vampate, attacchi cardiaci, congestione venosa ecc.

*Piano Psichico:* Passività, difficoltà a fidarsi, sospetto, difficoltà nella comunicazione , difficoltà ad affidarsi a una relazione.

*Disagi nell'elemento Fuoco:*

Articolazioni surriscaldate e doloranti, febbri, sensazioni di inaridimento a livello di corpo, mente e spirito, mancanza di calore emotivo e ricettività verso gli altri esseri umani, frigidità sessuale, scarsa circolazione del sangue che si manifesta con freddo alle estremità, vene varicose, emorroidi, vampate di calore, bruciori di stomaco e problemi digestivi.

Se il cuore è sano, anche il sangue sarà sano, e l'individuo sarà tonico e vigoroso; un cuore sofferente provocherà invece un deficit del sangue, con conseguente indebolimento della costituzione dell'individuo.

### *Cuore in Pieno*

La pienezza può essere dovuta al ristagno di uno dei sei eccessi di origine esterna, ad abuso di alimenti *Yang* (piccanti e di natura calda) e di sostanze tonificanti, oppure può anche essere secondaria a fuoco di fegato.

Quando il fuoco è in eccesso vi è disfunzione del cuore con:

- agitazione e insonnia;
  - secchezza dei liquidi (sete);
  - manifestazione del calore al viso (arrossamento) ed alla bocca (afte);
  - sensazione di bocca amara;
  - sovra eccitazione mentale;
  - riso insensato, amore divorante (quelle persone che quando si innamorano fanno grandi gesta e quando ne parlano sembra che sia l'amore più grande della loro vita). Passioni all'ennesima potenza;
  - carattere disordinato;
  - viso troppo rosso;
  - eccessiva impulsività.
- Un rimedio fitoterapico può essere la *Gardenia Jasminoides Fructus*, rimedio amaro e freddo, che chiarifica il calore e spegne il fuoco dai tre riscaldatori, calma l'ansietà, riduce la febbre, elimina i tossici e rinfresca il sangue.
  - Se il fuoco è prodotto da un'alimentazione troppo calda, ricca, lipidica o speziata, occorre dare alimenti rinfrescanti e digeribili per esempio: pera, litchii, pesce, carni bianche, verdure ecc.

In dietetica si tratta, in genere, di utilizzare alimenti amari e di natura fresca. Fra le sostanze specifiche il latte vaccino e la pera che agiscono elettivamente sul fuoco del Cuore. Fra gli alimenti utili vi sono anche l'anguria, il miele, il miglio ed il rabarbaro.

### *Cuore in vuoto:*

Le cause sono da ricondursi a malattia cronica, a malattia acuta di particolare intensità, alla vecchiaia e a debolezza costituzionale.

*Quando il fuoco è in vuoto vi è turba del Cuore con:*

- palpitazione e inquietudine;
- respirazione corta (c'è l'implicazione del diaframma);
- labbra violacee;
- unghie viola (in questo caso c'è anche il coinvolgimento del diaframma che è bloccato e altera la circolazione);
- amnesia (piccoli momenti di perdita di memoria nel ricordare nomi o situazioni);
- timidezza, mancanza di emozione amorosa e di tenerezza (si sono inariditi del sentimento dell'amore);
- dispiaceri (maggior sensibilità ai dispiaceri);
- problemi mentali ( ansia e depressione, anche d'organo);
- scarsa memoria, pensieri ottusi, insonnia o sonnolenze frequenti.

*Il Fuoco e le mucosità turbano il Cuore*

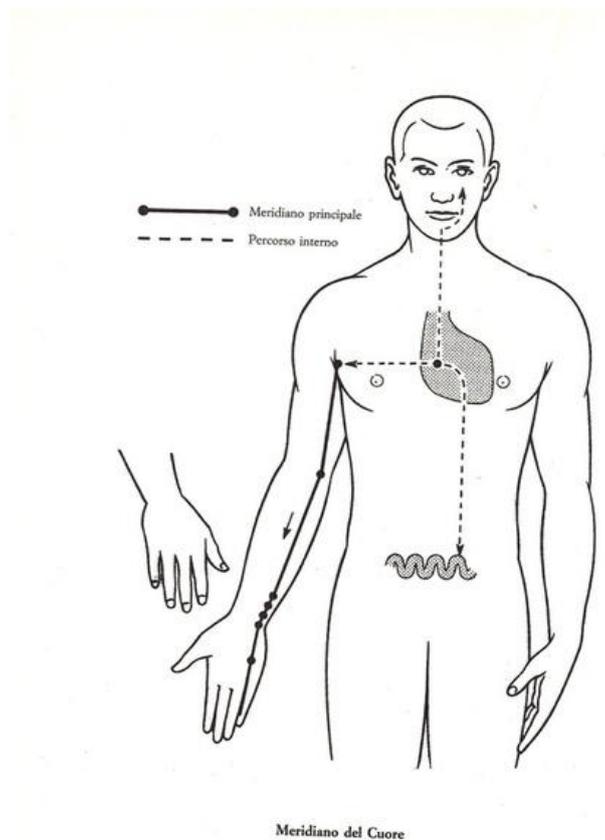
Quando le mucosità diventano eccessive tendono ad ostruire gli orifizi del cuore con conseguente grave turbamento dello Shen. In ogni caso l'eccessivo calore consuma i liquidi organici, li concentra e li trasforma in mucosità.

*La sintomatologia è caratterizzata da:*

- agitazione, e palpitazioni;
- insonnia;
- sete;
- bocca amara;
- stipsi;
- oliguria (produzione urina inferiore alla norma).

Il ristagno di umidità perversa disturba la normale funzione del Qi causando formazione di mucosità che “salendo” ricopre gli orifizi del cuore, per cui “gli Shen” non possono più circolare liberamente. Ne segue comportamento anormale e mente inebetita, incapacità di riconoscere le persone, sguardo fisso. Nei casi gravi si può avere improvvisa perdita di coscienza.

## Meridiano del Cuore



Il suo percorso è composto da 9 punti . Inizia al centro del cavo ascellare, decorre lungo la parte interna del braccio, raggiunge la fossa cubitale e prosegue sull'avambraccio dal lato ulnare, continua sulla piega del polso e percorre il palmo della mano ed il dito mignolo sino alla base dell'unghia.

Il meridiano controlla la distribuzione del sangue e regola il sistema vascolare. Poiché è in relazione con la lingua, permette di distinguere i sapori.

Oltre ai disturbi che si manifestano sul percorso del meridiano, i suoi sintomi fisici sono:

- gola secca e grande sete;
- dolori al petto e vicino alle costole;
- disturbi funzionali al cuore;
- palpitazione nervose;
- irritabilità della vescica per motivi nervosi;
- sudorazione delle mani e sottoascellare.

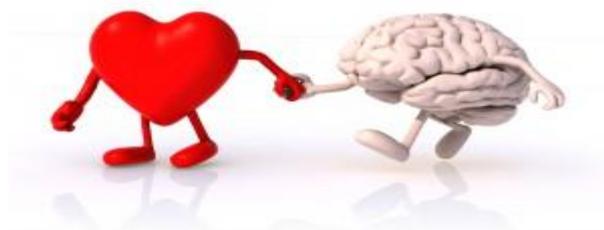
## **Il Cuore e la sede degli Spiriti (Shen)**

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, le attività mentali e la coscienza risiedono nel Cuore, che influenza le nostre emozioni, e alloggia lo Shen, responsabile dell'affettività, del pensiero, della coscienza. Al momento del concepimento, dall'incontro degli Shen dei genitori, un nuovo Shen compare, come manifestazione del grande oceano di Spirito sovraindividuale, ha iniziato la ruota della vita del singolo individuo incarnato.

Lo Shen corrisponde alla mente ed è correlato al cuore, ma comprende anche tutte le altre emozioni (mentali e spirituali) degli altri organi. Si suddivide in:

- piccolo Shen, che risiede nel Cuore, è la coscienza di Sé e dell'individualità del proprio io, è il progetto di Vita;
- grande Shen invece che ha sede nel Cervello e rappresenta la capacità di elaborazione e gestione consapevole delle lezioni di vita attraverso le esperienze.

L'unione tra Piccolo Shen e Grande Shen è lo Xin, il Cuore e la mente.



Shen, Mente, Emozioni e Spirito sono un tutt'uno e sono correlati al cuore. Da notare che il concetto cinese di Anima include sia l'Anima Eterea (Hun) sia quella corporea (Po), a conferma che corpo e spirito sono parte di un tutto.

Lo Shen, come il sole, se è sano irradia calore e luce in tutte le direzioni, per cui consente l'attivazione di tutte le funzioni degli altri organi, ossia fornisce l'energia necessaria per dare impulso e coesione alle varie parti dell'organismo. (esempi ne possono essere i fenomeni di autoguarigione ottenuti con l'energia mentale, come lo yoga, l'ipnosi, e altri). Se al contrario è disturbato giunge ad amplificare la patologia (come accade nei casi di patologie auto-immunitarie, nella psoriasi, nelle forme psicosomatiche, etc.). Lo Shen ha anche la funzione specifica di far passare l'energia dal Legno alla Terra, di coordinare e fornire consapevolezza specifica ai vari Shen secondari, compreso il proprio. Se si studia più a fondo il meccanismo della memorizzazione, si nota che la Terra ha il compito di organizzare la memoria in generale, mentre il Fuoco mantiene la memoria a lungo termine, e l'Acqua quella a breve termine, come è confermato dall'indebolimento della memoria a breve termine propria dell'anziano, che ha un deficit di yin (e quindi di Acqua). Il fatto che il cuore

sia la sede dello Shen è confermato anche dalla sensazione soggettiva di morte imminente che si ha quando viene colpito da un episodio ischemico acuto, come un infarto: nessun'altra patologia dà infatti sensazioni analoghe, anche se l'intensità del dolore dovesse essere di gran lunga maggiore. La stretta relazione tra Shen e sangue, poi, è confermata anche dalla presenza di disturbi del sensorio e della coscienza che si ha negli stati collassiali post-emorragici.

Nel cuore simbolo della vita, si concentrano e si unificano gli influssi maggiormente puri circolanti e dimoranti nell'uomo; per questo motivo è denominato “sovrano di tutti gli organi e visceri”.

## **RUOLO DEL NATUROPATA**

La naturopatia è una disciplina volta a stimolare la vitalità dell'organismo, rafforzandolo in maniera dolce e naturale, in grado di risvegliare la capacità di autoguarigione innata in ogni individuo. Quando si parla di naturopatia non si parla tanto di diagnosi, cura, malattia, che restano di competenza della medicina ufficiale, quanto di una guida lungo un percorso personale che consente di individuare e realizzare il compito che la vita affida a ciascuno, permettendo così di raggiungere quello stato di benessere cui tutti aspirano. Il corpo ha la capacità di curarsi da sé, se solo glielo consentiamo e non gli complichiamo il lavoro con stili di vita sbagliati: errata alimentazione, scarso movimento, stress eccessivo, ritmi innaturali, ecc. Il lavoro del naturopata è quindi quello di aiutare la persona a ritrovare il benessere psicofisico in base alle sue caratteristiche costituzionali. Il naturopata accompagna la persona all'incontro con il suo cuore e con il suo ritmo, togliendo gli strati che lo avvolgono; compito del naturopata è anche aiutare il paziente ad assumersi la responsabilità della propria crescita per far sì che possa imparare a trovare dentro di sé le risorse necessarie per poter affrontare le proprie difficoltà. Un naturopata dovrebbe concepire l'essere umano nella sua interezza e vedere la malattia non solo come un'alterazione del corpo fisico, bensì come una conseguenza di disarmonie e squilibri dei livelli più sottili dell'Essere. E' importante che veda la malattia come un segnale che indica dove c'è un conflitto, ed è per questo che aiuterà il paziente ad accettare come prima cosa, la propria condizione di disarmonia. Prima di giungere a questo stadio, quasi tutte le persone attraversano delle fasi nelle quali manifestano rabbia, scoraggiamento e depressione. E' in questo momento delicato che la persona ha bisogno di un sostegno che la sappia guidare nella ricerca della guarigione ed il naturopata avendo una conoscenza olistica dell'individuo, può aiutare a fare questo. La guarigione implica un interesse complesso fra i vari aspetti, da quelli fisici, psicologico, sociale, ambientale, ecc.

Un naturopata, per accompagnare una persona, può utilizzare varie tecniche, per esempio:

- tecnica metamorfica;
- massaggio dell'anima;
- riflessologia;
- idrofangoterapia;
- fiori di Bach;
- alimentazione;
- fitoterpia;

## **Tecnica metamorfica**

E' una tecnica che dà l'opportunità a chi è controllato di rilassarsi, è un massaggio che viene fatto sulla testa, mani e piedi in modo molto delicato. Queste tre aree perché rappresentano tre azioni principali: pensiero, azione e movimento.

- Il centro del pensiero: la testa è considerata il nucleo della pianificazione. Il lavoro sulla testa aiuta a liberare la capacità di pensare, di prendere iniziative. Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento.

- Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, braccia e mani: è attraverso questo centro che si esprimono le qualità di esecuzione, di creatività e di capacità di dare oltre al modo in cui viviamo e gestiamo la vita. Con il lavoro sulle mani si liberano sia la capacità di agire, sia i sentimenti riguardo allo scopo della vita. Corrisponde allo stadio del post-concepimento.

- Il centro del movimento si estende dal bacino alle gambe e ai piedi. L'attività in questa zona esprime la capacità di muoverci fisicamente. Corrisponde anche agli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, che sono collegati con il nostro comportamento sociale e la capacità di rispondere.

Sul piede si tratta il punto riflesso della colonna vertebrale. Qui risiedono tutti i ricordi del periodo pre-concepimento, concepimento, gestazione e nascita. Tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno, nel quale avviene la nostra prima strutturazione che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni. Sono momenti fondamentali per un bambino e in base a come li ha vissuti possono influenzare la vita di un adulto. Spesso ci troviamo in situazioni di ansia, soffocamento, paura, che si possono ricollegare a questi momenti. La tecnica metamorfica aiuta a sciogliere questi blocchi, liberando il cuore. E' l'energia vitale della persona che si mette in moto. Attraverso la tecnica metamorfica si possono produrre dei cambiamenti ai vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico. Il terapeuta è semplicemente un catalizzatore.

Punti riflessi:

- prima falange dell'alluce: pre-concepimento. Sull'alluce nell'angolo superiore esterno dell'unghia troviamo la ghiandola pineale (punto d'ingresso della coscienza), mentre nell'angolo inferiore esterno delle unghie dell'alluce troviamo la ghiandola pituitaria (fa da ponte tra corpo e anima);

- prima giuntura dell'alluce: concepimento;

- area compresa tra la prima giuntura dell'alluce e il centro dell'arco del piede, al raccordo dell'osso cuneiforme interno con lo scafoide: post concepimento (primi quattro mesi e mezzo, dal concepimento alla diciottesima/ventesima settimana);

- movimento: tra l'osso cuneiforme e lo scafoide: (movimento del bambino nel ventre);
- area è compresa tra il centro dell'arco del piede ed il calcagno: pre nascita (periodo che va dalla diciottesima alle ventiduesima settimana alla nascita);
- punto sul calcagno, dove il tendine d'Achille si innesta sull'osso: nascita.

Va ricordato che il momento della nascita può essere vissuto come ricordo di paura, di una paura dentro di noi di essere esclusi dalla fonte d'amore. Il momento della nascita può causare dolore della separazione

Cosa si può osservare sul piede del paziente?

- 1) Si può trovare pelle indurita nella zona del tallone. Squilibri in questa zona si possono associare ad una difficoltà del paziente con la madre, ma anche l'incapacità di essere ben saldi sulla terra e in armonia con il mondo.
- 2) Nella zona della prima articolazione dell'alluce si può notare callosità, esse indicano resistenza mentale al principio dell'autorità, del potere e della responsabilità. Quest'area riflette anche il punto di contatto con il cielo, la polarità opposta alla terra. Blocchi in questa zona, indicano problemi psicologici con il principio paterno, evidenziano difficoltà ad esprimere la propria autorità, il concedersi il diritto d'essere se stessi.

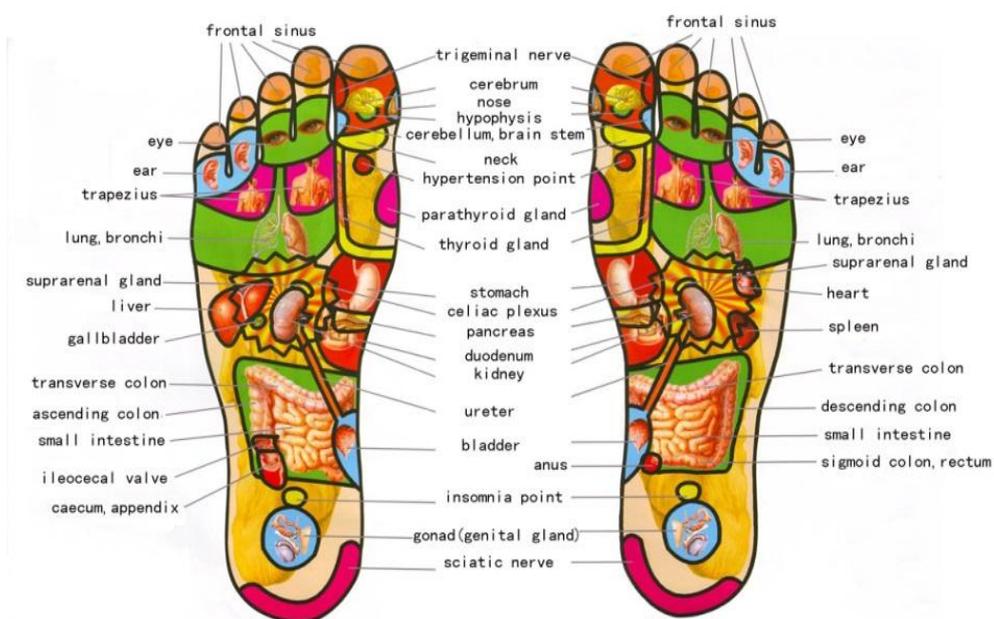
### **Massaggio dell'anima.**

E' un massaggio che aiuta a raggiungere due obiettivi: il primo è imparare a portare l'attenzione a ciò che succede dentro di Sé, nel momento presente, aumentando la consapevolezza corporea e propriocettiva; il secondo è imparare a sentire sempre più profondamente, aprendo una porta verso il proprio cuore. Succede spesso che chi ha subito traumi e violenze non si senta a contatto con il proprio corpo, lo shock incide su tutto il sistema nervoso vegetativo e finchè non viene riconosciuto provoca un lento esaurimento dell'energia vitale. In questo caso la persona si può presentare con tensioni, blocchi, contrazioni e zone rigide che ostacolano la libera circolazione dell'energia vitale nel corpo. I blocchi e le tensioni dicono molto sul carattere, svelano l'energia e vitalità, rivelano il vissuto dell'anima. Generalmente queste corazze corporee servono a soffocare le emozioni e a congelarle. Il linguaggio del corpo è il linguaggio della memoria. Percepire un dolore significa ricordare con il corpo un'esperienza che ha lasciato dietro di sé ferite mai rimarginate. Il corpo è lo specchio della memoria e nelle varie zone si instaurano blocchi di energia. Con il massaggio dell'anima si trattano queste zone che possono essere suddividere in segmenti e precisamente:

- Segmento oculare: è collocato nella testa e include anche la base del cranio. Qui si possono verificare i primi blocchi del flusso dell'energia, vedi ad esempio uno schiacciamento del cranio al momento della nascita o anche una mancanza di un amorevole sguardo al momento della nascita;
- Segmento orale: comprende tutti gli impulsi legati al succhiare, impedendo al bambino di succhiarsi il dito si può facilitare l'insorgere di un'esperienza traumatica che può provocare una contrazione nelle zone della bocca e del respiro;
- Segmento cervicale: sede della nostra voce. Le contrazioni di questo segmento possono essere causate da eventi quali: intervento alle tonsille, impossibilità del bambino di esprimere le proprie emozioni ecc.;
- Segmento toracico, comprende la braccia, le mani il cuore e i polmoni. Blocchi in questo segmento possono essere dati da traumi di soffocamento;
- Segmento diaframmatico;
- Segmento addominale: comprende l'intestino, lo stomaco, il fegato, la milza, il pancreas, ecc;
- Segmento pelvico, ne fanno parte l'ano, i glutei, le gambe, i piedi e le dita dei piedi. Blocchi a questo livello possono essere causati da iniezioni, sculacciate violente ecc.

Essendo un massaggio che lavora sulle corazze corporee, bisogna prestare molta attenzione, la persona può entrare nella vulnerabilità, perché fino a quel momento la corazza gli ha permesso di difendersi e di sopravvivere. Nel momento in cui non c'è più la corazza, è disarmata e qui c'è bisogno di integrazione, di cambiare schemi senza rimettere altre corazze per paura dell'ignoto, lasciare quindi accadere senza controllare. Questo è quello che ho provato nella mia esperienza e fortunatamente ho trovato persone che mi hanno accompagnata a lasciarmi andare, scoprendo che posso stare tranquilla senza dovermi per forza difendere da tutto e da tutti.

## Riflessologia Plantare



Il piede è la seconda pompa venosa, in ordine di importanza dopo il cuore, con la riflessologia plantare si può migliorare l'attività cardiaca.

Il punto riflesso del cuore si può trattare ma molto delicatamente essendo un punto energetico molto forte. Con la riflessologia plantare: la persona si può rilassare, un massaggio riflessologico potrebbe essere l'antistress. E' un massaggio che toglie le tensioni, si può fare nel primo pomeriggio anche ai bambini. In questo massaggio si trattano alcuni punti come per esempio il punti riflessi sul piede come: colonna vertebrale, nervo vago, diaframma, plesso solare che aiutano nella respirazione e a rilassarsi.

La persona è molto probabile che si presenti sul lettino molto tesa, che non chiuda gli occhi e si presenti in chiusura.

### *Punti da osservare*

- Il punto riflesso del cuore è situato nel piede sinistro sopra il punto del cardiacs, nell'epifisi distale del quarto metatarso.
- In corrispondenza dell'area riflessa del cuore, dorsalmente, c'è un area delimitata di forma ovale, denominata circolazione. Quest'area, quando viene sollecitata con il pollice lentamente e profondamente, darà un particolare effetto, simile alla sensazione di una pressione su un ematoma, questa zona identifica tutta la rete di vasi e capillari atti a nutrire il nostro corpo. Questo punto si

tratterà nei casi di problemi della circolazione, piedi freddi, capillari rotti, rallentamenti della circolazione sanguigna.

- Intestino tenue, si trova nella visione plantare negli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno. Quest'area apparirà sensibile solo con delle notevoli pressioni.

*Individuazione della loggia fuoco sul piede:*

- Piedi molto caldi o molto freddi;
- Alterazioni maggiori a carico del piede sinistro;
- 2<sup>o</sup> dito di sinistra, unghia più sottile per dominanza cardiaca riferita al cardias, quindi all'emotività e forme ansiogene;
- nella zona riflessa del cuore possiamo trovare zone più scure, tagli, nei, verruche a causa di rabbia e punizioni che diamo a noi stessi;
- Area intestino tenue gonfia più a sinistra (collegamento con la psiche e la parte della sensibilità emotiva);
- Edema gamba sinistra;
- Arteriole sul dorso del piede che diventano visibili su entrambi i piedi (soprattutto piede sx);
- Colore delle gambe chiaro con puntini rossi

## **Idrofangoterapia**

L'idroterapia è un insieme di pratiche con l'acqua che si applica sul corpo in modo parziale o completo che agisce sulle cause di malattia riequilibrando le funzioni organiche. Mira a rigenerare l'organismo con le sue stesse forze di difesa e salute (autoguarigione), agendo sulla circolazione sanguigna, il sistema nervoso e di riflesso su tutto lo stato psicofisico e mentale dell'uomo, alla sola condizione che ai suoi stimoli deve verificarsi sempre una specifica reazione di calore e benessere.

Le dilatazioni e le contrazioni dovute alla temperatura che si riflettono a livello fisico, lo fanno anche a livello psicologico, nervoso ed emotivo, l'espansione apre lo spirito alla gioia e porta all'esteriorizzazione dei problemi, mentre la contrazione porta a rientrare in se stessi, o trattenere gli stati emotivi, con l'idroterapia termica si porta quindi in equilibrio il fisico ma anche la sfera psicoemotiva. L'idroterapia tende a portare al centro, su stesso, l'individuo, oltre a non far trattenere eccessivamente o rigurgitare senza controllo gli stati emotivi. Le sue azioni generali normalizzano le funzioni organiche, equilibrando le temperature interna ed esterna a 37 gradi.

La termoregolazione corporea è regolata dal termostato che risiede nell'ipotalamo.

L'idroterapia agisce sulla pelle stimolandola ed intervenendo a livello neuro-circolatorio e condiziona delle risposte che si manifestano su di essa con delle sane reazioni di calore. Questo fenomeno si realizza perché la pelle, oltre ai normali vasi sanguigni nutrizionali (arterie, capillare e vene), possiede un grosso plesso venoso sottocutaneo, capace di stoccare grandi quantità di sangue, in base alle quali è possibile regolare la temperatura corporea. L'insieme di tutti i processi chimici (metabolismo) e temperatura esterna ambientale, condizionano la quantità di sangue che deve circolare nella pelle per la termoregolazione corporea. Da qui, la scelta del gradiente termico di una applicazione idrica, anche in base alla tipologia individuale. Quando la temperatura supera valori considerati normali, le risorse nervose inducono i vasi sanguigni cutanei alla dilatazione e la pelle alla sudorazione. Il fenomeno inverso si realizza invece con il raffreddamento che provoca costrizione vasale e interruzione della sudorazione. La pelle riveste un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio termico corporeo, dissipando verso l'esterno gli eccessi di calore interno e isolando il corpo da aggressione termiche provenienti dall'esterno. In questo modo viene mantenuto il calore proprio dell'organismo. L'uso sinergico delle pratiche favorisce la normalizzazione delle funzioni organiche e psichiche. L'idroterapia si basa in modo particolare sulle reazioni che si producono in conseguenza di uno stimolo portato all'organismo. Ogni pratica idrica, mira a stabilizzare il sistema nervoso e quello circolatorio, favorendo la regolazione autogena del calore organico (termoregolazione), ripristinando quindi l'equilibrio termico tra temperatura interna e temperatura esterna del corpo umano. Con gli stimoli adeguati al caso e alla persona, si ottengono

risposte di tipo termodinamico con stimolo della forza vitale (reazione), grande attivazione del potere di autoguarigione con conseguenze positive che curano, rivitalizzano e prevengono le patologie.

Per calmare il cuore si possono fare:

- Bracciluvi, cioè bagni alle braccia fatti con acqua fredda, calda e temperatura alternata.
- Bracciluvi Freddi 12 gradi - 18 gradi, tempi fino a 30 secondi, fino al dolore alle braccia (non esasperare), non asciugare ma togliere l'acqua con le mani e fare movimento. Questa pratica però è controindicata se ci sono grossi problemi cardiaci. Utile invece per chi soffre di ipotensione e ipertensione.
- Bracciluvi Caldi 36 gradi e 38 gradi, 15/20 minuti, asciugare con asciugamano e coprirsi, non terminare con acqua fredda, controindicato però per chi è cardiopatico.
- Bracciluvi a temperatura crescente 32 gradi/ 39, 10-20 minuti, per chi invece ha problemi cardiaci gravi, angoscia e leggera ipertensione, non finire con il freddo ma asciugarsi solamente.
- Bracciluvi alternati per chi ha tensioni al petto, ipotensione e angoscia, tre cicli 38 gradi ,18 gradi o 12 gradi, 5 minuti acqua calda e 10 secondi acqua fredda. Iniziare con il caldo e finire col il freddo, non asciugare ma fare movimento frizionandosi con le mani.

Controindicato per chi ha spasmi vascolari, Angina Pectoris e Cardiopatie.

Un'altra tecnica che può aiutare la persona sono le camminate sulla rugiada, per aiutarla a buttare fuori le tossine emotive può utilizzare il rosmarino facendo dei bagni caldi, anche applicazioni sulla tiroide (per esempio di ricotta) hanno sempre effetti positivi sulla funzione cardiaca e lo stato nervoso emotivo.

E' bene associare fanghi sul ventre allo scopo di ripristinare l'equilibrio termico corporeo. Tale pratica assume un ruolo di primaria importanza poiché favorisce la disinfiammazione, la disintossicazione e stimola la vitalità dell'organismo. Infine le spazzolature portano il sangue in superficie e in equilibrio la pressione.

## **Fiori di Bach**

Sweet Chestnut (Fiore della liberazione attraverso l'oscurità fino alla luce)



**Castagno:Monte Ere Vallio Terme**

La floriterapia si avvale di una legge chiamata di risonanza. Secondo tale legge, i fiori connettono alle vibrazioni di un certo stato emotivo.

Sweet Chestnut (Castagno dolce) è il fiore che mette in contatto l'emozione dell'angoscia più profonda nel nostro cuore.

Il Castagno dolce è un albero forte, resistente, imponente. Il tronco di quest'albero si erge dritto e sicuro, ama il calore diretto del sole, la sua energia ha la capacità di riscaldare il cuore nei momenti di buio e angoscia.

Bach di Sweet Chestnut dice: è per quelle persone che, talvolta, sono in preda di un'angoscia così grande da sembrare insopportabile o pare che la mente o il corpo siano spinti al limite della resistenza e debbano cedere". Secondo Edward Bach il cuore, fonte di vita e amore, viene colpito quando nell'individuo il lato amorevole verso l'umanità non si è sviluppato, oppure non è ben orientato.

Sweet Chestnut è per quando si è raggiunto il limite estremo della sopportazione, dove sentiamo solo distruzione e annientamento, sentiamo che stiamo perdendo il controllo che abbiamo toccato il fondo estremo della sopportazione e non abbiamo via d'uscita, ci sentiamo con le spalle al muro, siamo pieni di scoraggiamento e disperazione e sembriamo essere senza alcuna speranza.

Sweet Chestnut è il fiore della rinascita, dell'illuminazione, dell'iniziazione, quando la propria vita cambia, si torna a sorridere, si è pronti a credere di nuovo, si aprono nuovi orizzonti, ma prima bisogna avere il coraggio di entrare nel proprio dolore. Entrando nel proprio dolore si sentono le emozioni repressi, i pianti non fatti, le qualità non riconosciute che hanno insegnato a non dire, a non manifestare. L'essenza ricavata dai fiori di castagno dolce è indicata per soggetti nei quali l'intensità della sofferenza interiore raggiunge massimi livelli. Questo accade per poter spezzare e abbandonare le vecchie strutture della personalità, facendo nuovo spazio a nuove dimensioni della coscienza. Sweet Chestnut introduce sempre cambiamenti decisivi, come per esempio la liberazione da una lunga relazione autodistruttiva.

La personalità è sconnessa dal suo Sé superiore, crea la possibilità che si apra uno spazio e ci si abbandoni con umiltà, aprendosi così ad una nuova identità spirituale. L'individuo impara che cosa significa essere solo, si rende conto che gli viene tolto tutto perché deve andare a mani vuote incontro al nuovo che gli verrà offerto, che deve arrendersi completamente per poter rinascere del tutto. E' il fiore della crisi, aiuta a far attraversare i momenti difficili senza farsi travolgere dalla disperazione, permette di guardarsi dentro, in genere dai momenti di profonda disperazione può nascere la consapevolezza che porta nuovi cambiamenti nella vita . Lavora sulle emozioni repressi. Aiuta l'anima ad arrendersi e ad aprirsi a una nuova identità spirituale, quindi è il fiore della trasformazione spirituale, della necessità a lottare, dona nuova energia, nuovo vigore, e riesce a modificare il destino di chi è senza speranza, allentando l'angoscia. Lascia spazio ad un atteggiamento emotivo positivo, affidandosi al proprio intuito per superare le prove della vita, il rimedio dona capacità di trasformare e ritrovare la luce, dona liberazione, dalla notte alla luce dell'Anima.

Ma cosa intendiamo quando diciamo Anima?

L'Anima è ciò che ci muove, è passione , desiderio è lo sforzo per ottenere ciò che è oltre la nostra portata, è la profondità dell'esistenza. E' la discesa nel dolore, la vulnerabilità, la resa, è un calice per ricevere la vita, uno spazio interiore in cui vivere il mondo esterno. L'anima vive tramite il contatto con il battito del cuore della vita. Il poeta tedesco Novalis disse: "il trono dell'anima è la dove il mondo interiore e il mondo esterno si incontrano, l'anima è intermediario tra interno e esterno , tra il corpo e lo spirito, è qualcosa di segreto ed essenziale dotato di movimento e di vita.

## Holly (Il fiore dell'amore Universale (Dalla durezza d'animo alla generosità))



**Agrifoglio: Colle S. Eusebio Vallio Terme**

Holly (Agrifoglio), pianta sacra per eccellenza, nella tradizione Cristiana, l'agrifoglio è legato alla nascita di Cristo e come tale simboleggia l'amore universale. La pianta Holly ha bisogno di luce, il rimedio Holly porta la luce dell'amore nel buio della negatività; aiuta nei casi in cui si manifestano stati emotivi come rabbia, invidia, gelosia, diffidenza, desiderio di vendetta. In realtà nessun essere umano è immune da questi sentimenti che possono manifestarsi in maniera evidente oppure rimanere nell'inconscio. Holly è in relazione al principio dell'amore universale, infatti ha che fare con la fratellanza tra tutti gli esseri. Quando ci sentiamo separati dagli altri non possiamo sentire gioia. Holly nutre il nostro cuore e aiuta l'individuo a cambiare e a perseverare nel cambiamento, ha che fare con il cuore perché lo apre verso l'amore per l'altro con comprensione e tatto. E' il rimedio di chi è geloso possessivo, di cattivo umore, di chi soffre molto a volte non per una reale motivazione, di chi ha l'anima avvelenata, di chi ha il cuore indurito dai sospetti, di chi pensa di avere il mondo contro, di chi soffre di sentimenti d'inferiorità. Holly aiuta a perdonare prima se stessi e poi gli altri. E' il rimedio per chi pensa di essere manipolato, di chi sostiene che la sofferenza dipenda dagli altri, di chi non ha la capacità d'introspezione, di chi ha una certa rigidità psicologica e che a causa di convinzioni non accetta di cambiare. Holly dona comprensione, accettazione, aiuta ad amare se stessi e di conseguenza anche gli altri. Il sollievo che si percepisce prendendo il rimedio corrisponde all'apertura del cuore. Aiuta a focalizzare e a coltivare sentimenti positivi ritrovando così la propria armonia

N.B. Per quanto riguarda i fiori di Bach si valuta sempre il singolo caso

## Alimentazione



Dal punto di vista dell'alimentazione, un'alimentazione equilibrata sarà comunque e sempre quella più indicata. Siamo ciò che mangiamo, il sangue è il risultato di ciò che ingeriamo, ed è per questo che è importante ascoltarci, se ci mettiamo in contatto con il nostro corpo sappiamo quello che ci chiede.

Per un'equilibrata alimentazione si possono seguire i seguenti consigli:

- giocare con i colori;
- mangiare possibilmente cibi crudi perché la cottura distrugge le vitamine e altre sostanze nutritive;
- stare attenti alle combinazioni alimentari, in quanto hanno un ruolo importante, poiché determinano la lunghezza dell'attività digestiva, influenzando l'aumento della temperatura viscerale ed il conseguente raffreddamento periferico, condizionando il sovraccarico di certi organi e la cattiva alimentazione di altri.

Tutte le verdure sono compatibili tra loro e si possono associare con le proteine.

Il pomodoro non si combina con i formaggi, le proteine non sono compatibili fra loro, i cereali sono tollerati con le proteine, i legumi secchi avendo un elevato contenuto di purine sovraccaricano il fegato e i reni. Le proteine animali e quelle vegetali non devono essere mangiate nello stesso pasto, le proteine devono essere assunte assieme a insalate miste, non mangiare frutta e dolci dopo i pasti.

- Al risveglio mattutino bere una spremuta di un limone o più diluita con acqua, per chi avesse problemi d'irritazione gastrica aggiungere alla spremuta 1 o 2 cucchiaini di olio, e bere con la cannuccia.
- Arricchire i menù con cibi ricchi di calcio e eliminare sostanze che portano a sprechi di calcio come amidi e zucchero raffinato. Fonte di calcio sono la soia, i semi di sesamo e le mandorle.
- evitare cibi salati;

- scegliere alimenti vivi, un alimento vivo è considerato tale per l'enorme vitalità, vitamine, oligoelementi ecc. La differenza tra alimento vivo naturale completo e alimento morto industriale è correlata alla propria emissione vitale (vibrazionale).

### *Alimenti che aiutano il Cuore*

- Prezzemolo

Il prezzemolo è una pianta alta 30-70 cm, con una grossa radice principale e una rosetta di lunghe foglie che possono essere piatte o arricciate a seconda della varietà. La forza e la potenza del Prezzemolo stanno nell'abbondante luce solare che riceve così da farlo crescere intensamente verde, un colore verde scuro che testimonia la pienezza dei luminosi raggi liberamente lasciati fluire su questo ortaggio definito da tutti uno dei più preziosi alimenti di previdenza che la Natura ha generosamente messo a disposizione della razza umana. Il Prezzemolo ama il sole e la sua luce condensandole nei tanti rametti pieni di foglie frastagliate particolarmente aromatiche ed utilizzate spesso in gastronomia in tante preparazioni, è una pianta che abbraccia l'aria e ci parla del cielo, una pianta che ci riporta alla vita, una pianta che accoglie l'elemento astrale diramandolo in verdi e lucide geometrie seghettate spesso presenti nella famiglia delle ombrellifere. Lo stelo verticale s'innalza al cielo e si dirama in altri tre rametti di cui ognuno può arrivare a diramarsi ulteriormente in altri cinque steli che sorreggono le foglie. Le proprietà del prezzemolo sono state utilizzate in tempi antichi per mantenere l'alito fresco. E' particolarmente conosciuto in cucina asiatica per risvegliare l'appetito dei commensali, che ed è la ragione principale per cui vengono utilizzate foglie di prezzemolo nelle zuppe, insalate e carni.

La sua composizione chimica è responsabile dei benefici del prezzemolo per perdere peso.

I suoi componenti sono:

- Lisina (amminoacido essenziale);
- vitamina C;
- vitamina E;
- olio Essenziale;
- Acido folico;
- flavonoidi;
- potassio;
- calcio e ferro

Il prezzemolo è una buona fonte di acido folico, una delle più importanti vitamine B, esso svolge numerosi ruoli nel corpo, uno dei più importanti è in relazione alla salute cardiovascolare. E' infatti necessario al processo biochimico con cui il corpo converte le molecole di omocisteina rendendole inoffensive.

L'omocisteina è una molecola potenzialmente pericolosa che, ad alti livelli può danneggiare i vasi sanguigni direttamente, e ad un elevato livello di omocisteina sono associati aumenti del rischio di attacchi di cuore e ictus nelle persone con diabete o aumento di malattie cardiache.

Controindicazioni: L'utilizzo degli estratti concentrati di prezzemolo è controindicato in caso di infiammazione renale, in gravidanza ed in presenza di edemi da disfunzione cardiaca o renale. La raccomandazione di evitare il loro utilizzo durante la gestazione è legata alla capacità di provocare contrazioni uterine ed indurre tachicardie fetale

- Carciofo

Il carciofo è un ortaggio che appartiene alla famiglia delle Asteraceae è di origine mediterranea. Ha pochissime calorie, una buona quantità di calcio, fosforo ferro e magnesio ed è ricco di fibre. Protegge il fegato, ma anche il cuore e la circolazione. Contribuisce alla purificazione del sangue, fortificando il cuore. Contiene molto ferro, grazie a due sostanze, la coloretina e la cinarina, presenti nel carciofo in concentrazione massima durante la formazione del capolino. Queste sostanze sono in grado di provocare un aumento del flusso biliare. I carciofi sono indicati per chi soffre di ipertensione, perché essendo ricchi di potassio aiutano a neutralizzare gli effetti di un eccesso di sodio. I carciofi funzionano come vaso dilatatori.

Si consiglia di mangiarlo crudo con un po' di limone per attutire il gusto amaro, anche perché in questo modo possono essere conservati integri tutti i principi nutritivi, che altrimenti andrebbero persi con la cottura.

- Sedano

Il sedano, insieme al prezzemolo e al finocchio, è una pianta che appartiene alla famiglia delle Apiaceae Si tratta di un vegetale dalle interessanti proprietà nutritive, contiene vitamine del gruppo A, B, E e C. Possiede minerali indispensabili per l'organismo come ferro, potassio, zinco, fosforo, zolfo, rame, alluminio e manganese.

Bere un infuso di sedano aiuta a prevenire l'ipertensione. I semi di sedano possiedono oli essenziali (limonene e selinene), mentre la radice contiene asparagina. Questi componenti esercitano una notevole azione depurativa e diuretica. Grazie agli oli che possiede, permette una dilatazione dei vasi

renali stimolando, così l'organismo ad eliminare le impurità e i liquidi in eccesso. Può risultare molto utile anche per i problemi circolatori, perché, se usato regolarmente, aiuta a ridurre il livello di colesterolo nel sangue e a prevenire affezioni al cuore. Grazie al suo contenuto di flavanoidi il sedano è consigliato per trattare problemi alle articolazioni. I flavanoidi esercitano una funzione antiinfiammatoria ed antiossidante, oltre a stimolare il buon funzionamento del sistema immunitario. Se a tutto questo si aggiunge il silicio, si ottiene un aumento della produzione e del rinnovamento del tessuto circolare connettivo.

- Finocchio

E' un toccasana per il cuore. L'elevato contenuto di fibre e la totale assenza di grassi lo rende un alimento perfetto per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Contiene inoltre acido folico, una buona quantità di potassio in grado di ridurre la pressione arteriosa e vitamina C, sostanze nutritive importanti per il benessere di cuore e arterie. E' ricco di potassio utile ad abbassare la pressione sanguigna.

- Cipolla e Aglio

La cipolla contiene i flavonoidi, antiossidanti che svolgono un'azione preventiva dell'arteriosclerosi e di tutte le patologie dell'apparato cardiovascolare (ictus, malattie coronariche, ipertensione). Questi benefici derivano dal consumo a crudo perché flavonoidi e solforati non resistono al calore e durante la cottura degradano. L'aglio invece contiene l'allicina, che è suddivisa nei maleodoranti composti dello zolfo, presenti nell'aglio. Questi composti reagiscono con i globuli rossi e producono idrogeno solforato, che rilassa i vasi sanguigni e permette al sangue di scorrere facilmente.

- Lo Zucchero fa male al cuore

Consumare troppi dolci e bevande zuccherate può triplicare il rischio di morire di malattie cardiache. Lo zucchero bianco aggiunto a cibi e bevande, dove essere tolto dalla dieta. Eliminare quindi, o quanto meno ridurre il consumo di dolci e bevande zuccherate. Lo zucchero è calorico, fa aumentare la pressione, muta il metabolismo, provoca problemi al fegato e fa gli stessi danni del fumo e dell'alcool. I cibi zuccherati aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e di morte precoce per chi ne assume in quantità eccessive provenienti da alimenti, bevande comprese, con zuccheri aggiunti. In particolare il consumo regolare di bibite zuccherate sette "porzioni" o più a settimana è associato a un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari. Si segnala il rischio legato al metabolita del glucosio G6P (Glucosio 6-fosfato), fonte di stress per l'apparato cardiovascolare e assumibile, oltre che attraverso lo zucchero, anche consumando troppo amido. Si

possono somministrare diuretici, beta-bloccanti e ACE-inibitori per abbassare lo stress sul cuore e permettere un pompaggio più efficiente, ma non è detto che si riesca negli intenti. Quando il muscolo cardiaco è già provato da pressione alta o altre malattie, e si assume troppo glucosio, si dà una sorta di “colpo di grazia”.

Gli zuccheri in etichetta non sempre sono così visibili. Spesso vengono usati ingredienti simili con un nome diverso ma che svolgono la stessa funzione e hanno le stesse calorie. Alcuni esempi: sciroppo di glucosio, destrosio, sorbitolo, mannitolo, amido, zucchero grezzo, melassa, sciroppo di malto, zucchero invertito, miele, fruttosio, zucchero liquido.

## Fitoterapia

### Biancospino (*Crataegus oxyacantha*)



E' una pianta perenne della famiglia delle *Rosaceae*, utilizzata per la cura del sistema circolatorio grazie alla sua spiccata attività cardioprotettiva e antiossidante.

#### Proprietà del biancospino

Il biancospino è da sempre conosciuto come la pianta del cuore. Le foglie e i fiori contengono una miscela di diversi flavonoidi, potenti antiossidanti e “spazzini” dei radicali liberi, utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari e per combattere il colesterolo.

Questi principi attivi conferiscono una spiccata attività cardioprotettiva, perché inducono la dilatazione delle arterie coronariche che portano il sangue al cuore, migliorando così l'afflusso del sangue con conseguente riduzione della pressione arteriosa. Il suo impiego è quindi indicato nei casi di ipertensione, lieve o moderata, specie se di origine nervosa.

Ha proprietà cardiotoniche dovute alla presenza di proantocianidoli, che agiscono da un lato sul potenziamento della forza contrattile del cuore, e dall'altro sulle alterazioni della funzionalità cardiaca. Questi componenti riducono la tachicardia, extrasistole e aritmie e prevengono le complicanze nei pazienti anziani, a rischio di angina pectoris o infarto, affetti da influenza o polmonite.

La vitexina, principio attivo presente nel biancospino, agisce come spasmolitico, sedativo e ansiolitico naturale. Quest'azione sedativa e rilassante è utile soprattutto nei pazienti molto nervosi, nei quali riduce l'emotività, negli stati di ansia, agitazione, angoscia, in caso d'insonnia.

*Posologia:* per gemmoderivati 50 gocce fino a tre volte al giorno (persona adulta). Se la persona prende però dei farmaci per il cuore tenere sotto il controllo medico

### **Tiglio argentato (tiglisceaea)**



Il tiglio è un genere di piante della famiglia Tiliaceae, originario dell'emisfero boreale. E' un albero molto longevo, ha foglie asimmetriche. I suoi fiori, molto profumati, hanno un calice di 5 sepali e una corolla con 5 petali di colore giallognolo. Sono ricercati dalle api e danno un'ottima miele. Essiccati vengono utilizzati per preparare tisane.

Le gemme sono caratterizzate da azione sedativa, antispasmodica e agiscono sul livello di serotonina migliorando così il tono dell'umore.

*Il tiglio quindi trova indicazioni:* nell'insonnia, nelle sindromi ansiose, palpitazioni, tachicardia, ipertensione arteriosa soprattutto nei soggetti stressati e nervosi.

Come tutti i gemmoderivati, può essere utilizzato nei bambini in gravidanza e in allattamento.

- L'infuso, la tisana, e lo sciroppo dei fiori con le bratee, raccolti in giugno-luglio e fatti seccare all'ombra, vantano proprietà sudorifere, anticatarrali, antispasmodiche, vasodilatatrici e calmanti nei confronti di stati d'ansia.
- Per uso esterno l'infuso dei fiori viene usato per bagni calmanti, mentre il decotto serve per gargarismi curativi di stomatiti, faringiti e angine.

- La parte esterna del legno dei rami, ha un'azione contro gli spasmi intestinali, biliari ed apatici, vanta inoltre un'attività antipertensiva e dilatatrice delle coronarie.

*Controindicazioni:* non ci sono particolari controindicazioni nell'utilizzo di questa pianta, se non per soggetti che hanno ipersensibilità al tiglio. In questi casi, l'assunzione può determinare un effetto lassativo o casi di orticaria

*Posologia:* per gemmoderivati 50 gocce fino a tre volte al giorno (persona adulta)

- *Alnus glutinosa* (betulacea) Ontano



L'Ontano nero è un albero alto intorno ai 10 metri, eccezionalmente arriva fino a 20-25 metri, con corteccia fessurata longitudinalmente, di colore nero. Il legno e le radici hanno una caratteristica colorazione variabile dal giallo-aranciato al rosso-aranciato. Le foglie sono caduche, sparse e picciolate.

L'ontano nero esplica la sua azione antinfiammatoria e tonificante soprattutto sui vasi arteriosi del cervello e del cuore, esercitando un'attività stimolante sulla circolazione encefalica e miocardica, ha proprietà antitrombotica. La pianta viene utilizzata nelle sindrome venosa acuta quale flebite e tromboflebite, è molto utile per migliorare memoria e concentrazione.

*Controindicazioni:* le foglie di Ontano non sono indicate nell'allattamento perché hanno un'azione gallattofuga.

*Posologia:* per gemmoderivati 50 gocce fino a tre volte al giorno (persona adulta)

## **ANIMA SVELATA COME PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA**

*Perché è importante l'educazione alla scelta ed alla consapevolezza?*

Riuscire a dare luce alla propria anima, al proprio corpo è la più bella conquista per capire le scelte dannose del passato e costruire un futuro fruttuoso, senza ricadere negli stereotipi, o peggio crearsi delle false verità.

Attraverso l'anima svelata ci si dà l'opportunità di liberarsi dai condizionamenti e dar voce al cuore. E' un processo, è un nuovo modo di percepire se stessi.

Il metodo di lavoro è quello di rendere coscienti, energizzare e dissolvere le barriere create contro il fluire spontaneo della corrente vitale, con l'obiettivo di liberare la coscienza e l'energia.

La creatività liberata da questo lavoro nutre tutti gli aspetti della nostra vita: la nostra ricerca interiore, il nostro senso di unità con l'Universo, i nostri rapporti, il nostro piacere e ciò che più importa la nostra capacità di amare. Siamo creatori della nostra realtà. L'attaccamento al passato, traumi, ferite del cuore, tensioni accumulate, problemi emotivi irrisolti non ci permettono di portare a compimento il nostro progetto di vita. La nostra vita esteriore è una chiara mappa del nostro paesaggio interiore. Se ci si mette a contatto con il proprio cuore, lui ci guida. E' importante anche ascoltare il proprio corpo, non si può torturarlo e al tempo stesso elevare la consapevolezza, amarlo ed essergli amico, è la nostra dimora, è al nostro servizio giorno dopo giorno, compie tutto ciò che è necessario alla nostra sopravvivenza. E' importante prendersene cura, purificarlo, più ci sentiamo liberi e più tutto scorre con armonia. Se vi è armonia dentro di noi, fuori di noi vi sono necessariamente amore, abbondanza soddisfazione: sono nostri diritti di nascita.

Per fare questo, bisogna avere l'intenzione di conoscere se stessi nel modo più completo e veritiero possibile, esponendo le proprie finzioni, la propria chiusura, riconoscendo ed affrontando il proprio rifiuto ad assumersi la responsabilità della propria vita, rendendosi conto che al di là degli aspetti dolorosi delle proprie vite risiede la propria divinità. Togliendo i veli ci si può sempre di più avvicinare a se stessi, alla propria verità, ma prima si deve essere disposti a rinunciare alle illusioni e aspettative su quello che gli altri dovrebbero fare per noi. E' importante portare a consapevolezza resistenze, false paure; i maggior ostacoli sono orgoglio e paura del cambiamento.

Lo scopo dell'anima svelata è l'apertura del cuore, dove si può contattare la purezza del nostro cuore, si può entrare nell'emozione della paura, si può imparare a perdonare e a perdonarsi.

Quando ci si toglie il velo si può incontrare il dolore che appesantisce il cuore. Quando il nostro cuore è pesante di dolore e si apre con difficoltà, persino respirare è difficile. Quando neghiamo il dolore, diventiamo sordi ai nostri sentimenti a alla nostra vitalità, diventiamo duri, freddi, rigidi e distanti, dentro possiamo sentirci morti. Tuttavia, quando riconosciamo ed esprimiamo il dolore,

troviamo una chiave vitale per aprire il cuore, si spargono lacrime, si dicono verità e il cuore si alleggerisce perfino il respiro si fa più profondo. **Rinasce la speranza.**

Con l'apertura del proprio cuore si accoglie totalmente l'altra persona, all'opposto con un cuore chiuso si resta legati al proprio vissuto e non si incontra l'altro *SI METTE SEPARZIONE*, e non è questo che la *VITA* ci chiede.

La vita è un'opportunità, **coglila.**

La vita è bellezza **ammirala**

La vita è beatitudine, **assaporala.**

La vita è un sogno, **fanne una realtà.**

La vita è una sfida, **affrontala.**

La vita è un dovere, **compilo.**

La vita è preziosa, **abbine cura.**

La vita è una ricchezza, **conservalo.**

La vita è amore, **godine.**

La vita è un mistero, **scoprilo**

La vita è una promessa, **adempila.**

La vita è tristezza, **superala.**

La vita è un inno, **cantalo.**

La vita è una lotta, **vivila.**

La vita è una gioia, **gustala.**

La vita è una croce, **abbracciala.**

La vita è un'avventura, **rischiala.**

La vita è pace, **costruiscila.**

La vita è felicità, **meritala.**

**La vita è Vita, difendila**

*Madre Teresa di Calcutta*

## CURIOSITA' SUL CUORE

- Prendersi cura di sé parte dai piccoli gesti, gesti che arrivano direttamente al cuore. Una buona abitudine per calmarlo e coccolarlo è fare un bagno alla sera con del sale prima di coricarsi a letto in acqua tiepida.
- Il gelsomino libera dall'ansia di lasciarsi andare al flusso, armonizza la vita aiuta a sentire l'amore e permette a questa energia di guidare
- La cannella aiuta a sbloccare convinzioni e credenze limitanti, che non fanno vedere la bellezza in noi, stimola i cambiamenti.
- La lavanda aiuta a contattare la pace acquietando le emozioni, aiuta a trovare l'equilibrio tra ciò che il mondo richiede e ciò che desidera il cuore.
- Quarzo rosa aiuta a calmare la collera, riarmonizza le emozioni e promuove la fiducia di sé. E' particolarmente indicato nei casi di mal d'amore. E' adatto a sciogliere le corazze da noi costruite, al fine di tener lontani dal nostro ego sia il nostro Sé , sia altre persone. Riscalda le emozioni congelate ed apre il cuore, rendendolo disponibile a ricevere affetto. E' il rimedio per i problemi di cuore, sia dal punto di vista fisico che emotivo.
- La rosa dona amore incondizionato verso se stessi e verso gli altri, aiuta nella totale apertura alle profondità in cui il cuore risiede, permette di risanare blocchi antichi. Mettere l'olio essenziale al centro del petto rafforza il cuore, rilassa e sviluppa l'autostima.
- Ridere fa bene al cuore e al sistema cardiovascolare. Ridere pone il sistema cardiovascolare in una situazione di stress positivo, al contrario le emozioni negative lo danneggiano. L'importante è non andare negli eccessi.
- Il canto delle vocali apre il cuore. la vocale del cuore è la lettera A. Esercizi di respirazione aiutano il cuore, nello yoga per esempio il cuore è legato a filo doppio alla respirazione e dunque al concetto di prana infatti la scienza conferma che la pratica dello yoga è molto efficace per chi ha disturbi di cuore. Sembra che lo yoga riesca a regolare il battito del cuore e a migliorare la qualità della vita.

## CASI

1) R. Donna, 73 anni



Patologie: ipertensione, diabete 2, ipercolesterolemia.

Farmaci: Atenololo, Ramipril e cerotto Catapresan per ipertensione;

Cardiospirina per circolazione;

Metaformina per diabete;

Simvastatina per colesterolo.

Segni sul piede rilevati:

Piedi molto caldi, piede sinistro più arrossato, nel punto riflesso del polmone e del diaframma, callosità e gonfiore. Secondo dito piede destro a uncino, secondo e terzo dito palmati, quinto dito soprattutto piede sinistro sottoposto, unghie gialle e spesse soprattutto primo dito. Gambe a chiazze scure, vene in rilievo e caviglie gonfie.

Consigli:

Attività fisica: camminate giornaliere.

Alimentazione: riduzione sale, carne e insaccati.

Consigli di idroterapia: bracciluvii e bagni con sale.

Trattamenti eseguiti: sei trattamenti antistress e 3 massaggi metamorfici.

Ho accompagnato la persona a rilassarsi attraverso la riflessologia plantare e la tecnica metamorfica, infatti durante i trattamenti si è rilassata fino ad addormentarsi profondamente.

Le tecniche naturopatiche sono state complementari alla terapia farmacologica, che in questo caso non va sostituita perché la richiesta della persona è stata semplicemente quella di dedicare un po' per rilassarsi, essendo abituata nella quotidianità a dedicare troppo tempo agli altri e poco a sé.

Esito:

La persona, grazie ad alcune avvertenze alimentari, ha aumentato la diuresi, perso 2 kg, migliorato la respirazione e soprattutto migliorato il benessere psicofisico.

2) B. Uomo, 76 anni



- Patologie: ipertensione, diabete 2, glaucoma occhio destro, ipercolesterolemia, ritenzione urinaria.
- Interventi: angioplastica nel 2013.
- Farmaci: Congescor ,Clopidogrel, Enapren e Cardiospirina x cuore, ipertensione e circolazione  
Lumigan collirio per Glaucoma;  
Metaformina per diabete;  
Inegy per colesterolo;  
Tamsulosina per ritenzione idrica.

Segni sul piede rilevati:

Rossore piede sinistro, piedi molto freddi, zona dorsale piede macchie e vene in rilievo, unghie molto spesse e gialle, quinto dito soprattutto piede sinistro sottoposto. Gonfiore alle caviglie.

Consigli:

Attività Fisica: camminate giornaliere.

Alimentazione: riduzione sale, insaccati e carne.

Idroterapia: bracciluvii freddi e bagni per rilassarsi con sale.

Trattamenti eseguiti: 5 massaggi antistress.

B: Persona con situazione cardiologica importante e assunzione di molti farmaci, quindi l'ho semplicemente aiutata a rilassarsi con il massaggio antistress. Anche in questo caso avendo la terapia farmacologica non va sostituita se non dal medico in caso di miglioramenti.

Durante i primi trattamenti teneva in modo particolare il controllo con occhi aperti, mani dietro la nuca, mentre durante i trattamenti finali si è lasciato andare fino ad addormentarsi. Con Bracciluvii e camminate ha aumentato l'energia vitale e il benessere psicofisico.

3) F., Donna 41 anni.

Patologie:nessuna e nessun farmaco.

Intolleranze: glutine.

Trattamenti eseguiti: 5 massaggi metamorfici e un massaggio dell'anima.

Consigli: Fiori di Bach Oak, Holly e Olive per situazione emotiva e fisica pesante del momento.

### **Testimonianza**

“Da un po' di tempo avvertivo un dolore costante sul fianco sinistro, dolore che si rifletteva sulla schiena e che si irradiava nell'intestino.

Ho ricevuto una serie di trattamenti metamorfici, ho sentito l'energia muoversi e sbloccarsi a livello profondo.

Con il massaggio dell'anima, il dolore si è acuitizzato per poi degradare nei giorni successivi, ho avuto nausea e vomito e l'ho collegato a una situazione di quando era piccola, piano piano si è sciolto il dolore.

I fiori di Bach hanno agito in modo efficace, per sostenermi durante questo periodo di prove e cambiamenti”.

## CONCLUSIONE

Concludendo penso che spesso e volentieri in questo mondo ci riempiamo di cose da fare, corsi, attività ecc. per riempire spazi e vuoti che stanno dentro di noi, si corre ovunque pur di fermarsi, per bisogno di essere ascoltati, visti, per riempire dei vuoti, ma l'esterno non basta, si utilizzano anche fumo, alcool, cibo ecc. per riempirsi, non ci si ferma per paura, per paura di non stare nella presenza.

Personalmente ho compreso che tutto può avvenire grazie alla solitudine, avevo una visione distorta della solitudine, la solitudine non significa essere soli, ma essere in grado di fare compagnia a qualcuno che sta dentro di noi.

Attraverso il silenzio e il contatto con il respiro mi sono concessa di ascoltarmi, di sentire meglio dove volevo andare, di sentire meglio i miei bisogni. E' stato difficile fare questo perché non avevo molta voglia di cambiare, il conflitto era tra lamentele e voglia di uscire dalle mie resistenze. Ascoltare il proprio cuore permette di arrivare alla vera natura divina di noi uomini.

Ho compreso che siamo tutti uniti e solo nel momento in cui apriamo il nostro cuore tutto arriva, se chiediamo con umiltà tutto cambia. Le poche volte che mi sono permessa di uscire dal controllo ho sperimentato che tutto è perfetto, che ogni cosa è al suo posto e che tutto è come deve essere, ed è questo quello che la vita richiede: ordine. Ho dovuto cadere in un'angoscia profonda per dar inizio a un cambiamento profondo dentro di me, per aprire nuove porte fatte di rispetto verso me stessa e verso gli altri, senza impormi con potere, perché ogni volta che cado in questo, mi allontano dal mio cuore e da chi ho di fronte. E' difficile perdonarsi e perdonare ma per guarire dalle proprie ferite e indispensabile lasciare andare.

Quando sperimento il sentirmi sola, spesso mi compenso con il cibo ma sto imparando a dare risposte diverse al mio corpo, ascoltando i miei bisogni e sentendo così più amore verso di me. Nutrirmi nel modo corretto, a volte facendo anche il digiuno anche solo di un giorno, mi permette di sentirmi più lucida e presente.

Non essendo a contatto con il mio cuore, non ero nemmeno in contatto con il mio corpo e con la mia sessualità, e di conseguenza con la vita. Attraverso il massaggio metamorfico e massaggio dell'anima, piano piano sono andata a togliere tutto ciò che non mi permetteva di entrare in contatto con me e soprattutto con il mondo maschile, corazze che non mi permettevano di entrare in contatto con l'altro, ho dovuto sperimentare il buio per comprendere che esiste anche la luce, che se pensiamo di non valere troveremo situazioni che ci faranno sentire così, se pensiamo di non meritare arriveranno situazioni in cui non ci sentiremo degni di meritare, per questo è importante liberarsi da condizionamenti, convinzioni, imprinting emotivi traumi. Possono essere d'aiuto persone esterne per

aiutarci nella consapevolezza, però *nessuno può assumersi la responsabilità del nostro risveglio*; solo noi, solo noi riusciamo a metterci in contatto con noi stessi, solo nel momento in cui abbattiamo resistenze e gestiamo le forze che ci impediscono di conoscerci in profondità.

Tutto ciò che non elaboriamo e che non portiamo a consapevolezza resta cristallizzato nella nostra mente e nel nostro corpo attraverso sintomi fisici, dolori, contrazioni, sensazioni disturbanti, stati di stress e stanchezza.

La via del cambiamento è iniziata quando ho iniziato ad incontrare le mie paure senza negarle e provare vergogna. Nel concreto, viaggiare per me è stato per esempio uno strumento che mi ha permesso di sperimentare l'ignoto, la fiducia in me e in chi incontro, anche se ho compreso che uno dei viaggi più belli ed emozionanti che ho potuto fare è quello che mi ha condotto verso me stessa. Mi piace cercare e muovermi perché attraverso il movimento mi sento libera e spesso trovo qualcosa che mi fa stare bene.

Scrivendo questa tesi ho scoperto il significato del sale. Ho scoperto che esso ha che fare con il controllo oltre che assumendone troppo può causare ipertensione. Provenendo da una familiarità di ipertesi sto cercando di tutelarmi cucinando senza sale, cambiando schemi alimentari, riducendo carne e latticini, e soprattutto sto cercando di andare a sciogliere tutto ciò che è cristallizzato dentro di me e che non mi serve per proseguire il mio cammino. Infine sto imparando a riconnettermi con la terra, perché la terra rappresenta il radicamento ed è quindi la base della vita. Sto imparando a camminare con le mie gambe senza per forza avere continuamente risposte all'esterno, e soprattutto a non dare troppo potere alla mente ascoltando di più *il cuore che è la guida*.



**NON SI VEDE BENE CHE CON IL CUORE..L'ESSENZIALE È INVISIBILE AGLI OCCHI**

**Piccolo Principe**

## **BIBLIOGRAFIA**

- **“Problemi di Cuore”** di Rudiger Dahlke
- **“Malattia e destino”** di Rudiger Dahlke
- **“Iridologia della personalità”** di Loreto Bizzarri
- **“Nutrizione Specifica Umana Secondo Il Naturoigienismo Costacurtiano”** di Corrado Tanzi
- **“Gemmoterapia** di M. Nicoletti e Fernando Pietrà
- **“Colori del cuore”** di Marcello Schmid
- **“Spiriti, Cuore ed Emozioni”** di Elisabeth Rochat De La Vallèee
- **“Ascolta e mangia. Stop al controllo”** di Lise Bourbeau
- **“Ecc. Homo”** di Frate Cesare Bonizzi
- **“Manuali del Corriere della Sera”**: **Salute** Fondazione Umberto Veronesi

## **Dispense Accademia Con Se’**

- La riflessologia plantare Metodo Za-Ma di Mario Zanoletti
- Tecnica metamorfica e massaggio dell’anima di Mario Zanoletti
- Riflessioni sull’anima svelata di Mario Zanoletti
- Iridologia Costacurtiana di Corrado Tanzi
- Idrofangoterapia di Corrado Tanzi
- Fitoterapia di Carmela Scali
- I fiori di Bach di Alessandra Tanfoglio
- Movimento Fuoco di Andrea Navoni
- Elementi di dietetica di Loretta Fattori
- I Chakra e le interazioni con le patologie di Gigliola Guerrini

## **Sitografia**

- [www.scienzaeconoscenza.it](http://www.scienzaeconoscenza.it)
- [zoneriflesse.it](http://zoneriflesse.it)
- [www.visionealchemica.it](http://www.visionealchemica.it)
- [www.giorenalecardiologia.it](http://www.giorenalecardiologia.it)
- [www.benesserecorpomentente.it](http://www.benesserecorpomentente.it)

## RINGRAZIAMENTI

- Ringrazio i miei relatori Loretta Fattori e Gigliola Guerrini per il sostegno che mi hanno dato e il viaggio interiore che mi hanno aiutato a fare per arrivare a donarmi, sia durante la scuola che nel realizzare questa tesi.
- Ringrazio Mario Zanoletti per avermi insegnato che siamo tutti uomini in cammino.
- Ringrazio tutti i docenti per la loro esperienza che hanno voluto trasmettere, tutti i miei compagni di classe per il viaggio dei tre anni trascorsi insieme.
- Ringrazio la mia famiglia per l'apertura che mi ha dato facendomi scoprire alcune patologie cardiache famigliari dalle quali provengo, in modo particolare i miei genitori, che si sono aperti affidandosi al massaggio metamorfico e alla riflessologia e alla mia nipotina perché con lei è partito l'input di scelta dell'argomento della tesi.
- Ringrazio la Kinesiologa Maria Stanziale con la quale ho fatto un percorso di crescita personale.
- Ringrazio tutti i miei amici di montagna, le persone che ho incontrato fino ad ora, e che incontrerò, per l'opportunità di condivisione, confronto e arricchimento.

Questa tesi, è stata per me un'opportunità per togliere delle barriere, per lasciare andare ciò che non serviva più e inserire qualcosa di nuovo nella mia vita, è stato un modo per donare un pezzettino della mia esperienza, è stata un'opportunità per confrontarmi con molte persone e soprattutto mi sono data la possibilità di contattare alcune parti del mio cuore che ancora non conoscevo.

Buon cammino di cuore.....Grazie Pamela

