



La mano e gli elementi doni della natura

Monica Rossini

Matricola n° 0256

Relatore Andrea Navoni

ACQUA



TERRA

FUOCO



ARIA

INDICE:

INTRODUZIONE.....	5
PRIMA PARTE	
CAPITOLO 1 ELEMENTI NATURALI COSMOGONIE E SIMBOLOGIE.....	6
1-1 DAL CAOS L'ORIGINE DEGLI ELEMENTI NATURALI	6
1-2 MITI ACQUA TERRA FUOCO ARIA.....	8
1-3 SIMBOLI ACQUA TERRA FUOCO ARIA.....	13
1-4 QUINTO ELEMENTO.....	17
CAPITOLO 2 GLI ELEMENTI NELLE FILOSOFIE E RELIGIONI	17
2-1 EBRAISMO.....	18
2-2 CRISTIANESIMO.....	18
2-3 PENSIERO INDUISTA.....	19
2-4 PENSIERO BUDDISTA ANTICO.....	19
2-5 PENSIERO GIAPPONESE.....	20
2-6 PENSIERO CINESE	20
CAPITOLO 3 ELEMENTI NATURALI NELLE MEDICINE ANTICHE.....	21
3-1 ANTICA MEDICINA OCCIDENTALE: IPPOCRATE, ELEMENTI E UMORI.....	21
3-2 MTC: I CINQUE ELEMENTI, UOMO E UNIVERSO	22
3-3 MEDICINA AYURVEDICA: I CINQUE ELEMENTI TRA COPPIE E DOSHA	24
3-4 MEDICINA TIBETANA: TRE UMORI E CINQUE ELEMENTI.....	25
3-5 INDIANI D'AMERICA: LA RUOTA DELLA MEDICINA.....	27
3-6 MEDICINA ANDINA: CROCE ANDINA, L'UNIONE DEI QUATTRO ELEMENTI.....	30
CAPITOLO 4 ELEMENTI NATURALI E ASTROLOGIA.....	32
4-1 I QUATTRO ELEMENTI: FONDAMENTO DELL'ASTROLOGIA.....	32
4-2 DIVISIONI E SEGNI	32
4-3 ELEMENTO ACQUA.....	34
4-4 ELEMENTO TERRA.....	35
4-5 ELEMENTO FUOCO.....	36
4-6 ELEMENTO ARIA.....	37

SECONDA PARTE

CAPITOLO 5 ELEMENTI NATURALI NELLE TERAPIE NATUROPATICHE	40
5-1 FUOCO: MOXA, TERMOTERAPIA, BAGNI SI SOLE.....	41
5-2 ACQUA: IDROFANGOTERAPIA, IDROTERAPIA, IDROKINESIOTERAPIA, ANTROTERAPIA, CRENOTERAPIA.....	43
5-3 ARIA: RESPIRO, GINNASTICA RESPIRATORIA, AEROSOL TERAPIA, SPELEOTERAPIA, BAGNO D'ARIA	46
5-4 TERRA: TERRATERAPIA, ORTOTERAPIA, FANGO BALNEOTERAPIA, CATAPALSMI D'ARGILLA, SABBIATURE.....	49
CAPITOLO 6 GLI ELEMENTI IN SPLENDE GEOMETRIE: I MANDALA.....	52
6-1 MANDALA SIMBOLO DEGLI ELEMENTI COSMICI.....	52
6-2 RAPPRESENTAZIONE DEGLI ELEMENTI IN COLORI E FORME: ACQUA, TERRA, FUOCO, ARIA.....	53
CAPITOLO 7 ACQUA, ARIA, FUOCO E TERRA NELLA FLORITERAPIA, OLIGOTERAPIA E NELL'ALIMENTAZIONE NATURALE.....	58
7-1 FIORI DI BACH: ARMONIA TRA SOLE, ARIA, ACQUA E TERRA.....	58
7-2 OLIGOTERAPIA: LE DIATESI E I 5 MOVIMENTI	64
7-3 ALIMENTAZIONE TRA ENERGIA E COLORI.....	69
CAPITOLO 8 GLI ELEMENTI IN DUE ESTREMI: RIFLESSOLOGIA PLANTARE ED IRIDOLOGIA.....	73
8-1 RIFLESSOLOGIA PLANTARE: I MOVIMENTI.....	73
SCHEDE RIFLESSOLOGICHE.....	76
8-2 IRIDOLOGIA UMORALE ED ENERGETICA.....	81
OSSERVAZIONI E LETTURA IRIDOLOGICA	85
CAPITOLO 9 PSICOSOMATICA, CHAKRA ED ELEMENTI.....	87
9-1 RELAZIONE TRA I SETTE CHAKRA E GLI ELEMENTI	87
9-2 LA PSICOSOMATICA: CAPIRE DISTURBI E PATOLOGIE ATTRAVERSO LA SAGGEZZA DEI CHAKRA ED ELEMENTI	90
CONCLUSIONI.....	95
RINGRAZIAMENTI.....	98
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....	99-100

INTRODUZIONE

I miei piedi toccano la TERRA, io respiro ARIA, la LUCE del sole mi irradia, percepisco il movimento dell'ACQUA. Una perfetta armonia. Nulla esiste intorno a noi che non sia o non abbia in sé un elemento della natura: è questo ciò che ho pensato un giorno mentre mi trovavo in mezzo alla natura sulle rive di un lago di montagna. A dire il vero questa armonia aveva già intrappolato la mia attenzione durante questi tre anni di studi presso questa scuola. Ogni disciplina studiata e affrontata portava traccia dell'intreccio degli elementi naturali. Per questo ho deciso di svolgere la mia tesi ricercando connessioni, legami, simboli e significati legati a questo tema che da subito mi ha appassionato. Da dove possiamo partire?

Dal nostro quotidiano nei primi gesti del mattino: il contatto con l'acqua non è forse il primo rituale nel nostro risveglio e ancor prima, il posare i piedi sulla terra, è il primo gesto che ci riconnette tra la notte e il giorno. L'aria mai ci abbandona essendo presente in ogni nostro respiro e il fuoco? ... energia che alimenta i nostri muscoli consentendoci di muoverci. Ed ogni giorno possiamo ritrovare gli elementi naturali nelle nostre parole:

“essere belli come il sole
trasparenti come l'acqua
liberi come l'aria
avere i piedi per terra
fare fuoco e fiamme “

chi di noi non ha almeno una volta usato queste espressioni?

Gesti semplici quotidiani come curare una escoriazione con l'acqua fresca, allentare tensioni con un panno caldo, inspirare profondamente aria per alleviare una tensione od esprimere un'emozione fanno parte della nostra vita. Gli stessi cibi di cui ci nutriamo sono la fusione, l'equilibrio tra acqua, terra, calore e aria. Spesso consultiamo gli astri per meglio comprendere ciò che ci sta succedendo o scrutiamo il cielo per cercare risposte. Tutto intorno a noi ci parla della natura e dei suoi elementi.

La mia ricerca vi porterà dalle origini dell'universo, fino ai meravigliosi mandala. Un viaggio da occidente a oriente tra simboli, immagini, discipline, terapie e semplici pensieri.

Medicina tradizionale cinese, riflessologia plantare, fitoterapia, floriterapia, iridologia, psicosomatica, la storia dell'uomo e delle origini dell'universo, la storia delle medicine antiche, terapie naturali ...tante discipline con un linguaggio comune.

Ma non solo questo, vi racconterò di me e di come gli elementi naturali hanno saputo riparare qualcosa di rotto.....: la mia mano e di come mi abbiano fatto scoprire una parte di me.

Prima Parte

1 - ELEMENTI NATURALI COSMOGONIE E SIMBOLOGIE

1-1 DAL CAOS L'ORIGINE DEGLI ELEMENTI NATURALI

In tutte le cosmogonie il riferimento ai quattro elementi è comune; dall'origine dell'universo, sorto dal caos, nascono gli elementi che ogni civiltà ha interpretato in vari miti e personificazioni.

Caos dal greco significa “vuoto”, “voragine”. È difficile immaginare il vuoto.

È qualcosa di instabile, informe qualcosa di estremamente confuso e disordinato nel quale si trovarono mescolati fra loro tutti gli elementi.

Non esisteva il cielo, la terra o il sole ma un abisso uniforme in cui gli elementi erano mescolati tra loro.

Troviamo questo concetto già nella cosmogonia babilonese, successivamente in quella greca e latina, nella Genesi e nell'Antico Egitto.

Nel poema babilonese Enuma Elish Genesi Sumera viene nominato l'abisso come qualcosa di oscuro e informe che precede la nascita della terra

“Quando sopra non era ancora nominato il cielo, la terraferma di sotto non aveva nome, nulla esisteva se non l'abisso”

Uno tra i più antichi filosofici della Grecia, Esiodo, parla di un Caos primordiale simile all'abisso narrato dai Babilonesi. Esiodo ne parla come una voragine da cui emerge Gea, la Terra.

Affinché sulla terra possano nascere tutte le cose è necessario l'intervento di Eros, l'energia creatrice di tutto l'universo. Da Eros nascerà la prima generazione di dei che a cascata daranno origine agli elementi dell'Universo.

“All'inizio fu il Caos, e subito dopo la Terra dal largo petto, sede sicura di tutti gli immortali che possiedono la cima nevosa dell'Olimpo e il Tartaro oscuro, e poi Amore, il più bello degli immortali, colui che scioglie le membra e doma la mente e il saggio volere di tutti, dei e uomini. Dal Caos nacquero l'Erebo e la Notte nera, e dalla Notte nacquero l'Etere e il Gorno, che essa concepì...»

Altri miti narrano che il Caos sia stato riordinato da un essere divino chiamato Demiurgo, un divino artigiano senza poteri generativi ma piuttosto un ordinatore il quale ordina il caos ispirandosi al mondo delle idee di Platone. Egli vivifica la materia dandole una forma, un ordine e soprattutto un'Anima Mundi.

Dal dialogo “Timeo :

“Tutti questi elementi erano disposti dapprima senza ragione e senza misura; ed anche quando il tutto cominciò ad essere messo in ordine, da principio il fuoco, l'acqua, la terra, l'aria, che pur avevano una qualche traccia della propria forma, erano tuttavia in quello stato in cui è naturale sia ogni cosa quando Dio non è presente. Fu appunto allora, quando così stavano queste cose, che Dio le adornò in primo luogo di forme e di numeri. E Dio di esse, che prima non erano certamente così, ha fatto un tutt'uno, il più bello e il più buono possibile; e questo sia da noi detto sempre e per tutte le cose [...].”

Nella letteratura latina Ovidio, racconta nel libro delle Metamorfosi, il mito della nascita dell'universo sia con il concetto di Caos sia con la figura del Demiurgo.

*“Prima del mare e della terra e del cielo... unico e indistinto era l'aspetto della natura in tutto l'universo, e lo dissero **Caos**, mole informe e confusa, nient'altro che peso inerte, ammasso di germi discordi di cose mal combinate... E per quanto lì ci fosse la terra e il mare e l'aria, instabile era la terra, non navigabile l'onda... ogni cosa contrastava le altre poiché nello stesso corpo il freddo lottava col caldo, l'umido con l'asciutto, il peso con l'assenza di peso. Un dio... sanò questi contrasti; separò dal cielo la terra, dalla terra le onde e distinse dall'aria spessa il cielo puro...”*

Ovidio colloca il fuoco in alto, immediatamente sotto l'aria, in basso per il suo peso la terra e l'acqua che avvolge tutte le terre.

“All'inizio c'era il vuoto ...”

Così comincia la narrazione della creazione, nel libro della Genesi, che si svolge in sette giorni partendo da uno stato iniziale informe in cui predominano tenebre e acqua.

Nel primo giorno viene separata la luce dalle tenebre, nel secondo separate le acque superiori ed inferiori, nel terzo viene separata la terra dalle acque inferiori, nel quarto giorno vengono poste nel firmamento sole e la luna poi via via vengono creati esseri marini, animali ed infine l'uomo.

“In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio fece il firmamento e separò le acque che sono sotto il firmamento dalle acque che sono sopra il firmamento...”

Anche secondo gli antichi Egizi in principio esisteva solo il Caos (Nun) identificato nell'oceano primordiale in cui viveva Atum che nacque dall'acqua e iniziò a splendere sotto forma del Sole (Ra), salito su di una collina il dio Atum creò con uno sputo il vuoto “Shu” e l'umidità “Tefnut”, che a loro volta generarono la terra “Geb” e il cielo “Nut”.

1-2 MITI ACQUA, TERRA, FUOCO, ARIA



MITO DELL'ACQUA

Tantissimi sono i miti relativi all'acqua nel tempo e nelle varie civiltà, come tanti sono i significati che essa rappresenta: sorgente di vita, liquido amniotico e acqua primordiale che dà inizio alla vita, pioggia che rende fertile e feconda la terra, forza distruttiva come il diluvio universale per punire la cattiveria degli uomini ed elemento purificatore.

Acqua principio vitale:

dei quattro elementi, l'acqua è il più importante perché rappresenta il principio vitale

Per gli Ebrei il mondo ebbe origine proprio quando Dio separò le acque inferiori da quelle superiori. Nel Corano si legge: "abbiamo separato il cielo dalle terre e per mezzo dell'acqua abbiamo fatto scaturire ogni forma vivente"

Per gli Egizi la fonte di ogni vita è il Nilo, venerato come sorgente del mondo personificato nel dio Hapi.

Per i Sumeri Apsu era dio delle acque dolci, mentre Nun era la personificazione dell'acqua; per gli Assiri dio dell'acqua era Ea.

La stessa importanza dell'acqua nella creazione del mondo si ritrova nella tradizione dei Dogon in Africa secondo cui l'acqua è il seme divino che feconda la terra.

Nella mitologia greca tutte le acque discendevano da Oceano, figlio di Urano e Gea (terra), la divinità acquatica fondamentale è Poseidone.

Con Talete, filosofo greco nel 600 a.C. i miti legati all'acqua diventano un vero e proprio discorso filosofico secondo cui l'acqua è il principio primo di tutte le cose. Talete trae tale conclusione osservando che tutti i semi e nutrimenti sono umidi, gli animali e le piante non sono altro che acqua condensata.

Simbolo della vita e della tranquillità

Nell'Odissea Ulisse, nel suo viaggio verso Itaca, è sempre a contatto con l'acqua, il suo viaggio attraverso un bellissimo fiume lo porterà nella terra dei Feaci dove Ulisse troverà ospitalità e aiuto per tornare.

Simbolo negativo:

In Omero le Sirene simboleggiano la bonaccia, i rischi del mare e la paura dell'ignoto, i mostri marini Scilla e Cariddi rappresentano pericolosi vortici e gorghi.

Poseidone, dio del mare incarna il carattere permaloso e irascibile degli dei.

Diluvio universale:

Molte civiltà, comunità e popoli, se ne contano circa 400 tra tradizione orale e scritta, riportano il mito del diluvio universale che ha distrutto tutta l'umanità salvandone solo pochi eletti.

Il mito del diluvio universale si diffuse dalla zona assiro-babilonese ed ebraica, verso l'India e fino al Pacifico. Si diffuse anche in Medio Oriente, Asia Centrale, Siberia, America Settentrionale.

Nella tradizione letteraria greca viene narrato il mito di Deucalione e Pirra unici superstiti di un diluvio universale mandato da Zeus per punire la cattiveria degli uomini.

Anche la tradizione ebraica narra nella Genesi di un cataclisma da cui si salvano solo Noè ed i suoi figli.

Nella mitologia sumera il diluvio è inteso come l'evento sacro che divide il tempo in anti-diluviale e post diluviale.

Il mito indonesiano parla di un'inondazione rivolta contro le montagne, mentre la mitologia Maya utilizza tre diluvi per distinguere quattro ere del mondo.

Acqua purificatrice:

L'immagine dell'acqua come elemento purificatore ha sempre dato vita a riti, cerimonie e leggende.

L'acqua come simbolo di purezza veniva usata in rituali di purificazione e iniziazione per liberare gli uomini dai peccati e poter così iniziare una nuova vita.

Né è un esempio il battesimo che libera dal peccato originale nella religione cristiana,

come anche l'antico rito ebraico dell'immersione nel "*mikveh*": una piscina d'acqua piovana in cui bisognava immergersi per purificarsi dai peccati.

Simili riti si ritrovano anche nella religione italica e romana.

Nel mito indiano il fiume Gange è purificatore per eccellenza, indicato nella Genesi come uno dei quattro fiumi dell'Eden, per gli indiani esso discende dalla capigliatura di Shiva.

Il potere purificatore del Gange è grande tanto da poter cancellare anche le colpe peggiori degli uomini.

Acqua fecondatrice:

Tra gli aspetti più importanti dell'acqua nell'antichità è la capacità di fecondare la terra e fornire nutrimento. La pioggia in molte civiltà è simbolo divino che dona prosperità e fertilità alle coltivazioni.

Nel libro I Ching o Libro dei Mutamenti, testo antichissimo della cultura cinese la pioggia è il simbolo della corretta e fertile interazione tra Yin e Yang, fra il principio maschile e quello femminile. La pioggia è il "seme del drago" (Il Cielo) che ingravida la terra.

Anche nelle tradizioni degli Aztechi la pioggia è il seme del dio della tempesta Tlaloc.

MITO TERRA

La terra è il luogo di origine, la casa dell'umanità; in molte culture è considerata il più sacro e divino tra gli elementi. Fertile e creativa è il grembo che accoglie la vita e la nutre, per questo è considerata il principio femminile per eccellenza, la Grande Madre. È dotata di potenza magica, è materia contrapposta allo spirito, ma proprio per ciò è indispensabile per l'equilibrio.

La cultura sciamanica ha sempre tenuto in grande considerazione la Madre Terra, nutrendo per essa un grande rispetto e amore beneficiando dei suoi frutti e dei suoi spiriti, anzi l'uomo si riteneva uno dei suoi figli. Nel mito greco madre Terra (Gea) è proprio l'origine del mondo, è la prima dea; è il simbolo dell'importanza della terra nelle civiltà agricole antiche, ma anche del ruolo della donna nel procreare ed allevare i figli. Essa ha origine dal caos ed è madre di tutte le altre divinità simboleggianti gli elementi naturali, ma madre anche di divinità mostruose, da essa derivano Urano (il Cielo) e il mare. Considerata madre di Zeus, padre di tutti gli dei, ebbe importanza nella civiltà greca anche come divinità politica, protettrice della terra intesa come patria, luogo di nascita.

Gea era anche considerata regina di tutto ciò che è sotterraneo, legata quindi al culto dei morti.

Anche i popoli italici adoravano la divinità della terra chiamata Tellus Mater, insieme a Jupiter Pater erano considerati i progenitori della terra e il cielo. Altre divinità simili provenivano dall'Asia minore (Rea e Cibele) o da Creta la Gran Madre, anche esse considerate principi vitali e forza feconda. Sia Gea che Tellus furono considerate anche protettrici dei matrimoni e delle famiglie.

A Roma venne dedicato un tempio a Gea, Tellus e Cerere dove si celebravano riti per propiziare i raccolti.

MITO FUOCO

Il fuoco è il primo elemento creato nell'Universo, è l'elemento del sole, della trasformazione e dell'immortalità. Molti popoli hanno venerato il fuoco come simbolo della divinità.

Simbolo di calore e luce ma anche capace di terrorizzare per il suo aspetto divampante e indomabile, quindi degno di venerazione e rispetto. Infatti le fiamme eterne venivano custodite dalle Vergini Vestali dell'Antica Roma. Qualcosa di simile esiste anche oggi nelle sinagoghe ebraiche dove lampade e fiaccole ardono notte e giorno.

Mito della grecia antica:

Secondo il mito della Grecia antica il grande dio del cielo, Zeus, nascose il fuoco agli uomini, ma l'ingegnoso eroe Prometeo, figlio del Titano Giapeto, rubò il fuoco alla divinità del cielo e lo portò a terra agli uomini nascosto in un gambo di finocchio. Per questo furto Zeus punì Prometeo incatenandolo ad una rupe del Caucaso e facendogli divorare il fegato da un avvoltoio finché non venne liberato da Ercole.

Mito dell'antica India:

Nella mitologia vedica si dice che il fuoco sia stato portato sulla terra dal cielo per opera di Matarisvan, personaggio semidio figura che ricorda Prometeo del mondo greco. Secondo questo mito la funzione del fuoco non è di scaldare l'uomo e cuocere il cibo ma di offrire sacrifici agli dei.

Matarisvan fu in origine una personificazione del fulmine che scendendo dal cielo, accese il fuoco sulla terra.

Mito del fuoco in Thailandia:

La mitologia thailandese narra della scoperta del fuoco da parte degli uomini attraverso un animale mitologico: il tafano che portava con sé il divino segreto della produzione del fuoco.

“Ascoltate, prendete un pezzo di legno fragile come la gamba di un capriolo e sottile come la barba di un gamberetto; fate un intaglio nel legno, inseritevi una corda e mettetegli della stoppa tutto intorno, come il nido dei piccoli maiali. Poi tirate rapidamente la corda davanti e indietro con entrambe le mani, finché vedrete il fumo arrivarvi in faccia”.

Ancora oggi gli uomini ottengono il loro fuoco in questo modo.

Mito del fuoco in Cina:

Una storia cinese narra di un grande saggio che andò a passeggiare oltre il confine del sole e della luna. Vide un uccello sull'albero che a colpi di becco faceva scaturire il fuoco. Il saggio fu colpito dal fuoco, prese un ramo dell'albero e produsse il fuoco con esso. Da allora questo personaggio fu chiamato Suy-jin, Suy indica uno strumento per ottenere il fuoco, Suy-Jin-she è il nome della prima persona che produsse il fuoco a vantaggio degli uomini.

Mito origine fuoco Nord Europa e vichinga:

Nella mitologia nordica e vichinga il fuoco scaturiva dal contatto tra due terre: il Muspellsheimr dimora dei distruttori caratterizzata da fiamme e lava e il Niflheimr dominato da neve e ghiaccio.

In questo punto di contatto si sarebbe sviluppata la vita. In questo caso il fuoco avrebbe due funzioni, una benefica nella creazione della vita e una distruttiva nel Ragnarok ultimo giorno per gli uomini e per gli Dei.

MITO ARIA

L'aria è stata spesso identificata nel tempo come etere, le sono state attribuite proprietà di purezza e spirito. La sua importanza è legata al respiro quindi alla vita. Il primo respiro corrisponde all'ingresso dell'anima nel corpo e quando esaliamo l'ultimo respiro corrisponde all'uscita dell'anima dal corpo. È il più sottile dei quattro elementi. Rappresenta la fantasia, l'immaginazione, la spiritualità.

Mito Aria tradizione greco – romana

Gli antichi greci utilizzavano due parole con il significato di aria, “aer” che indicava gli strati più bassi e oscuri dell'atmosfera, ed “aether” che significava invece atmosfera luminosa situata in alto sopra le nuvole. I filosofi greci individuarono nell'aria uno degli elementi all'origine del cosmo. Anassimene di Mileto la considerava immensa, infinita, essenziale per la vita. Platone la definiva con queste parole: *“così è l'aria, vi sono varietà più brillanti che chiamiamo etere, quelle più sporche che noi chiamiamo tenebre”*. Egli collocava l'aria tra fuoco e l'acqua. Empedocle di Agrigento la considerava uno dei quattro elementi che chiamava “radici”. Aristotele ha fornito una spiegazione diversa dei quattro elementi, basata su coppie complementari, occupando un posto intermedio tra fuoco e acqua, l'aria è sia calda che umida; ai suoi antipodi sta la terra, l'aria viene separata dall'etere, una sostanza quasi divina.

Mito induista :

Nella mitologia induista l'aria è personificata nella figura di Vayu che simboleggia il respiro sia in senso cosmico che individuale, viene anche identificato con il Prana, soffio vitale che nella filosofia induista viene inteso come respiro e spirito. Esistono dieci soffi che circolano nel corpo, cinque maggiori e cinque minori.

Mito Egizi:

Dio Shu era una delle divinità più importanti dell'Egitto, rappresentava il dio dell'Aria.” Shu” significa “vuoto” in quanto rappresentava il vuoto inteso come lo spazio tra il cielo e la terra. Rappresentava anche tutti i fenomeni meteorologici e la luce.

Mito Nativi d'America:

Presso i nativi d'America lo “Spirito dell'aria” è uno spirito benevolo, un messaggio divino in grado di manipolare l'energia invisibile. Se pur benevolo punisce le persone disoneste facendole ammalare e può provocare maltempo e carestie. Esiste anche un “Forte Vento” in grado di trasformare le persone malvage in alberi.

Mito Cinese:

Feng Bo o Feng Po è il dio del vento, detto “Conte del Vento” o “Anziano del Vento”, si dice che portasse i venti in un sacco.

Nello Shintoismo Shina-Tsu-Hiko e Shina-to

-be sono il dio e la dea del vento. Al tempo della creazione riempirono lo spazio tra cielo e terra.

Mito Germanico:

La sifilide è un genio dei venti e dei boschi dall'aspetto snello e agile. Paracelso ne narrò ampiamente le gesta, inventò lui stesso il nome che dal greco “Silphe” significa farfalla. Erano infatti creature che si spostavano nelle correnti aeree. Erano depositarie della vita in quanto dall'aria dipende il respiro e la vita, avevano anche funzione spirituale in quanto in forte relazione tra cielo e la terra.

Mito Biblico:

Nella Bibbia nel racconto della Creazione Dio disse “Sia il firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque” quel firmamento è inteso come spazio, ossia aria.

1-3 SIMBOLI ACQUA TERRA FUOCO ARIA

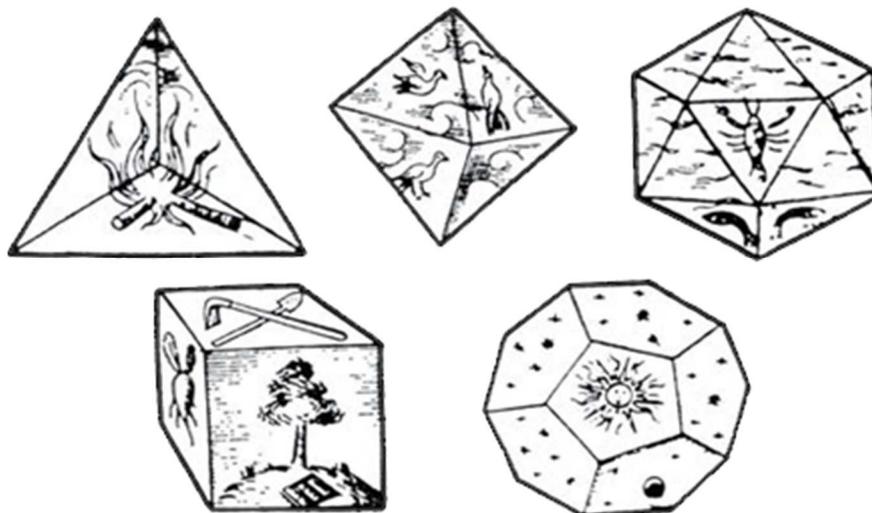
I quattro elementi sono espressi in gran parte delle culture del mondo attraverso simboli, metafore ed analogie passando dal pensiero pagano, religioso ed alchemico. I simboli possono essere di natura grafica o letterale oppure legati a significati o immagini.

Possiamo trovare quartetti di elementi corrispondenti e associati come le quattro stagioni, le quattro direzioni dello spazio, le quattro età: infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia i quattro caratteri umani: sanguigno, collerico, malinconico e flemmatico, i quattro colori: rosso, verde, giallo e blu e ancora possono essere associati a numeri e forme geometriche.

NUMERI E GEOMETRIA

È difficile pensare alla geometria come a qualcosa di armonico, non sembrerebbe possibile anche solo immaginare gli elementi della natura raffigurati in linee ed angoli perfetti. Eppure Platone descrive ogni elemento in forma geometrica basandosi su regole matematiche.

«... alla terra diamo la figura cubica; perché delle quattro specie la terra è la più immobile, e dei corpi il più plasmabile... e poi all'acqua la forma meno mobile delle altre (icosaedro), al fuoco la più mobile (tetraedro), e all'aria l'intermedia (ottaedro): e così il corpo più piccolo al fuoco, il più grande all'acqua, e l'intermedio all'aria, e inoltre il più acuto al fuoco, il secondo per acutezza all'aria, e il terzo all'acqua... Restava una quinta combinazione e il Demiurgo se ne giovò per decorare l'universo (dodecaedro) »



ACQUA

Il solido che rappresenta l'acqua secondo Platone è l'**icosaedro**, formato da venti triangoli equilateri, solido con il maggior numero di lati. Caratteristica che Platone associava all'acqua dato che, l'acqua corrente quando viene raccolta in una mano sembra composta da tante piccole palline.

In molte culture e popolazioni così come nell'alchimia acqua viene rappresentata da un triangolo equilatero rovesciato con il vertice verso il basso.

Verso il basso perché l'acqua, così come la terra, è un elemento inferiore, passivo ed ha la capacità di attirare a sé elementi superiori.

Il numero associato all'acqua è il numero **due** in quanto simbolo della polarità in antitesi all'elemento fuoco che indica creatività, positività, addizione (+) mentre l'acqua passività, sottrazione (-).

FUOCO

Il solido che corrisponde all'elemento fuoco è il **tetraedro**, ha quattro facce, sei spigoli e quattro vertici, le facce che lo compongono sono triangoli equilateri.

Questo solido ha il minor numero di lati rispetto agli altri, simboleggia il calore del fuoco forte e lancinante. Simbolo alchemico del fuoco è un triangolo equilatero con la punta verso l'alto, allude quindi ad un moto ascendente, di crescita o dilatazione, ad un'azione centrifuga invadente e conquistatrice.

Simboleggia il principio maschile che si oppone all'acqua elemento femminile e passivo.

Unendo il simbolo del fuoco e quello dell'acqua si crea una stella a sei punte (sigillo di Salomone), simbolo dell'unione dell'energia con la materia.

Il numero associato al fuoco è il numero **uno**, simbolo dell'Unità da cui hanno avuto origine gli altri tre elementi per successive condensazioni.

TERRA

Il solido che rappresenta l'elemento terra è l'esaedro ovvero il cubo, ha sei facce, dodici spigoli e otto vertici. Rappresenta la terra per via della stabilità delle sue basi quadrate. Simbolo alchemico della terra è un triangolo equilatero con vertice verso il basso sbarrato orizzontalmente. È prodotto dall'unione del triangolo dell'acqua con la base del triangolo del fuoco. Il numero associato alla terra è il numero quattro, quattro come i quattro punti cardinali.

ARIA

Il solido dell'elemento aria è l'ottaedro costituito da otto triangoli equilateri di cui quattro s'incontrano ad ogni vertice. Per Platone l'ottaedro è un intermediario tra tetraedro (fuoco) e l'icosaedro (acqua). Simbolo alchemico è triangolo equilatero con vertice verso l'alto, sbarrato orizzontalmente. È prodotto dall'unione del triangolo del fuoco con la base del triangolo dell'acqua, Il numero associato all'aria è il numero tre, in quanto mediatrice tra fuoco e l'acqua.

PUNTI CARDINALI, STAGIONI, COLORI, ETA' DELLA VITA

ACQUA: simboleggia l'inverno, il colore bianco, la direzione il Nord, nella vita rappresenta la vecchiaia ovvero il progressivo declino.

FUOCO: simboleggia l'estate, il colore giallo, la direzione il Sud, nella vita rappresenta l'adolescenza, periodo di massima energia.

TERRA: simboleggia l'autunno, il colore blu-nero, la direzione Ovest, nella vita rappresenta l'età adulta dove l'energia è consolidata.

ARIA: simboleggia la primavera, il colore Rosso, la direzione Est, nella vita rappresenta l'infanzia, periodo di esplosiva attività.

QUATTRO CARATTERI UMANI

Il modello dei quattro elementi legati a quattro caratteri umani risale ad Ippocrate ma fu Galeno che rese questo modello una scienza dei temperamenti umani:

ACQUA / FLEMMATICO : persona temperamento flemmatico che presenta eccesso di flegma , pigro , sereno , talentuoso

FUOCO / COLLERICO: persona temperamento collerico che presenta eccesso di bile gialla, irascibile, permaloso, generoso

TERRA / MALINCONICO : persona temperamento malinconico che presenta eccesso di bile nera , debole, avaro , triste

ARIA / SANGUIGNO: persona temperamento sanguigno che presenta eccesso di sangue , gioviale, allegro , rubicondo

Temperamento ↕	Elemento ↕	Qualità ↕	Umore ↕	Organo ↕	Patologie ↕	Pianeti ↕	Età della vita ↕	Stagione ↕	Orario ↕	Colore ↕
Sanguigno	Aria	Calda-Umida	Sangue	Cuore	Malattie del sangue	Giove e Venere	Infanzia	Primavera	Mattino	Rosso
Collerico	Fuoco	Calda-Asciutta	Bile gialla	Fegato	Malattie biliari	Marte e Sole	Adolescenza e giovinezza	Estate	Mezzogiorno	Giallo
Malinconico	Terra	Fredda-Asciutta	Bile nera	Milza	Malattie diatesiche e cachessiche ^[12]	Saturno e Mercurio	Età adulta	Autunno	Sera	Blu-nero
Flemmatico	Acqua	Fredda-Umida	Flegma	Cervello-polmoni	Malattie catarrali ^[12]	Luna e Venere	Vecchiaia	Inverno	Notte	Bianco



1-4 QUINTO ELEMENTO

Fino ad ora abbiamo parlato dei quattro elementi, ma ne esiste un quinto chiamato etere, quinta essenza o quinto elemento dal greco “pémpton stoichèion”.

Parlando dei quattro elementi, il premio Nobel Richard Ernst chimico svizzero, pone l'attenzione sul fatto che in molte tradizioni venne introdotto il quinto elemento per riempire l'evidente mancanza di un complemento spirituale o legame tra i quattro elementi.

Viene nominato in maniera differente nelle diverse culture ma ne mantiene il medesimo significato: etere, spazio, vuoto, quinta essenza con un significato spirituale, trascendente.

La storia del quinto elemento inizia dagli antichi greci, Platone parlava di terre perfette abitate da esseri superiori situate al di sopra della terra. Sosteneva che l'etere avesse la forma di un dodecaedro, solido da dodici facce, rappresentava la perfezione e la totalità del cosmo.

Aristotele sosteneva che l'etere costituiva l'essenza del mondo, e che fosse trasparente, eterno, immutabile. Successivamente gli alchimisti medioevali interpretarono la quinta essenza come forza vitale, una sorta di elisir di lunga vita. Una cosa che muta i metalli in oro ma anche che può conservare la salute umana integra sino alla morte o addirittura donare l'immortalità. Anche nel pensiero orientale troviamo il quinto elemento sia nel simbolismo buddista che induista.

Nella medicina tradizionale cinese gli elementi sono cinque ma il quinto elemento è rappresentato dal metallo, elemento non contemplato in altre filosofie. È il Jing invece la quinta essenza intesa come forza vitale, radice. È considerata la matrice fondamentale, la materia prima che permette crescita e sviluppo dell'essere umano.

2 - GLI ELEMENTI NELLE FILOSOFIE E RELIGIONI

I quattro elementi sono la base in tutte le cosmogonie. Sia Oriente che Occidente avevano individuato nell'equilibrio degli elementi la vita della specie umana, la sopravvivenza del cosmo in una stretta relazione tra il microcosmo umano e il macrocosmo naturale.

Dall'universo ordinato, sorto dal Caos, gli elementi vengono personificati e divinizzati nelle varie culture e popolazioni antiche.

Nella tradizione ellenica gli elementi sono stati la base di tutto il sapere: filosofia, aritmetica, geometria, medicina, psicologia, alchimia, chimica, astrologia e religione.

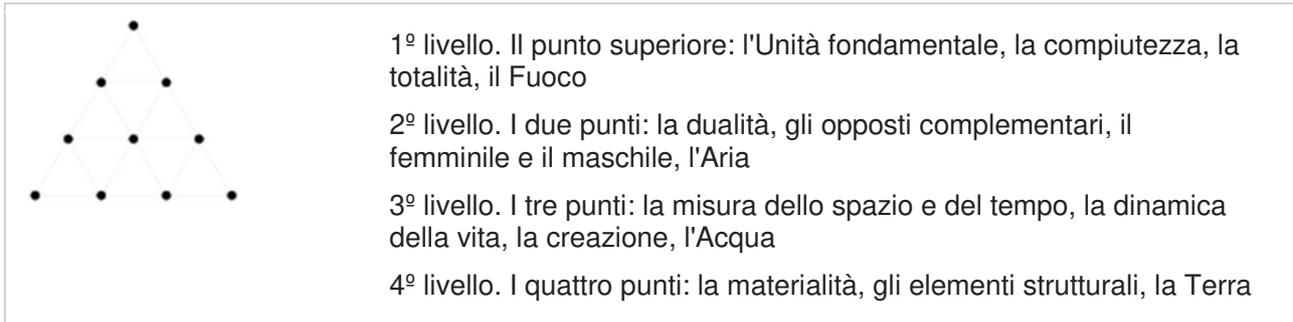
Da Anassimene di Mileto e da Empedocle poi, i quattro elementi vengono considerati le radici (*rizomata*) di tutte le cose. Platone associa ad ogni elemento un solido creando le basi della geometria e Pitagora individua la successione dei primi quattro numeri naturali rappresentandoli nella tetraktys. Ippocrate elabora la teoria umorale, associando gli elementi della natura alle personalità umane.

Nascono successivamente la chimica, la fisica, l'astrologia.

I cinque elementi sono anche origine del pensiero religioso pagano e non solo attraverso il Pentacolo: una stella a cinque punte all'interno di un cerchio. È la rappresentazione simbolica del microcosmo e del macrocosmo sintetizzando le forze elementali, spiritiche e divine dell'universo.

Aristotele aggiungerà il quinto elemento, l'etere e lo studio delle sfere celesti.

Tetraktys



2-1 EBRAISMO

Nella tradizione ebraica i quattro elementi sono trattati nel testo principale “Sefer Yetzirah” associandoli alle lettere ebraiche, i pianeti, i segni zodiacali, i mesi e le parti del corpo umano.

Se ne parla anche nello Studio dell'Opera della creazione.

Nel testo principale ebraico Zohar i quattro elementi sono associati ai quattro metalli oro, rame, argento e ferro, così come anche ai punti cardinali. Importante anche il confronto con i quattro venti e i quattro elementi uniti nel corpo che con la morte si separano.

Con lo studio della Torah l'uomo si eleva al di sopra dei quattro elementi dominandoli anche nel proprio corpo.

2-2 CRISTIANESIMO

Il Cristianesimo è ricco di simboli e significati relativi agli elementi.

Come si legge nella creazione della Genesi gli elementi hanno origine dal caos, nel tempo sono spesso nominati nelle scritture avendo proprio una valenza cosmica e universale.

La stessa croce cristiana pur rappresentando lo strumento utilizzato dai romani per le torture, ha origini ancor più antiche rappresentando l'unione tra il cielo e la terra, congiunge i quattro punti cardinali. Nei riti troviamo l'acqua con funzione purificatrice come nel Battesimo del Giordano, e il simbolo della luce intesa come fuoco divino.

Inno e lode per eccellenza ai quattro elementi naturali e al divino, che possiamo, interpretare come quinto elemento è il Cantico delle Creature di S. Francesco d'Assisi. dove vengono lodate la Madre terra, il cielo, le stelle, luce, sole e vento.

In tempi modernissimi, significative sono state le parole di Papa Francesco che nell'Enciclica "Laudato si" sottolinea l'importanza degli elementi per l'uomo e per l'Universo intero con queste parole:

"La violenza che c'è nel cuore umano ferito dal peccato si manifesta anche nei sintomi di malattia che avvertiamo nel suolo, nell'acqua, nell'aria e negli esseri viventi. ... Il nostro stesso corpo è costituito dagli elementi del pianeta, la sua aria è quella che ci dà il respiro e la sua acqua ci vivifica e ristora".

2-3 PENSIERO INDUISTA

Nel pensiero induista i 5 elementi costitutivi della materia sono chiamati PanchaMahabhuta, sarebbero alla base di tutte le creazioni cosmiche e ad ognuno sono associate delle qualità:

etere (akasha): sottile, morbido, leggero

aria (vayu): leggero, secco, sottile, freddo

fuoco (tejas): caldo, sottile e penetrante, leggero e secco

acqua (jala): fluida, morbida

terra (prithvi): grossolana stabile, pesante e dura.

La materia si realizza partendo dall'elemento più sottile etere fino alla terra.

2-4 PENSIERO BUDDISTA ANTICO

Chiamati anche Grandi elementi, i quattro elementi terra – acqua- fuoco- aria, nel primo buddhismo erano alla base per la comprensione della sofferenza dell'uomo e la relativa liberazione.

Più che pensieri filosofici gli elementi erano per Buddha intesi come caratteristiche o proprietà:

Coesione per l'acqua

Solidità e inerzia per la terra

Espansione e vibrazione per l'aria,

calore per il fuoco.

Secondo gli insegnamenti del Buddha ogni cosa che esiste nell'Universo è composta da otto "kalapas", unità più piccole dei nostri atomi di materia fisica, il cui gruppo principale è composta dai quattro elementi, mentre il secondo gruppo è composto da colore, odore, gusto e alimento derivati dai primi quattro elementi.

2-5 PENSIERO GIAPPONESE

Il pensiero giapponese definisce gli elementi “i cinque grandi “ chiamati “Go dai”, come gli elementi cinesi includono Terra, Acqua, e Fuoco ma anziché Legno e Metallo troviamo Aria e Vuoto.

Sono associati ad uno stato della materia:

Terra rappresenta le cose solide, Acqua le cose liquide, fuoco le cose distrutte, aria le cose mobili e vuoto rappresenta le cose che non sono nella vita quotidiana.

2-6 PENSIERO CINESE

Il pensiero cinese è tra i più antichi e articolati al mondo la cui caratteristica è quella di dare più importanza alla complementarità rispetto che al contrasto; un pensiero che non procede in modo lineare e diretto come gran parte delle culture e filosofie occidentali, ma piuttosto a spirale.

Alcuni studiosi hanno voluto paragonare gli elementi della filosofia tradizionale cinese a quelli della filosofia Greca Classica, ma questo non è completamente corretto. Il termine Wu Xing viene tradotto nella lingua italiana come “cinque elementi “. In realtà la traduzione non tiene conto della dinamicità della parola “xing” che indica “camminare, andare, agire “. Infatti gli elementi nel pensiero cinese sono concepiti più dal punto di vista funzionale che dall’aspetto della sostanza.

La prima descrizione di queste cinque forze la troviamo nel Shujing Classico della Storia:

«L'acqua consiste nel bagnare e nello scorrere in basso; il fuoco consiste nel bruciare e nell'andare in alto; il legno consiste nell'essere curvo o diritto; il metallo consiste nel piegarsi e nel modificarsi; la terra consiste nel provvedere alla semina e al raccolto. Ciò che bagna e scorre in basso produce il salato, ciò che brucia e va in alto produce l'amaro; ciò che è curvo o diritto produce l'acido; ciò che si piega e si modifica produce l'acre; ciò che provvede alla semina e al raccolto produce il dolce”

Questi cinque elementi sono in stretta relazione tra loro attraverso due cicli di equilibrio, uno generativo e creativo ed uno dominante e distruttivo.

Ciclo Generativo secondo cui il legno alimenta il fuoco, il fuoco crea la terra (cenere), la terra genera il metallo, il metallo raccoglie l’acqua e l’acqua nutre il legno.

Ciclo Distruttivo: il legno divide la terra, la terra assorbe l’acqua, l’acqua spegne il fuoco, il fuoco scioglie il metallo, il metallo abbatte il legno.

Alla base dei cinque movimenti e di ogni cosa in natura, secondo la filosofia tradizionale cinese e soprattutto la Medicina tradizionale cinese e il Taoismo, esistono lo Yin e lo Yang, due aspetti apparentemente opposti in realtà essi coesistono contemporaneamente, rappresentano la dualità e l’unità.

3- ELEMENTI NATURALI NELLE MEDICINE ANTICHE

L'atto terapeutico con elementi naturali nasce con l'uomo, un atto istintuale per trovare beneficio con mezzi della natura: acqua, aria, terra e luce come agenti di salute. Rimedi dettati dalla semplice osservazione del mondo animale, dall'istinto o dal caso. Successivamente si sviluppa una fase magico-demoniaca in cui l'uomo crede che la malattia sia causata da demoni maligni o influenze astrali negative. Segue una fase teistica in cui le malattie sono considerate castighi o flagelli mandati dagli dei agli uomini colpevoli di non rispettare il volere delle divinità. In entrambe le fasi la guarigione consisteva nell'utilizzo di amuleti, riti magici in cui gli elementi naturali venivano utilizzati per il loro significato simbolico.

3-1 ANTICA MEDICINA OCCIDENTALE: IPOCRATE, ELEMENTI E UMORI

È con Ippocrate di Coa nel V secolo a.C. che nasce la prima forma di scienza medica organizzata con una metodologia razionale, rigorosa ed empirica.

Ippocrate prende le distanze dalla tradizione religiosa che attribuisce le malattie ad origini divine, sostenendo che tutte le malattie avessero invece una causa naturale. Diede corpo alla **teoria degli umori**, secondo la quale il corpo umano sarebbe formato dall'unione di quattro sostanze che prendono il nome di "umori" corrispondenti ai quattro elementi naturali e alle qualità di ognuno di essi.

Queste sostanze sono:

bile nera: legata all'elemento **terra** e alle sue qualità quindi **fredda e secca**, è prodotta dalla milza.

Un eccesso era ritenuto responsabile di malattie croniche diatesiche e degenerative. Lo stato d'animo collegato è **melanconico**.

bile gialla: legata all'elemento **fuoco** e alle sue qualità, quindi calda e secca, è prodotta dalla vescica epatica. Un eccesso era responsabile delle malattie acute e infiammatorie, in particolari di quelle biliari. Lo stato d'animo associato è **collerico**.

sangue: legato all'elemento **aria** e alle sue qualità: **caldo e umido**, è prodotto dal cuore. L'eccesso causa malattie come febbre, apoplezia e cefalea. La personalità associata è: il **sanguigno**.

flegma: collegato all'elemento **acqua** e alle sue qualità, quindi **freddo e umido**, è prodotto dal cervello. Un eccesso era considerato responsabile di malattie catarrali. Lo stato d'animo associato è **flegmatico**, caratterizzato da lentezza, pacatezza, goffaggine.

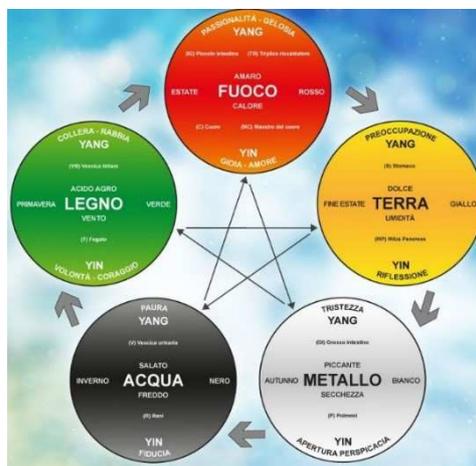
Ai quattro elementi e ai quattro umori corrispondono quattro colori principali secondo un principio analogico. Il giallo corrisponde al fuoco e alla bile gialla, il rosso all'aria e al sangue, il bianco all'acqua e alla flemma, il nero alla terra e alla bile nera. Con lo stesso principio abbiamo l'associazione con le stagioni: bile gialla all'estate, sangue alla primavera, flegma all'inverno, bile nera all'autunno.

Secondo Ippocrate quindi, l'equilibrio degli umori e degli elementi era essenziale per rimanere in salute, come spiegato da queste parole tratte da "Della Natura dell'Uomo"

"Il corpo umano comprende in sé: sangue, flemma, bile gialla, bile nera. Questo è quello che costituisce la natura del corpo e che crea la salute e la malattia. Vi è invero la salute quando questi umori sono in giusto rapporto di mescolanza, di forza e di quantità e quindi il miscuglio è perfetto."

Per ripristinare l'armonia occorre rafforzare la "vis medicatrix naturae" forza guaritrice della natura ovvero il potere naturale di autoguarigione. Il principio di autoguarigione costituisce uno dei dettami della scuola ippocratica e un fondamento basilare della filosofia naturopatica.

3-2 MTC: I CINQUE ELEMENTI, L'UOMO E L'UNIVERSO



Insieme alla teoria dello Yin e dello Yang, la teoria dei cinque elementi costituisce la base della Medicina Tradizionale Cinese, medicina che ha sempre considerato l'uomo nella sua interezza e in rapporto con tutto ciò che lo circonda: rapporti interpersonali, ambiente naturale ed energie cosmiche. È il concetto di uomo come unità, uomo microcosmo che riflette il macrocosmo, entrambi regolati dalle stesse leggi. Osservando la natura possiamo capire cosa succede al nostro corpo, come per esempio il caldo e il freddo agiscono sulla natura allo stesso modo agiscono sulla circolazione energetica dell'uomo. Gli antichi cinesi sulla base dell'osservazioni del mondo naturale individuavano modelli di trasformazione e cambiamento nell'universo. Inizialmente queste osservazioni venivano interpretate utilizzando la logica Yin Yang: due forze opposte e complementari, di cui l'esistenza di una dipende dall'esistenza dell'altra, esprimono la dualità di ogni cosa nell'universo. Yang è una energia luminosa, un'energia positiva, Yin è una luce negativa, una luce passiva. Insieme rappresentano l'unità e l'equilibrio. In seguito queste interpretazioni si sono evolute ed ampliate aggiungendo una nuova teoria chiamata "wu xing" ovvero "cinque elementi".

Gli antichi filosofi medici cinesi hanno integrato le due teorie nelle loro pratiche mediche già nel periodo 475-221 a.C. ed hanno istituito un sistema di medicina che oggi definiamo Medicina Tradizionale cinese. È un tipo di medicina preventiva, in quanto individua gli squilibri energetici e le debolezze quando ancora non si sono manifestati i sintomi.

I cinque elementi sono Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo e come mostrato nella tabella ci sono relazioni tra gli elementi, le parti del corpo, le stagioni, colori, direzioni ed anche emozioni.

ELEMENTI	ORGANI	VISCERI	ORGANI DI SENSO	TESSUTI	FLUIDI CORPOREI	ODORI
Legno	fegato	vescica biliare	occhi	muscoli	lacrime	fetido
Fuoco	cuore	intestino tenue	lingua	vasi sanguigni	sudore	bruciato
Terra	milza/pancreas	stomaco	bocca	connettivo	saliva	profumato
Metallo	polmoni	intestino crasso	naso	pelle capelli	muco	nauseante
Acqua	reni	vescica	orecchie	ossa	urina	muffa

ELEMENTI	EMOZIONI	STAGIONI	CLIMA	COLORI	GUSTI	DIREZIONI
Legno	rabbia	primavera	vento	verde	acido	est
Fuoco	gioia	estate	caldo	rosso	amaro	sud
Terra	tormento	fine estate	umido	giallo	dolce	centro
Metallo	tristezza	autunno	secco	bianco	piccante	ovest
Acqua	paura	inverno	Freddo	nero	salato	nord

I cinque elementi non possono esistere l'uno senza l'altro, anzi hanno tendenza ad influenzarsi costantemente, sono in collegamento tra loro attraverso quattro leggi di movimento:

-generazione (sheng): ogni elemento genera quello che segue ed è generato a sua volta dal precedente, questa relazione è detta madre- figlio

-controllo (ke): ogni elemento ne controlla uno è a sua volta questo elemento sarà controllato da un altro, questo rapporto è detto nonno-nipote

-invasione (cheng): ha la stessa dinamica di controllo ma avviene in maniera eccessiva creando un rapporto di dominazione/attacco. Il nonno invade / attacca il nipote

-ribellione (wu): è il movimento inverso al controllo, un elemento si ribella dall'invasione da parte di un altro elemento. Il nipote si ribella.

I disequilibri di questi movimenti possono dare origine a sintomi patologici e a malattie.

Ai cinque elementi sono anche abbinati i 12 Meridiani Principali che sono canali di energia:

Acqua: Rene-Vescica

Legno: Fegato-Vescica Biliare

Fuoco: Cuore – Piccolo intestino e Maestro del cuore – Triplice Riscaldatore

Terra: Milza-Pancreas-Stomaco

Metallo: Polmone – Grosso Intestino

Questo meraviglioso sistema di pensiero complesso ed articolato vive in relazione con la natura e l'essere umano, un pensiero antico ma di estrema attualità.

In fondo gli ultimi studi di fisica quantistica sembrano confermare ciò che gli antichi cinesi affermavano 3.000 anni fa, ovvero ...energia e materia sono la stessa cosa.

La medicina tradizionale cinese comprende diverse pratiche terapeutiche: agopuntura, moxibustione, coppettazione, massaggio tuina, alimentazione.

3-3 MEDICINA AYURVEDICA: I CINQUE ELEMENTI TRA COPPIE E DOSHA

L'Ayurveda è una scienza molto antica, proveniente dall'India. Era già conosciuta nel 4000 a.C.

Il termine ayurveda proviene da “*ayur*” che significa “vita” “*veda*” “scienza e conoscenza”, quindi scienza della vita.

La medicina ayurvedica fonda la sua teoria sull'esistenza dei cinque elementi chiamati “*Panchamahabhuta*” di densità diversa tra loro:

lo spazio o etere (*akasa*)

aria: (*vayu*)

fuoco: (*tejas*)

terra: (*prithvi*)

Tutta la materia che ci circonda è formata dalla combinazione di queste elementi ma in proporzione diversa, dalla più eterica alla più concreta – dall'etere alla terra, così anche nell'uomo esistono questi cinque elementi. Questi cinque elementi formano tre coppie le quali definiscono i *dosha*:

VATA = etere + aria vento freddo secco e leggero

Controlla i movimenti, regola il sistema nervoso e si occupa di eliminare le scorie.

PITTA = fuoco acqua fuoco caldo e impetuoso

Controlla la digestione e il metabolismo

KAPHA= acqua + terra fredda bagnata e pesante

è la forza che governa la stabilità, la struttura e l'umidità di corpo e mente.

I tre dosha influenzano e governano tutte le funzioni fisiologiche e mentali e sono presenti sin dal concepimento e determinano la nostra costituzione Ayurvedica chiamata *Prakriti*.

La prakriti ci indica quali potrebbero essere le nostre predisposizioni a sviluppare eventuali squilibri, che dipendono dall'ambiente, stile di vita, alimentazione e stato mentale. Per la medicina ayurvedica quindi la salute è equilibrio e ordine ed è responsabilità dell'uomo sviluppare la consapevolezza dello stato in cui ci troviamo.

Nello specifico secondo la medicina ayurveda, lo stato di salute esiste quando sono in equilibrio:

Il fuoco digestivo (Agni)

I tre prodotti di scarto (urine, feci, sudore)

La nostra costituzione individuale dohsa.

Il fuoco digestivo Agni presente in ogni cellula, rappresenta il potere di trasformazione del fuoco, garantisce il processo di trasformazione, assimilazione del cibo e svolge l'importantissima funzione di distruggere le tossine (*ama*). Un eccesso di ama procura sintomi e avvertimenti al corpo, può essere causato da disordini alimentari e stile di vita disordinato.

Secondo il luogo dove si accumula ama si possono manifestare diversi disturbi, se nei polmoni si crea congestione, tosse, asma, nelle articolazioni crea artrite, negli intestini crea diarrea e stitichezza, nello stomaco porta a sonnolenza, gas intestinali, patina sulla lingua, comparsa di muco nelle feci.

Può esserci anche una ama mentale che influisce negativamente sull'organismo causata da emozioni negative come rabbia, possessività, desideri portati all'eccesso. Occorre quindi prestare attenzione alla qualità dei nostri pensieri.

Le pratiche per ripristinare l'equilibrio prevedono una pulizia del corpo ma anche mentale attraverso: una pratica di routine di pulizia del corpo,

alimentazione corretta in base alla propria costituzione,

esercizio fisico, yoga e meditazione,

utilizzo di rimedi naturali a base di minerali, erbe, metalli purificati.

Idroterapia e il massaggio con oli da spalmare sul corpo per purificare il corpo e rilassare la mente.

3-4 MEDICINA TIBETANA: TRE UMORI E CINQUE ELEMENTI

La medicina tibetana è un sistema di cura e una forma di insegnamento spirituale che ha origine dalle tradizioni dello sciamanesimo per-buddhista. Alcuni studiosi fanno risalire la medicina tibetana alla tradizione medica indiana, alla ayurveda; altre fonti ritengono che sia collegata alla medicina tradizionale cinese. In effetti tutte e tre le medicine hanno in comune concetti simili: gli elementi

naturali e il loro meccanismo di forze, il concetto di unità e la visione della salute come armonia ed equilibrio.

Come nell'ayurveda abbiamo tre energie fisiologiche dette "umori" collegate ai cinque elementi che sono Spazio, Aria, Terra, Acqua e Fuoco.

Vento:

si associa agli elementi Spazio ed Aria. Energia collegata all'attività mentale.

Ha sede nel sistema nervoso associato agli atti di escrezione e respirazione., circolazione del sangue

Bile:

associata al Fuoco, regola il metabolismo di nutrizione ed assimilazione, influisce sulla fame sulla sete, sul coraggio e determinazione e sulla capacità visiva.

Flemma:

associata a terra ed acqua. Influisce sulla struttura corporea, sistema linfatico, ritmo sonno – veglia e sulla pazienza e tolleranza.

Questi umori sono considerati dei canali energetici e si sviluppano nel feto alla quinta settimana di gravidanza. Secondo le diverse combinazioni dei tre umori la medicina tibetana individua sette costituzioni :

Vento / Bile / Flemma

Vento-Bile / Bile-Flemma / Vento-Flemma

Vento-Bile-Flemma

Quelle miste sono più comuni.

La salute e il raggiungimento del benessere avviene attraverso delle regole di vita: è fondamentale comportarsi correttamente con rispetto verso sé stessi e gli altri, alimentarsi correttamente, seguire le stagioni, eliminare cause di stress.

Per ripristinare l'equilibrio la medicina tradizionale tibetana prevede la somministrazione di rimedi a base di erbe e minerali e terapie esterne quali: agopuntura tibetana, moxibustione, massaggio tibetano, bagni e massaggi con pietre calde, tecniche di meditazione e yoga tibetano.

3-5 INDIANI D'AMERICA: LA RUOTA DELLA MEDICINA

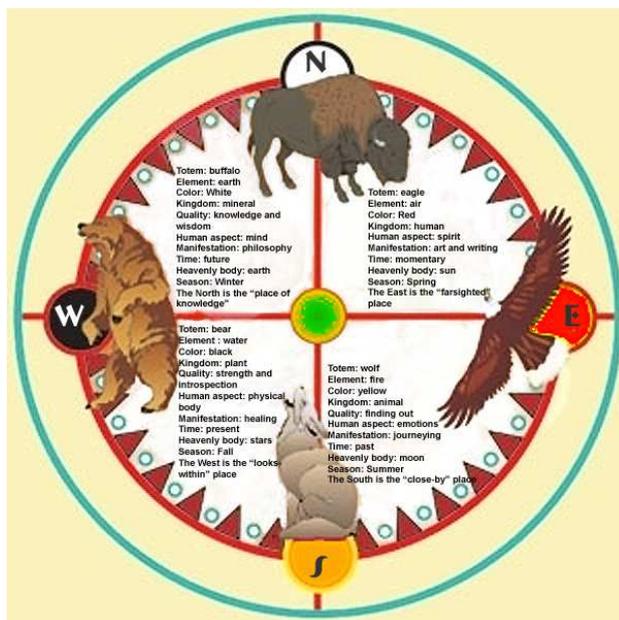
“Appeso ai quattro lembi dell’Universo, sostenuto dai quattro venti che soffiano agli angoli del firmamento, si estende il cerchio della vita, la ruota che gli anziani definivano l’enciclopedia della creazione, la scienza delle direzioni o semplicemente la ruota di medicina. In essa è descritta l’esistenza, i suoi grandi cicli, lo scorrere del tempo e il cammino che realizza l’essere umano sulla terra. Come una bussola che orienta sul prossimo passo da compiere, gli antichi hanno, grazie alla loro infinita capacità di osservazione, descritto, nominato, interpretato il mistero nascosto dietro alle quattro porte dell’Universo, l’est, il sud, l’ovest ed il nord, consegnandoci, attraverso quella che conosciamo come la rosa dei venti, una vera e propria mappa di orientamento.

I quattro punti della ruota, in perenne movimento, rappresentano i quattro colori delle razze che abitano il pianeta, i cicli delle stagioni, le quattro età che camminiamo nella vita, i movimenti degli astri, i quattro elementi ...”

Tratto da Pratiche Sciamaniche,

il cammino della conoscenza silenziosa.

A.Comneno e M.Balboni



Che cosa è la Ruota della Medicina?

Innanzitutto occorre spiegare il concetto di “Medicina” che per gli indiani d’America voleva dire energia, forza vitale. “Medicina” è anche tutto ciò che può sostenere l’uomo nel sentirsi in armonia con la natura e gli esseri viventi. Il culto della natura, infatti, per i Nativi americani era il fondamento della vita e si manifestava con l’adorazione dei quattro elementi: terra, fuoco, acqua e vento.

L'immagine della ruota evoca l'immagine di un tempo ciclico del movimento, rappresenta il ciclo della vita. Vi si può leggere il funzionamento dell'universo e le leggi cosmiche "com'è dentro così è fuori" ovvero il microcosmo nel macrocosmo.

Noi siamo idealmente messi al centro di una sfera ed è così che siamo connessi con tutto ciò che ci circonda ci allarghiamo in tutte le direzioni dello spazio e del tempo.

I nativi americani consideravano il cerchio un simbolo principale per comprendere tutti i misteri della vita in quanto notarono che compariva ovunque in ogni cosa della natura.

Infatti, l'uomo osserva il mondo attraverso l'occhio che è rotondo, la Terra, il Sole, la Luna e i Pianeti sono rotondi, lo Zodiaco è circolare, il sorgere ed il tramontare del Sole segue un movimento circolare. L'universo stesso è spesso rappresentato da una forma tondeggiante, il ciclico susseguirsi delle stagioni forma un cerchio, gli uccelli costruiscono i loro nidi circolari, per i Nativi quindi l'intera vita si svolge con schemi circolari. La caratteristica della Ruota della Medicina è la ricorrenza del numero quattro, come quattro sono gli elementi, infatti è divisa in quattro settori ognuno dei quali rappresenta un elemento e i relativi i quattro aspetti della natura umana: spirituale, emozionale, fisico e mentale. La guarigione avviene quando tutti questi aspetti sono in equilibrio.

I quattro aspetti della natura umana, secondo i nativi, sono in connessione con le stagioni, con gli elementi della natura (acqua fuoco aria terra), con gli animali, con i colori e con i quattro punti cardinali est sud ovest nord. Le quattro direzioni ovvero i punti cardinali rappresentano un ciclo completo partendo dall'alba per proseguire con il giorno e a seguire crepuscolo e notte.

Ogni individuo che nasce viene spinto da un soffio di vento delle quattro direzioni principali nord, sud, est, ovest, a seconda di quale vento sia predominante nel momento della nascita.

Fin dalla nascita un bambino pellirosse viene istruito spiegandogli come prima cosa i quattro elementi e direzioni della ruota di medicina. Questo percorso lo accompagnerà per tutta la vita portandolo alla consapevolezza dell'equilibrio fra sé stesso e la natura. La ruota è la rappresentazione del cosmo che si espande nelle sette direzioni: quattro punti cardinali e tre punti che ne compongono l'asse; la parte inferiore associata alla Madre Terra, la parte superiore associata al Padre Cielo ed il centro associato alla direzione del nostro cuore.

Le Quattro Direzioni sono anche sede dei quattro elementi: Aria, Fuoco, Acqua e Terra. ogni direzione corrisponde anche un colore ed un animale totemico.

Ecco le associazioni tra elementi, punti cardinali, stagioni, parti del corpo umano, animali, sensi e qualità, numeri ecc.

	Acqua	Terra	Aria	Fuoco
Punto Cardinale	Sud	Ovest	Nord	Est
Colore	Rosso	Nero	Bianco	Giallo
Corpo celeste	Luna	Terra	Stelle	Sole
Regno	Vegetale	Minerale	Animale	umano
Stagione	Estate	Autunno	Inverno	Estate
Animale	Topo	Orso	Bisonte	Aquila
Corpo umano	Sangue, cuore Circolazione	Ossa scheletro, giunture	Sistema nervoso	Sistema riproduttivo
Senso	Gusto	Tatto	Olfatto	Vista
Numeri	3	2	4	1
Qualità	Fiducia e innocenza	Introspezione e Intuizione	Conoscenza e saggezza	Illuminazione e Chiarezza
Nemico	Paura	Mancanza di potere	Certezza	Morte e vecchiaia

Parlare di terapie nella medicina dei nativi americani è riduttivo, la salute e l'equilibrio dell'uomo è basato su una forte spiritualità in connessione con la natura che lo circonda, possiamo definire le cure come veri e propri riti; come la capanna sudatoria che simboleggia il ritorno al grembo materno di Madre Terra ed è una purificazione sia fisica attraverso il sudore per eliminare tossine e impurità sia spirituale attraverso i canti sacri e le preghiere che si svolgono all'interno della capanna buia e calda: uno spazio interiore che ci ricollega con noi stessi. Così come il rito della danza del Sole, rituale di purificazione collettiva che prevede il digiuno, l'autosacrificio e la donazione di sé.

La rappresentazione dell'uomo, dell'universo e delle connessioni alla natura la possiamo trovare nella "Chakana", la croce andina chiamata anche croce quadrata. Le quattro braccia indicano i quattro punti cardinali Antisuyo, Contisuyo, Chinchaysuyo, Collasuyo. Il quadrato rappresenta i quattro elementi naturali: acqua, aria, terra e fuoco, mentre il cerchio rappresenta l'eternità e il mondo. Il triangolo rappresenta i tre mondi armonizzati, il mondo spirituale Condor, il mondo fisico e terreno il Puma e il mondo mentale e psicologico Il serpente.

Il piccolo cerchio indica il punto di equilibrio e armonizzazione, si devono armonizzare i tre mondi usando in modo saggio i quattro elementi naturali per mantenere la salute e raggiungere la felicità.

L'elemento più importante è la Terra chiamata Pacha Mama che si può tradurre Madre Terra, per la tradizione andina tutto viene generato da essa, nelle antiche popolazioni andine era simbolo di fertilità, era la dea più venerata dagli Inca e da tutti gli abitanti dell'altopiano andino.

Tutt'ora in tempi moderni nel mese di agosto le popolazioni andine praticano il culto del ringraziamento a Pacha Mama restituendo alla terra pietanze e cibo come ringraziamento.

Le terapie per ripristinare l'equilibrio e il benessere sono spirituali e legate alla natura.

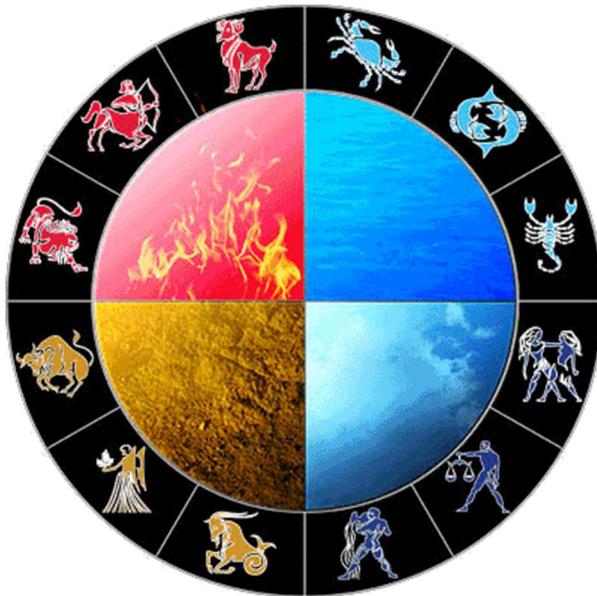
Si usa l'osservazione del malato, la premonizione, la chiaroveggenza, intuizione per fare la diagnosi, si prepararono rimedi medicinali attraverso le conoscenze di erboristeria, mineralogia, zoologia, cromoterapia, aromaterapia ma anche danza, musica, canto.

Una pratica curativa significativa nella medicina andina è il massaggio Qhaqoy, un massaggio volto a ripristinare l'equilibrio tra uomo e natura. Si basa sul concetto della Chakrana, lo scopo è quello di armonizzare la parte fisica, emozionale e spirituale con gli influssi cosmici.

Inizialmente viene fatta una prima osservazione della pelle, occhi, lingua e polso, successivamente il terapeuta "curandero" decide se effettuare il massaggio a tutto il corpo o solo in alcune zone, vengono usate sette tipi diversi di manualità e si possono utilizzare olii essenziali, pietre calde e erbe medicinali. Ha una grande efficacia per stimolare il processo di autoguarigione.

4 - ELEMENTI NATURALI E ASTROLOGIA

4-1 QUATTRO ELEMENTI FONDATEMENTO DELL'ASTROLOGIA



Se alziamo gli occhi al cielo in una notte limpida e stellata ci possiamo rendere conto di quanto la luce, lo spazio, i movimenti delle stelle siano legati alla natura e ai suoi elementi.

L'astrologia è la disciplina che studia l'energia, le corrispondenze tra i movimenti della terra e i pianeti che compongono il sistema solare ed è collegata alla vita dell'uomo attraverso legami sincronistici basati sulle delle corrispondenze analogiche.

L'insieme dei pianeti e corpi celesti del sistema solare è lo zodiaco, dal greco "zoon" = "vita e "odos" = "ciclo, ciclo della vita"; è suddiviso in dodici sezioni che corrispondono ai segni zodiacali influenzati dalle energie e manifestazioni dei quattro elementi dell'Universo: fuoco, aria, acqua e terra.

4-2 DIVISIONI E SEGNI

I segni zodiacali sono dodici:

ARIETE TORO GEMELLI CANCRO LEONE VERGINE BILANCIA SCORPIONE

SAGITTARIO CAPRICORNO ACQUARIO PESCI

che fanno da sfondo al viaggio di dodici pianeti:

SOLE, LUNA, MERCURIO, VENERE, MARTE, GIOVE, SATURNO, URANO, NETTUNO, PLUTONE, PROSERPINA, NIBIRU.

L'astrologia occidentale presenta più classificazioni per i dodici segni zodiacali ma la più importante è la suddivisione secondo i quattro elementi, per contro le altre suddivisioni per stagioni, punti cardinali e opposti sono comunque influenzate dall'energia stessa degli elementi.

La prima suddivisione detta **binaria** classifica i dodici segni in:

6 MASCHILI associati a fuoco e aria POSITIVI e DIURNI

Ariete, Gemelli, Leone, Bilancia, Sagittario, Acquario

6 FEMMINILI associati a terra ed acqua NEGATIVI e NOTTURNI

Toro, Cancro, Vergine, Scorpione, Capricorno, Pesci

La suddivisione, detta **ternaria**, è quella più importante ed è proprio legata ai quattro elementi fuoco, aria, acqua e terra a cui vengono collegati quattro profili psicologici e quattro coppie di qualità fisiche degli elementi:

Segni di FUOCO: Ariete, Leone, Sagittario	temperamento BILIOSO	CALDO / SECCO
Segni d'ARIA: Gemelli, Bilancia, Acquario	temperamento SANGUIGNO	UMIDO/CALDO
Segni d'ACQUA: Cancro, Scorpione, Pesci	temperamento LINFATICO	UMIDO/FREDDO
Segni di TERRA: Toro, Vergine, Capricorno	temperamento NERVOSO	SECCO/FREDDO

La suddivisione **quaternaria** è legata alla ciclicità stagionale e si articola in tre modalità di espressione dell'energia:

segni CARDINALI rappresentano l'inizio stagione, avviano l'energia

Ariete, Cancro, Bilancia, Capricorno

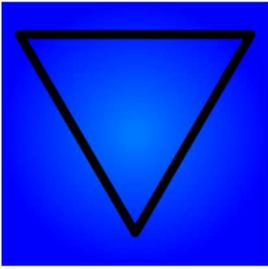
segni FISSI rappresentano lo stadio intermedio della stagione tra inizio e fine

Toro, Leone, Scorpione, Acquario

Segni MOBILI terminano il ciclo e preparano il cambiamento

Gemelli, Vergine, Sagittario, Pesci

4-3 ELEMENTO ACQUA



Cancro, Scorpione Pesci

Elemento acqua è l'informazione cosmica, la vita ancestrale, il sentire, il mondo delle emozioni, la psiche, la percezione extra-sensoriale.

Unione di umido(collegamento) e freddo (repressione) è opposto al fuoco.

Rappresenta lo stato liquido quindi l'acqua diviene ricettiva e passiva.

I segni associati all'acqua sono definiti femminili.

Corrisponde al temperamento linfatico: caratterizzato dall'apparato digerente e dalla funzione nutritiva. Predomina l'aspetto d'inerzia, del sonno e del riposo.

Morfologia: dilatata e atonica

Psicologicamente: è il regno dell'istinto conservatore in cui predominano il ricordo, la memoria, il passato, le abitudini le impressioni ricevute.

Essendo opposto al fuoco rinuncia all'azione, si abbandona alla vita interiore.

I segni d'acqua cominciano con un segno cardinale Cancro, proseguono con la fissità dello Scorpione e terminano con la mobilità dei Pesci.

L'acqua è movimento:

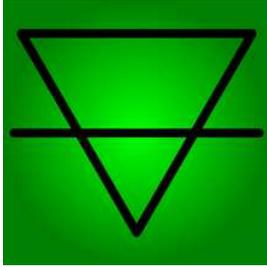
movimento ROTATORIO del feto su sé stesso nel CANCRO

movimento a SPIRALE del gorgo nello SCORPIONE

movimento ESPANSIVO, centrifugo oceanico nei PESCI

Nel tema natale: l'eccesso di Acqua si traduce in un forte condizionamento emotivo dovuto a eccessiva sensibilità, che impedisce l'azione e l'iniziativa, manca di equilibrio e di ragionevolezza, si perde nella visione e nell'immaginazione di una realtà che non c'è; il difetto dell'acqua è un'aridità emotiva e spirituale, è la mancanza di empatia, di speranza e di sogni, l'incapacità di celebrare e godere del presente.

4-4 ELEMENTO TERRA



Toro, Vergine, Capricorno

La fissazione dell'energia, la forza femminile che dà forma allo spirito, concretezza, stabilità, perseveranza.

Unione di secco (isolamento) e freddo (repressione), opposto all'aria.

La terra è lo stato solido della materia che diviene consistente, densa, fissa, al termine di un'evoluzione e dopo aver subito la combustione del fuoco.

È la concentrazione, la mineralizzazione, la pietrificazione, la fossilizzazione che formano una struttura geometrica delle cose, un corpo autonomo.

Il temperamento è nervoso, un bilioso spento.

L'associazione secco-freddo è contraria alla vita della materia e dell'istinto, ma è propizia allo spirito.

Fisiologicamente: predominano il sistema nervoso e le funzioni psichiche.

Morfologia: retratta e atonica

Psicologicamente: è selettivo, chiuso, profondo. Manca la vita istintiva e naturale, mentre è molto organizzata la vita interiore, l'intelligenza.

I segni di terra cominciano con un segno fisso Toro che poi muta ed evolve nella Vergine per poi iniziare di nuovo qualcosa con il Capricorno.

La terra è concentrazione

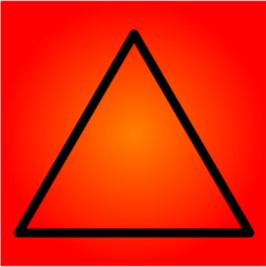
FISICA nel TORO

MENTALE nella VERGINE

SPIRITUALE nel CAPRICORNO

Tema natale: l'eccesso di Terra porta al un senso di avidità, di gelosia, a possessività e chiusura, oltre che a maniacalità e ossessione; il difetto di Terra lascia le cose in sospeso, non riesce a concretizzare, a prendere decisioni, a costruire, manca di equilibrio e di stabilità.

4-5 ELEMENTO FUOCO



Ariete, Leone, Sagittario

Forza primaria da cui tutto origina, lo spirito che decide d'incarnarsi passione, creatività, guarigione. Il fuoco è caldo (esaltazione) e secco (isolamento), opposto all'acqua.

È lo stato dell'incandescenza, della consumazione della materia che viene trasformata o distrutta.

Esalta, intensifica, accelera, esaspera, sovraccita. È violento e distruttivo oppure purificatore e liberatore.

Corrisponde al temperamento bilioso che è un sanguigno in retrazione la cui potenza passa dall'estensività all'intensità.

Fisiologicamente: è caratterizzato dal predominio dell'apparato muscolare e delle funzioni di reattività e controllo: dinamismo della personalità e conquista del mondo e di sé stessi.

Morfologia: retratta e tonica

Psicologicamente: è la passione tumultuosa o volontà disciplinata; ambizione che cerca di soddisfare il bisogno allo slancio, volontà orientata verso la conquista materiale oppure verso la realizzazione morale e spirituale.

Il fuoco è il maschile per eccellenza.

I segni di fuoco iniziano con un segno cardinale Ariete, continuano con la fissità del leone e finiscono con la mobilità del Sagittario: è l'inizio, la fissazione e il cambiamento tutto rivolto al maschile.

Il fuoco è calore

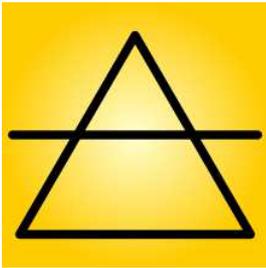
INTERNO, VISCERALE, SCINTILLA DEL PRIMO IMPULSO nell'ARIETE

ERUTTIVO, COSTANTE nel LEONE

IMMATERIALE, VOLTO VERSO LA CONOSCENZA E L'EVOLUZIONE nel SAGITTARIO

Tema natale: l'eccesso di fuoco, cioè la presenza di tanti pianeti nei segni di fuoco, produce un movimento centripeto, egotico ed egoistico. Può trasformarsi in distruzione e violenza, in ricerca del potere e del riconoscimento. Mentre il difetto di fuoco porta una scarsa vitalità, mancanza di entusiasmo, inerzia e indolenza.

4-6 ELEMENTO ARIA



Gemelli, Bilancia, Acquario

Il logos, l'intelletto, Il mondo delle idee, comunicazione, scambio, relazione

Unione di umido (collegamento) e caldo (esaltazione), opposto alla terra

L'aria è lo stato gassoso della materia che diviene fluida, impalpabile, leggera, volatile, diffusa, espansa e illimitata nello spazio.

Mobile ed avvolgente è il mezzo di collegamento per eccellenza, l'involucro dell'ambiente in cui ci muoviamo.

È eternamente libera e disponibile, esposta a tutti i contatti, spostamenti, mescolanze.

Il temperamento: è sanguigno, un linfatico riscaldato.

L'associazione del caldo come energia e dell'umido come espansione costituisce il trionfo della vita sulla terra: fertilità, esuberanza, rigoglio.

Fisiologicamente: predomina l'apparato respiratorio e le funzioni emopoietica e sessuale.

Morfologia: dilatata e tonica

Psicologicamente: è espansivo, vive di comunicazioni e scambi con l'ambiente cui si adatta spontaneamente. È euforico con slanci vitali, ha carattere giovanile, indisciplinato, goloso di vita concreta. I segni d'aria cominciano con un segno mutevole Gemelli, passando, per la Bilancia, cardinale, si fissano nell'Acquario.

L'aria è comunicazione

Dell'IO con l'ASSOLUTO in GEMELLI

Dell'IO con il TU in BILANCIA

Dell'IO con i MOLTI in ACQUARIO

Tema natale: l'eccesso di Aria estremizza non solo le sue qualità (pensiero razionale, giudizio severo, analisi e valutazione continue e ininterrotte), ma soprattutto evidenzia le sue carenze, ovvero il sentimento, l'azione e la concretezza, e quindi porterà a una difficoltà a comprendere i propri sentimenti e a esprimerli, o a realizzare tutto quello che viene intensamente pensato, ripensato e progettato. Un difetto di Aria porterà alla mancanza di stimoli, di idee e di progetti, alla difficoltà nella comprensione e nella comunicazione, ad una scarsa socialità.

SECONDA PARTE

Nei primi capitoli ho presentato gli elementi fin dalla loro origine, nelle filosofie, nelle medicine antiche e astrologia. In questa seconda parte vi racconterò il potere terapeutico di acqua, terra, fuoco e aria e dei cinque movimenti legno, fuoco, terra, metallo, acqua. Un potere che ho provato, direi “ho toccato con mano” per qualcosa che mi ha riguardato da vicino.

Vi presento il mio caso:

Ho 55 anni, nessuna patologia in corso. Soffro di osteoporosi, mia madre ne soffre da anni in modo grave.

Nel dicembre 2020 mi procuro scivolando una frattura scomposta polso sx dell'epifisi distale del radio e ulna, detta frattura di Colles. Al pronto soccorso applicano, dopo manovra di allineamento un'ingessatura al polso, braccio ed avambraccio. Nei giorni successivi avverto forte costrizione che va peggiorando di giorno in giorno con anche gonfiore ed insensibilità delle dita. Mi viene accorciato il gesso fino al gomito e leggermente aperto per alleggerire la costrizione. Il senso di costrizione è sempre forte e le mie dita gonfie ed insensibili nonostante gli esercizi per tenerle in movimento. Al 40° giorno finalmente il gesso mi viene rimosso lasciandomi polso e mano immobili e dita gonfie ed insensibili.

La ripresa nei mesi successivi è molto lenta, piuttosto che la mobilità del movimento del polso che lentamente riprende, la difficoltà più evidente riguarda le dita che presentano gonfiore, insensibilità al tatto e immobilità. Effettuo analisi e indagini affidandomi al reparto di ortopedia dell'ospedale, dopo qualche indagine, i medici ipotizzano algodistrofia su un quadro già evidente di osteoporosi, non ben definendo i tempi di recupero.

Dal sito www.osservatoriomalattierare.it

definizione di algodistrofia:

“.....L'algodistrofia è una malattia rara multisintomatica e multisistemica le cui cause sono per lo più sconosciute. La principale manifestazione della malattia è del tutto aspecifica: dolore bruciante associato ad edema. I casi di algodistrofia riguardano in maniera pressoché esclusiva il tratto mano-spalla o i piedi. Spesso questa condizione spesso segue un evento traumatico....

...Anche se il sintomo principale è il dolore questo può essere accompagnato anche da altre manifestazioni, come un cambiamento della temperatura nella parte interessata, una diversa sensibilità, una sudorazione anormale e la presenza di edema. Spesso la zona in cui si manifesta il dolore si mostra, all'esame radiografico, colpita da osteoporosi.... Dolore, cambiamenti della

sensibilità e osteoporosi localizzata sono sintomi aspecifici che possono essere confusi con altre malattie – come l’artrite reumatoide e l’artrite psoriasica - tanto da rendere spesso necessaria la diagnosi differenziale. In alcuni rari casi da questa osteoporosi tipica dell’algodistrofia possono generarsi delle fratture”

Dallo stesso sito vi riporto le stesse terapie che mi erano state proposte:

“ Il primo passo indispensabile al quale devono mirare le terapie è **interrompere il circolo del dolore, purtroppo però antidolorifici ed antinfiammatori**, così come anche le terapie a **base di cortisone**, hanno sui sintomi dell’algodistrofia un effetto modesto e transitorio.

La fisioterapia non si è dimostrata in grado di ridurre di molto il dolore anche se questa viene comunque considerata importante per evitare ulteriori danni dovuti al non utilizzo o cattivo utilizzo della parte del corpo colpita. In presenza di sintomatologia dolorosa acuta praticare fisioterapia non è possibile, occorre prima diminuire il dolore, solo dopo eseguire un corretto esercizio fisioterapico diviene importante.

Lo **stato psichico del paziente sembrerebbe giocare un ruolo importante nell’evoluzione della malattia**. Alcuni studi hanno infatti dimostrato l’esistenza di una correlazione tra la malattia e i sintomi tipici di stati depressivi – che possono essere conseguenti anche al trauma iniziale che ha innescato la malattia stessa – tanto che in alcuni casi si sono avuti risultati incoraggianti anche inserendo nella terapia degli anti depressivi.....

.....**acido neridronico**, categoria bifosfonati

La molecola, registrata come farmaco orfano, è attualmente in uso per l’osteogenesi imperfetta e per la malattia di Paget ma sono stati effettuati studi clinici, incluso uno di terza fase condotto in diversi centri italiani, che indicano come questa molecola potrebbe avere efficacia anche per l’Algodistrofia. Le indagini farmacologiche e cliniche hanno dimostrato il rimarchevole effetto inibitorio del disodio clodronato sul riassorbimento osseo – una delle manifestazioni dell’Algodistrofia - inibendo l’attività osteoclastica, in tutte le condizioni sperimentali e cliniche nelle quali questa risulti esageratamente aumentata.” -

Di fatto il reparto di ortopedia dell’ospedale mi prescrive oltre a sedute di fisioterapia, antidolorifici, antinfiammatori e iniezioni di bifosfonati..., non escludo nulla per rispetto alla medicina allopatica ma decido di sfruttare le conoscenze che ho acquisito con il percorso scolastico presso questa scuola per tentare di risolvere , alleviare.

Devo dire che nonostante questo incidente domestico mi avesse da subito messo in una condizione d'impazienza e nervosismo per l'impossibilità di svolgere le mie mansioni quotidiane, tutte le condizioni intorno a me sembrava si fossero magicamente adeguate al mio stato che tra l'altro non mi permetteva di guidare l'auto. La nuova ondata Covid aveva costretto la scuola a svolgere le lezioni online, sospeso il tirocinio di riflessologia plantare e anche gli impegni famigliari con le mie figlie si erano ridotti o comunque risolti on line. Non mi sembrava vero... tutto perfettamente incastrato! Tempo per me, per la mia mano e la possibilità di utilizzare, studiare, osservare come gli elementi naturali potessero aiutarmi nel recupero. Così è stato, nei prossimi capitoli analizzerò le proprietà terapeutiche degli elementi e il loro utilizzo nelle varie discipline raccontandovi man mano la mia esperienza.

5 ELEMENTI NATURALI NELLE TERAPIE NATUROPATICHE



Gli elementi svolgono un ruolo importante nella nostra vita quotidiana e questo perché tutto l'Universo contiene un elemento o più elementi che ci appartengono, ci nutrono e ci ricaricano. Di acqua, terra, fuoco e aria sono composti tutti i corpi direttamente o per trasformazione. Quando la nostra parte fisica viene distrutta dalla morte essi si dissolvono nuovamente nella natura e ritornano a vivere nella loro essenza originaria. Questo testimonia che noi siamo e apparteniamo a tutti i regni, a tutti gli elementi quindi quando accusiamo un malessere corporeo possiamo ricorrere agli elementi per accelerare, stimolare il processo di guarigione. Nella storia dell'uomo le energie degli elementi naturali sono state impiegate in molteplici campi, nell'agricoltura, nel settore industriale ed energetico e tanti altri. Acqua, terra, luce e aria sono anche agenti di salute, possono compiere azioni terapeutiche in base alle loro proprietà, ci permettono di restare in salute e ripristinare eventuali squilibri, eccessi o carenze. Ogni elemento ci può aiutare con diverse terapie.

5-1 FUOCO

Curare con il calore

Moxibustione

La moxa consiste nell'applicazione del calore concentrato su alcuni punti specifici del corpo. È una terapia che ha origine dalla medicina tradizionale cinese, secondo il principio che ogni individuo è considerato un microcosmo attraversato da canali energetici, i meridiani, nei quali scorre l'energia vitale in accordo con la teoria dei cinque elementi. Secondo la MTC la malattia è causata da una carenza o ristagno del Qi quindi le terapie sono volte a rimuovere i questi blocchi energetici ripristinandone la corretta circolazione. Le prime tracce risalgono al VII secolo a.C. è una pratica millenaria, sembra sia precedente alla pratica dell'agopuntura. È una tecnica che utilizza coni o bastoncini di foglie di Artemisia compresse e seccate, riscaldati su alcuni punti o zone del corpo. Avviene bruciando la sommità del sigaro o del cono avvicinandolo alla pelle, in questo modo si diffonde calore per induzione e non per contatto fisico. Si utilizza in sedute dai 5 ai 20 minuti a seconda della distanza dalla pelle, dalla sensibilità individuale e dalla patologia. In linea con la medicina cinese la terapia del moxibustione è adatta per quelle patologie legate alla presenza di freddo e umidità, in situazioni di vuoto di Qi e Yang.

I punti di applicazione possono essere i medesimi dell'agopuntura, è sconsigliata alle donne durante o appena prima del periodo mestruale e i punti dell'addome e lombosacrali per donne in gravidanza, oltre ai punti in prossimità di grossi vasi, membrane, mucose e organi di senso.

Termoterapia

La terapia termica si avvale del calore allo scopo di trattare determinate patologie. Nasce dall'esperienza antica che insegna che la febbre riattiva e migliora le nostre capacità di guarigione.

L'applicazione localizzata del calore genera un maggior flusso sanguigno quindi un beneficio attraverso l'aumento dell'ossigenazione per esempio in una muscolatura dolorante genera anche un incremento del metabolismo cellulare della muscolatura e migliora la capacità di eliminazione delle tossine. Migliora l'apporto energetico sul tessuto e muscoli agevolando il rilassamento. Si utilizzano cuscini o fasce di varie forme con all'interno noccioli di ciliegia, oppure semi di lino o ancora chicchi di grano, si possono applicare in vari punti del corpo a seconda della zona da trattare. Si procede scaldando il cuscino nel forno a 100° gradi per una decina di minuti, posizionandolo sulla parte dolorante. Si possono utilizzare anche olii essenziali come per esempio quello di ginepro. È indicato per dare sollievo a dolori articolari, dolori muscolo-scheletrici e mal di schiena e cervicali, dolori alla zona lombare, coliche addominali e dolori mestruali.

Bagni di Sole

Il Sole ha un effetto vivificatore dall'azione dei raggi ultravioletti ed un effetto calorico di depurazione delle radiazioni infrarosse. Questi due effetti si ottengono con il cosiddetto bagno di sole. L'azione vivificante dovuta alla radiazione ultravioletta migliora l'energia fisica e mentale, stimola il metabolismo, il sistema immunitario e le funzioni intellettive, l'azione calorica prodotta dai raggi ultravioletti aumenta la temperatura del corpo, stimola la traspirazione e sudorazione. Le ore del giorno più indicate per esporsi sono quelle del mattino e del primo pomeriggio.

La procedura corretta per il bagno di sole deve iniziare con un'esposizione del corpo ai raggi solari in modo graduale tenendo conto della propria sensibilità cutanea, da pochi minuti fino a due o tre ore. È sconsigliato ai soggetti congestionati o intossicati.

Il calore nella mia terapia riabilitativa:

Se penso al fuoco, rispetto a questa esperienza, lo associo da subito alla costrizione che mi aveva dato il gesso, al forte dolore, calore e senso di bruciore. In realtà nella mia esperienza riabilitativa il calore si è rivelato un ottimo rimedio. Non ho utilizzato la moxibustione al momento del trauma ancora non avevamo affrontato la pratica a scuola e ho ritenuto di non avere sufficienti competenze. La mano, le dita risultavano gonfie e con dolore sicuramente uno stato di eccesso.

Il calore provocato dalla moxa muove il QI e regola gli equilibri Yin e Yang, se non eseguita sapientemente può portare ad un peggioramento dei sintomi o portare effetti collaterali, per questo ho preferito essere prudente.

Ho invece utilizzato il calore alternato al freddo eseguendo bracciluvii alternati in questo modo: immersione del braccio in una bacinella di acqua calda (37/38°) per 4 o 5 minuti, successivamente immersione in un'altra bacinella con acqua fredda (12/15°) per 10 secondi.

Ripetevo l'alternanza 2 volte al giorno mattino e sera iniziando con acqua calda e finendo con acqua fredda. Il bracciluvio alternato è una ginnastica vascolare adatta per problemi circolatori delle mani, braccia. La stimolazione di caldo e freddo produce un effetto di iperemia attiva. Dopo uno stimolo freddo, i vasi prima ristretti, si rilassano apportando nella zona una maggior quantità di sangue, riattivando la circolazione. Ho trovato molto beneficio con questo tipo di terapia, soprattutto al mattino quando al risveglio l'arto era particolarmente intorpidito. Con il passare dei giorni è migliorata la mobilità ed il gonfiore, di poco invece la sensibilità che è stata l'ultima funzione ad essere ripristinata.

Il calore attraverso i bagni di sole mi è stato di grande aiuto, non tanto dal punto di vista funzionale per la mia mano, ma lo è stato per l'aspetto energetico.

Ho rimosso il gesso all'inizio di febbraio ed ho potuto approfittare delle prime giornate di sole esponendo la parte superiore del corpo. Non ho trovato particolari benefici localmente sull'arto ma l'esposizione alla luce del sole mi dava molta energia e buon umore.

5-2 ACQUA: IDROFANGOTERAPIA, IDROTERAPIA, IDROKINESIOTERAPIA, ANTROTERAPIA, CRENOTERAPIA

“L'acqua guarisce tutte le malattie degli uomini “Euripide

L'acqua è la sostanza più diffusa in natura, fonte di vita, elemento essenziale per creare e mantenere la vita. Ha un grande valore biologico, nel tempo ha assunto valore simbolico e religioso ma anche terapeutico.

L'idea di utilizzare l'acqua per scopi terapeutici è antica quanto il mondo, tutte le popolazioni hanno sperimentato l'acqua come mezzo di prevenzione e salute. Diverse le tecniche impiegate ma le finalità sono le stesse: decongestionare e disinfiammare gli organi del corpo, ripristinare l'omeostasi ma anche solo rilassare e armonizzare.

Idroterapia

L'idroterapia si basa sul principio dell'equilibrio termico del corpo tra temperatura esterna della pelle e quella interna. Questo è il mezzo migliore per normalizzare l'interscambio tra sangue, linfa e liquidi interstiziali. L'idropratica utilizza lo stimolo termico per attivare una certa reazione dell'organismo volta a ripristinare la forza vitale. Agisce principalmente sulla circolazione sanguigna e quindi su tutto lo stato fisico e mentale ristabilendo l'equilibrio termico tra temperatura interna e temperatura esterna del corpo umano. Con la pratica idroterapica si verificano reazioni

- a livello locale con benefici diretti sulla zona trattata disinfiammando, rilassando, sedando
- a livello segmentale. Essendo il corpo suddiviso in metameri trattando una zona della colonna possiamo avere un ritorno positivo su tutti gli organi o muscoli appartenenti a quel metamero.
- a livello neuroendocrino: gli stimoli che raggiungono l'ipofisi scaricano l'azione su tutte le altre ghiandole endocrine soprattutto sulle surrenali. Vi è così un beneficio anche psico-emotivo.
- a livello immunologico: l'uso abituale di idropratiche porta una grande azione positiva sul sistema immunitario.

L'idroterapia prevede diverse applicazioni:

fregagione e abluzione fredda:

Si esegue con un panno bagnato e strizzato e si passa energicamente su tutto il corpo, ha lo scopo di provocare una vasocostrizione locale che genera una piacevole sensazione di calore.

Dopo la frizione ci si riveste rapidamente o si ritorna nel letto per mezz'ora. Si pratica al mattino appena alzati per un effetto tonificante, alla sera per un effetto sedativo, sempre lontano dai pasti. È indicato in caso d'insonnia, tensione nervosa ed emotiva, raffreddore, influenza, ipotensione, febbre.

Abluzione si esegue con lo stesso procedimento ma senza strizzare il panno.

getti o docce:

I getti o docce producono un'azione disinfiammante sugli organi trattati, tonificante sul sistema nervoso e apparato circolatorio, rilassante sul sistema nervoso e stabilizzante a livello termico.

Possono essere getti:

-semplici con acqua calda (36-38°) o fredda (13-18°) per persone robuste e calde. In questi casi lo stimolo deve essere debole

-alterni caldo / freddo: agisce sul sistema nervoso e circolazione. Stimolo medio

-temperatura crescente: persone recidive. Dolori cervicali e lombari. Stimolo forte

-lavaggio freddo dopo il bagno (soavi, medi, forti) per persone robuste e calde. Stimolo forte.

Uso: contro insonnia e tensioni – gonfiore e adiposi – stimolante negli stati depressivi -

bagni (semi cupi, completi parziali)

Possono essere caldi: danno tono vagale, aumentano sudorazione, vasodilatazione, stimolano peristalsi intestinale, diminuisce glicemia, favoriscono alcalinizzazione sanguigna

freddi: per tono al simpatico, frenano peristalsi, acidificazione.

Si possono aggiungere erbe, sali, fieno, aceto.

Uso: favorisce circolazione e metabolismo, regola pressione e sistema nervoso, rilassa nervi, muscoli, tessuti, favorisce termoregolazione e disintossicazione, scioglie crampi e tensioni, potenzia sistema immunitario.

Possono essere fatti a tutto il corpo, mezzo corpo, semicupi, pediluvii e bracciluvii (vedi cap.5-1)

Camminate sulla rugiada:

è un trattamento molto particolare, si esegue alla mattina presto per 2-5 minuti camminando su di un prato ricoperto di erbe officinali. Immediatamente dopo si indossano calzini caldi e si riprende il movimento per riscaldarsi.

Questa pratica, ridona energia, aiuta la circolazione sanguigna e previene mal di testa, pressione alta e vene varicose.

Idrokinesioterapia:

L'Idrokinesioterapia è una terapia basata sul movimento (kinesi) in acqua (idro). Si tratta di un insieme di tecniche eseguite in acqua riscaldata (32-34 gradi) a fini terapeutici e riabilitativi. L'acqua viene sfruttata per rendere più facili e fluidi i movimenti di riabilitazione.

Si esegue con un'immersione in piscina dove la composizione e temperatura dell'acqua consente una ripresa dolce e graduale dell'esercizio muscolare, favorisce il rilassamento e il riassorbimento degli edemi, migliora la circolazione e migliora il carico e la percezione del dolore.

Si applica nell'ortopedia, traumatologia, reumatologia, neurologia, agisce sui sistemi muscolo-scheletrico, cardiovascolare, nervoso e respiratorio.

Antroterapia:

È un trattamento termale che prevede la permanenza del paziente in un ambiente solitamente una grotta caratterizzata da un particolare tasso di umidità, il riscaldamento e l'umidificazione si verificano per la presenza di sorgenti di acqua termale calda o per l'adiacenza di fenomeni di vulcanesimo. Produce effetti decontratturanti ed analgesici a livello dell'apparato osteoarticolare, inoltre la forte sudorazione contribuisce a eliminare tossine. Agisce anche a livello dell'apparato respiratorio. È indicata per artropatie degenerative, reumatismi, infiammazioni croniche delle basse e alte vie respiratorie.

Crenoterapia:

dal greco "crené" = sorgente indica l'insieme delle pratiche che utilizzano i mezzi di cura termali a scopo riabilitativo, preventivo, terapeutico:

si distinguono due tipi di crenoterapia

interna: comprende irrigazioni, inalazioni, insufflazioni e somministrazioni orali delle acque termali.

esterna: riguarda tutte le pratiche che prevedono l'applicazione esterna degli agenti termali come idroterapia e fango balneoterapia.

L'acqua è stato l'elemento che ho utilizzato di più nel recupero sia per riattivare la sensibilità (vedi bracciluvì cap.5-1 pag.42) sia per ripristinare il movimento del polso e delle dita. Anche il solo fatto di immergere la mano in acqua tiepida mi regalava una piacevole sensazione di rilassamento e mi alleviava il senso di indolenzimento.

Attraverso l'idrokinesioterapia in acqua calda (31 -35°) ho praticato esercizi riabilitativi che mi aveva suggerito il fisioterapista:

-esercizi di apertura e chiusura delle dita strizzando una spugna,

-movimenti di oscillazione per aiutare la mobilità del polso

- torsione del polso

Il calore dell'acqua ha avuto un effetto rilassante e antalgico e l'acqua per assenza di gravità ha permesso la riduzione del carico consentendo movimenti fluidi e migliorando elasticità di muscoli e tendini. Ho eseguito gli esercizi tutti i giorni per tre mesi.

5-3 ARIA: RESPIRO, GINNASTICA RESPIRATORIA, AEROSOL TERAPIA, SPELEOTERAPIA, BAGNO D'ARIA

“L'aria pura è il primo alimento e il primo medicamento.” Ippocrate

L'aria è un elemento incolore, non si vede, non si sente si percepisce soltanto, se ne avverte la presenza quando si vedono muovere le foglie delle piante o quando vediamo spostarsi le nubi o si avverte il vento. L'uomo è costantemente immerso nell'aria, l'assorbe dai polmoni e attraverso la pelle. Porta ossigeno nell'organismo ed è indispensabile in tutti i processi di ossidazione e di combustione, è portatrice di energie cosmiche, magnetiche capaci riequilibrare fisico e mente.

Parlare di terapie con l'utilizzo dell'aria non è totalmente corretto essendo l'aria attraverso il respiro un meccanismo innato, il primo elemento con cui si viene in contatto quando si nasce e l'ultimo che lascia il corpo. Meglio allora parlare di esercizi o pratiche per come utilizzare questo prezioso elemento.

Respiro

-Respirare...lo facciamo tra le 20 e 25 mila volte al giorno, senza accorgercene e non sempre lo facciamo nel modo giusto. Pur essendo la cosa più naturale del mondo non ci prestiamo attenzione. Siamo attenti a quello che mangiamo, all'attività fisica, alla qualità del nostro sonno ma non badiamo alla qualità del nostro respiro. Un buon respiro riduce e previene asma, apnee notturne, russamenti, iperventilazioni, bronco pneumopatie croniche, ma anche semplicemente mantenere ben attive le facoltà cognitive come la memoria, l'attenzione o tenere sotto controllo la pressione arteriosa e il battito del cuore-

Questo quanto racconta James Nestor, giornalista americano autore del libro “L'arte di respirare. Le regole base per rieducare un gesto naturale”

In che modo possiamo imparare a respirare meglio? Semplicemente con esercizio ed allenamento.

La prima regola è respirare con il naso, in questo modo l'aria arriva ai polmoni più calda, umida e filtrata rispetto a ciò che accade respirando con la bocca. Respirando con il naso portiamo ai polmoni il 20 % di ossigeno in più.

Regola numero due è: respirare lentamente così da fare arrivare più ossigeno al cervello, 4 o 5 secondi dentro, 4 o 5 secondi fuori.

Regola numero tre: dovremmo respirare di meno, non è un controsenso, infatti respirando di più non portiamo più ossigeno ai polmoni anzi più sono veloci i respiri tanto più il respiro rimane superficiale.

Ginnastica respiratoria:

Gli esercizi di respirazione si devono eseguire lentamente inspirando ed espirando dal naso, per una buona e profonda inspirazione è necessaria un'espirazione prolungata che elimini tutta l'aria dai polmoni.

Esercizio di respirazione profonda:

in piedi con braccia lungo i fianchi. Rilassatevi ed espirate fino a eliminare completamente l'aria. Inspirare lentamente allungando le braccia verso l'alto stirando il busto. Espirando, piegate il busto in avanti tendendo le mani verso terra fino ad eliminare tutta l'aria. Ripetere l'esercizio 5-10 volte

Per elasticizzare il diaframma:

poggiare i palmi delle mani sul diaframma. Espirare tutta l'aria introdotta in precedenza, aiutando la fuoriuscita con la pressione delle dita sull'addome. Di seguito ispirate dal naso in modo rilassato e lentamente. Continuate fino al massimo dell'espansione. Espirate lentamente dal naso eliminando tutta l'aria inspirata. Nella fase terminale ci si aiuta spingendo con le mani l'addome verso l'interno.

Risata:

Tra gli esercizi di respirazione il migliore è la risata, non c'è niente di meglio di una buona e sana risata per attivare le pareti addominali che si contraggono e si distendono producendo una sorte di massaggio intestinale.

Aerosol terapia:

è un efficace metodo di cura e prevenzione di problemi alle vie respiratorie. L'aerosol-terapia necessita di un dispositivo che trasformi le sostanze terapeutiche in microscopici corpuscoli associate ad aria sotto forma di gas. Il gas una volta inalato penetra in modo ottimale nelle vie respiratorie fino a raggiungere i bronchi. Si possono utilizzare nell'aerosol soluzioni fisiologiche, olii essenziali a base di camomilla e di lavanda per disinfettare e lenire oppure oli essenziali a base di propoli e limone per una azione antisettica e antibatterica.

Speleoterapia:

La speleoterapia è un trattamento che prevede sedute all'interno di grotte o ex miniere dismesse con particolari caratteristiche fisiche e chimiche dell'aria circolante.

I benefici di questa terapia sono stati scoperti casualmente in Germania, nella regione di Ruhr, durante la seconda guerra mondiale; molte persone si rifugiavano nelle grotte per salvarsi dai bombardamenti, tra queste persone un medico fisiologo Peter Deetjen osservò che le persone affette da problematiche

respiratorie e polmonari stavano meglio con l'aumentare della permanenza nella grotta e addirittura guarivano. Seguirono ricerche e analisi dell'aria.

Infatti all'interno di questi ambienti l'aria è sterile, poverissima di agenti contaminanti quali: sostanze chimiche, pollini, spore fungine. Sono poste a circa 1000 mt sotto la superficie terrestre. L'aria risulta sterile anche da radiazioni e contaminazioni di tipo elettromagnetiche.

Queste speciali condizioni climatiche favoriscono la detossicazione delle vie respiratorie migliorando asma, allergie da fieno e pollini, laringiti, bronchiti, sinusiti.

La Speleoterapia viene utilizzata con ottimi risultati come profilassi per la cura delle sindromi di Sensibilità Chimica Multipla (MCS) e Elettrosensibilità' (EHS).

Le sedute una volta raggiunta la grotta o ex miniera, durano circa un paio d'ore e vengono effettuate in spazi attrezzati con poltrone, lettini e coperte. L'ideale è addormentarsi perché in questo modo si instaura una respirazione profonda e fisiologica che garantisce la massima ossigenazione dell'organismo. Un ciclo di cure richiede una seduta quotidiana per un paio di settimane.

Non ci sono controindicazioni se non per persone che soffrono di claustrofobia e ansia negli ambienti chiusi.

Bagno d'aria

Il bagno d'aria si può effettuare all'aperto, vicino a cascate d'acqua, in riva a torrenti o al mare, in questo caso è più adatto alle persone un po' robuste perché ha effetti più intensi, l'esposizione all'aria con temperature poco inferiori al proprio punto neutro è raccomandato alle persone più deboli o anziane; mentre un'aria mossa e frizzante come quella del mattino stimola sistema nervoso e circolazione del sangue.

Come si pratica il bagno d'aria?

La terapia consiste semplicemente nell'esercitare il proprio respiro con esercizi respiratori come illustrato precedentemente.

Si può svolgere anche all'interno davanti ad una finestra con una temperatura non inferiore ai 10 gradi. Se si ha la possibilità è bene effettuare la pratica a corpo svestito, a digiuno.

Può durare dai 15 minuti ad un'ora. È bene accompagnare la respirazione con qualche esercizio fisico, come semplici flessioni e torsioni. Le funzioni di inspirazione ed espirazione scandiscono il ritmo respiratorio il quale è tanto più efficiente quanto più è profonda o naso-pubica è la respirazione. Un'inspirazione lenta e profonda così come l'espirazione distende la muscolatura, procura distensione e rilassamento, normalizza la circolazione del sangue e attiva le energie del corpo e della mente. Il bagno d'aria agisce anche attraverso la pelle che si può definire un secondo polmone, attraverso il contatto con l'aria regola le sue funzioni di nutrizione, eliminazione e difesa.

Il respiro eseguito in una certa modalità mi è stato utile soprattutto nel primo mese del trauma per gestire il dolore , l'insofferenza e il senso di costrizione dell'ingessatura. Avevo imparato alcuni esercizi di respirazione al corso di yoga che da anni frequento, alcuni volti proprio a sopportare un fastidio o dolore in un certo punto del corpo per un'asana particolarmente intensa.

Mi mettevo in una posizione comoda lasciando fluire il respiro naturale ma profondo inspirando con il naso, ponendo l'attenzione con il pensiero dalla punta dei piedi alla cima della testa.

Lasciando fluire il respiro mi concentravo sulla zona dolente immaginando che la parte potesse respirare. In fase d'inspirazione la parte si espandeva mentre durante l'espiazione si rilassava e si lasciava andare. Ripetevo l'esercizio più volte, mi era più facile concentrarmi durante la notte perché l'esercizio richiedeva silenzio e tranquillità non sempre possibile di giorno.

Questo esercizio è capace di allentare la tensione muscolare e togliere l'attenzione dalla parte dolente.

Ho esercitato il respiro anche in belle passeggiate all'aria aperta, non potendo guidare stavo riscoprendo il piacere di camminare all'aria aperta godendomi aria e sole.

5-4 TERRA: TERRATERAPIA, ORTOTERAPIA, FANGO BALNEOTERAPIA, CATAPALSMI D'ARGILLA, SABBIAATURE

“Il miracolo non è quello di camminare sulle acque, ma di camminare sulla terra verde nel momento presente e d'apprezzare la bellezza e la pace che sono disponibili ora”

Thich Nhat Hanh

La terra è il misterioso laboratorio della vita, pur ricevendo materia morta è in grado di trasformarla con l'aiuto degli altri agenti naturali in elementi di nuova vita. Il suo utilizzo purifica, vivifica e attraverso processi osmotici ripristina l'equilibrio. L'impiego della terra per scopi curativi è una pratica antica e appartiene a tutti i popoli di tutti i tempi, dall'Egitto all'antica Grecia, dall'Africa alle Americhe. La sua capacità curativa non risiede solo nei processi fisico-biologici ma ha anche il potere di riconnetterci con la nostra parte più istintiva di noi stessi.

Terra terapia:

Terra terapia o Earth therapy (da earth =terra) o “grounding “ (da Ground = suolo) è una pratica che ha l'obiettivo di intensificare il contatto con la natura al fine di facilitare il benessere.

Lo scopo è fare in modo che il corpo entri in contatto con la Terra e con l'energia da essa emanata.

Si basa sul concetto che l'essere umano in principio fosse in contatto con la terra in quanto camminava scalzo, ma con i tempi moderni questo legame è venuto meno per l'utilizzo di scarpe, tappeti e materie isolanti. Sembra che tornando a stretto contatto con la terra ci sia una riduzione dell'affaticamento della stanchezza, del dolore e depressione, una minor tensione muscolare ed una calma spirituale.

La modalità è semplice, occorre togliersi le scarpe e mettersi in contatto con il terreno sull'erba o sabbia, il contatto con la terra aiuta ad attivare i punti energetici sulla pianta dei piedi. Non occorre grande sforzo perché la connessione tra terra e uomo è istintiva. Non ci sono prove scientifiche dei benefici ma dall'osservazione si è visto che:

calma le infiammazioni

è antiossidante

ha effetti rilassanti: favorisce la calma, riduce l'ansia

aiuta a sentirsi energici

sincronizza il corpo con il ritmo giorno e notte

libera dallo stress.

Ortoterapia

L'ortoterapia viene utilizzata nella cura di alcune patologie e stati emotivi, come depressione e stress. Negli ultimi anni diverse strutture e associazioni si occupano di sostenere diversi tipi di pazienti affetti da Alzheimer, sindrome di Down e autismo realizzando giardini terapeutici.

È una terapia che può essere passiva nel caso in cui i pazienti semplicemente contemplan la bellezza della natura passeggiando o sedendosi all'interno di un giardino, oppure come nella maggior parte dei casi è attiva, i pazienti devono piantare, annaffiare, potare.

La cura del verde distrae il paziente da uno stato di sofferenza e stress. Non si tratta di una cura vera e propria ma di un aiuto a recuperare contatto con sé stessi e con gli altri.

I benefici possono essere fisici: stare in mezzo alla natura migliora le capacità motorie, respiratorie e cardiocircolatorie, intellettuali perché consente di acquisire nuove competenze, di tipo emotivo in quanto aumenta l'autostima e l'autocontrollo e infine sociali perché questi progetti aiutano un reinserimento sociale di quelle persone che se pur malate possono comunque svolgere delle attività.

Fango balneoterapia

La fangoterapia è molto diffusa nei centri termali, centri benessere e salutistici. Le applicazioni possono essere fredde a temperatura ambiente oppure calde. Spesso vengono usati fanghi del Mar Morto per l'alta concentrazione salina contengono inoltre sali di magnesio, potassio, calcio, bromo, iodio ecc. sono molto efficaci per problematiche della pelle ma hanno anche un forte potere disinfiammante e antidolorifico.

I fanghi termali sono melme composte da una componente solida (argilla) ed una componente liquida solitamente acqua termale che può essere sulfurea, minerale o salina.

Il fango termale per avere proprietà terapeutiche ha bisogno di un lento processo biologico che si compie in grandi vasche per un tempo lungo mesi o anni.

Nelle fangature fredde i meccanismi d'azione si basano sull'assorbimento calorico e gli effetti prodotti sono vitalizzanti, rilassanti, disinfiammanti. Diversamente nell'applicazione calda, il fango si applica caldo ad una temperatura di 42-45 gradi, l'argilla viene precedentemente miscelata con acqua termale, l'azione curativa si sviluppa attraverso il calore interessando il sistema ormonale.

Applicazione: il fango caldo umido viene applicato sul corpo ad una temperatura di 45° C con uno spessore di 5-10 cm. Aderendo perfettamente alla pelle il fango ostacola l'evaporazione, il corpo subisce un colpo di calore stimolando il rilascio di ormoni che a loro volta procurano un effetto analgesico. Inoltre la vasodilatazione favorisce l'eliminazione di sostanze tossiche.

Dopo 15-30 minuti il paziente liberato dal fango è sottoposto ad un bagno in acqua termale per 10 -15 minuti, successivamente asciugato con un panno caldo si passa alla fase di riposo di 30-60 minuti e ad un massaggio tonificante.

La cura consiste in 12 – 15 applicazioni da fare un paio di volte all'anno.

Indicazioni terapeutiche: malattie reumatiche, artrosi, postumi di fratture, sciatalgie ma anche malattie dell'apparato respiratorio e della pelle.

Controindicazioni: gravidanza, malattie apparato gastrointestinale, varici, cardiopatie, ipotensione.

Cataplasmi di terra e argilla

Il cataplasma di terra e argilla è una preparazione pastosa nelle proporzioni di 2/3 di terra vergine e 1/3 di argilla. La terra ha un elevato potere di assorbimento e trasferimento di calore e mobilità delle tossicità, l'argilla ha un'elevata attività ionica e un alto potere assorbente e cicatrizzante. Ogni tipo di argilla ha proprietà specifiche: l'argilla verde ha proprietà antinfiammatorie e remineralizzanti. ed è inoltre indicata per acne e eczemi, rossa è indicata per dolori dovuti a distorsioni o traumi, gialla è indicata per applicazioni sulla colonna vertebrale in casi di dolori, abbinata con argilla verde stimola la riparazione dei muscoli e legamenti.

L'impasto si stende su di un panno di cotone o lino adagiato su di un foglio di carta assorbente. Viene applicato sulla parte del corpo interessata, il corpo deve essere caldo. Deve aderire bene alla pelle, si copre accuratamente la persona e si lascia in posa almeno un paio d'ore. Il cataplasma addominale: decongestiona i visceri ristabilendo l'equilibrio termico del corpo in caso di febbre intestinale favorendo così l'eliminazione di scorie e tossine.

Il cataplasma sulla colonna vertebrale ha azione antidolorifica e antinfiammatoria.

Sabbiaure:

La sabbia è costituita da minuscoli frammenti di roccia di varia origine colica, alluvionale, fluviale; quella marina è arricchita dalla salinità dell'acqua del mare e dalle radiazioni del sole è molto attiva e può avere effetti terapeutici straordinari. Il solo camminare a piedi nudi sulla sabbia provoca un effetto calmante e rilassante. Il calore assorbito dalla sabbia dal sole determina nel corpo un aumento della temperatura e quindi una vasodilatazione che migliora la circolazione del sangue in tutti i tessuti ed una accelerazione del ricambio, con eliminazione di scorie e tossine. Si pratica una buca di 25-30 cm di dimensioni sufficienti per contenere un corpo in un posto rivolto verso mezzogiorno, si lascia asciugare l'umidità all'interno della buca. Ci si sdraia nella buca facendosi coprire con la sabbia per 2-3 cm con la testa ben protetta dal sole, per un tempo di 10-15 minuti, dopo di che si effettua una rapida doccia fredda. Si può ripetere in successione per due o tre volte. È indicato per artriti, reumatismi, sciatalgie, decalcificazione. È un bagno molto energetico sconsigliato ai cardiopatici e persone deboli.

Ho utilizzato i cataplasmi circa un mese dopo la rimozione del gesso nella modalità indicata nella pagina precedente (pag.51) per una volta al giorno, alla sera per un paio di ore. Ho utilizzato dell'argilla verde in quanto ha proprietà remineralizzanti. Ho notato riduzione del ristagno linfatico nei punti più gonfi della mano, grazie alle proprietà assorbenti dell'argilla.

6 GLI ELEMENTI IN SPLENDEDE GEOMETRIE: I MANDALA

6-1 MANDALA SIMBOLO DEGLI ELEMENTI COSMICI

Mandala in lingua indiana sanscrita significa "circolo, disco, anello, anello magico, centro ". Sono rappresentazioni tipiche del buddismo e dell'induismo, sono immagini simboliche basate su figure geometriche come cerchio, quadrato, triangolo, rappresentano l'universo, la sua origine e l'insieme degli elementi. Viene utilizzato come guida per diverse pratiche asiatiche di meditazione con un intento terapeutico perché il fine dei mandala è quello di mettere in relazione il nostro corpo con la nostra parte più interiore che troppo spesso si allontanano, per stress, preoccupazioni o questioni quotidiane. L'armonia degli elementi naturali che rappresentano il Macrocosmo riporta armonia nel microcosmo uomo infatti l'esecuzione del mandala porta ad uno stato di calma e serenità che i monaci chiamano "sogno ad occhi aperti ".

Fu Carl Gustav Jung a portare in occidente l'utilizzo e lo studio dei mandala soprattutto ad uso terapeutico partendo da un percorso personale. Si accorse che spesso disegnava distrattamente sul suo taccuino figure circolari e che i disegni cambiavano in seguito ai suoi stati d'animo. Individuò il mandala come struttura radicata nell'inconscio in quanto rappresenta il movimento tra interno ed

esterno. Il centro del mandala a cui tutto arriva e da cui tutto riparte è come il centro della propria anima, dove poter ritrovare energia ed armonia. Può essere realizzato con stoffe, colori, polveri o sabbie colorate. I monaci tibetani impiegano settimane nell'esecuzione di un mandala che viene eseguito con sabbie colorate per poi una volta terminato essere distrutto con dei colpi di mano, per ricordarci il concetto dell'impermanenza e del distacco dalle cose.

6-2 RAPPRESENTAZIONE DEGLI ELEMENTI IN COLORI E FORME: ACQUA, TERRA, FUOCO, ARIA

Gli elementi geometrici che costituiscono il mandala possono avere una pluralità di significati che riguardano la psiche e la realtà. Hanno significati particolari a seconda delle forme e dei colori.

Vediamo forme e colori:

Il CERCHIO: la figura circolare è sempre un richiamo alla totalità, chiuso indica la concentrazione, mentre una spirale indica un movimento interiore,

Il PUNTO: rappresenta il centro, l'inizio delle cose

Il QUADRATO: rappresenta la terra, il corpo, la stabilità, solidità e equilibrio

Il TRIANGOLO: rappresenta unione di corpo, mente, spirito. L'unione di due triangoli equilateri rappresenta il sigillo di Salomone con l'insieme dei quattro elementi: terra, aria, acqua e fuoco.

La CROCE è un simbolo antichissimo, l'incrocio delle sue braccia crea una confluenza verso il centro del cerchio. Esprime un collegamento tra il mondo spirituale e quello materiale. Indica l'unione dei contrari.

La STELLA rappresenta il divino, è simbolo di identità personale

Il FIORE è simbolo dello sbocciare, fiorire. Rappresenta il nostro divenire in maniera armonica e continua.

IL SOLE è simbolo dell'energia e forza vitale

L'ALBERO è la volontà di affrontare la vita, le radici indicano la casa e le persone a cui siamo legati affettivamente. È un collegamento tra coscienza e inconscio.

Alle porte dei punti cardinali corrispondono i quattro elementi:

est – ARIA

nord – ACQUA

sud – FUOCO

ovest – TERRA

il centro – SPAZIO

I colori:

ROSSO: è legato al colore del sangue, al Fuoco, ha il significato della vita e del calore. Usare il rosso indica passione, azione, forti emozioni.

BLU: colore del mare e del cielo, indica altezza profondità. Esprime calma, serenità, armonia

VERDE: è il colore della natura, porta riflessione e dà sicurezza.

GIALLO: è il colore del sole e della luce. Esprime allegria, la vita, le relazioni con gli altri

ARANCIONE: nasce dall'unione del rosso e giallo. È il colore del sole nascente, rappresenta gioia

BIANCO: il bianco contiene tutti i colori, è il colore della perfezione, della trascendenza

NERO: è l'assenza di colori. È il colore dell'oscurità, del male e del mistero. Simbolo di tristezza e morte.

ROSA: nasce dalla mescolanza del rosso e del bianco e rappresenta la delicatezza, è associato alla femminilità.

VIOLA: nasce dall'unione del rosso e del blu, rosso azione e blu profondità, indica ricerca di spiritualità, si collega all'Etere.

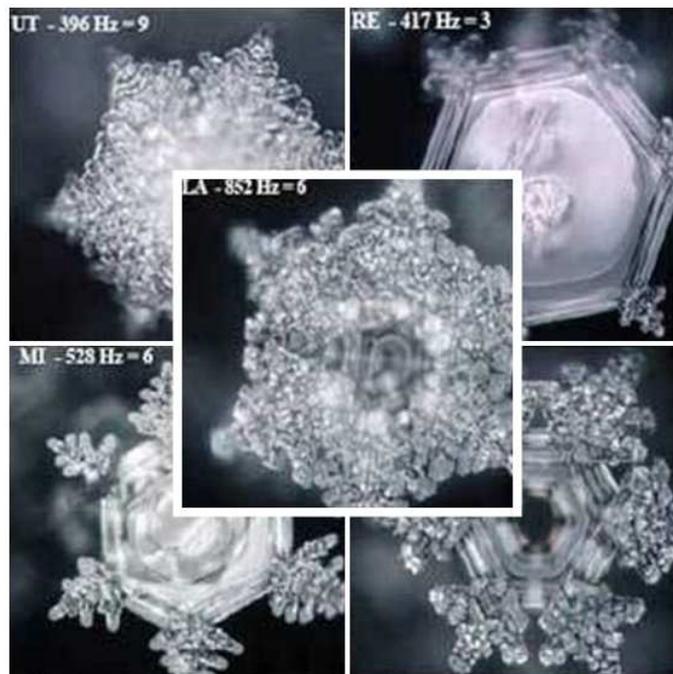
FUOCO Nei mandala della tradizione tibetana il fuoco è simboleggiato dal cerchio più esterno è il fuoco che brucia l'ignoranza, purifica il cuore e lo spirito elevandoci alla conoscenza. E' rappresentato dal colore rosso, arancio vivo e marrone chiaro. Indica la passione che mettiamo nella nostra vita, nelle nostre scelte e sfide, la capacità di lasciarci coinvolgere. Il fuoco sacro è ciò che spinge le persone ai cambiamenti. Nella vita di tutti i giorni accendere un fuoco vuol dire mettere passione nelle cose che facciamo, fare pulizia di tutte le cose ingombranti che ci portiamo dietro che non ci permettono di seguire la nostra aspirazione.

Una volta colorato e realizzato il proprio mandala lo si può bruciare osservando le parti che si dissolvono nell'aria e ciò che rimane, è un atto molto liberatorio.

Il mandala di fuoco ci aiuta a perseguire i nostri progetti e a risvegliare la passione.



ACQUA: L'Acqua nei mandala simboleggia il canale di distribuzione attraverso cui le energie purificatrici portano il loro messaggio nel mondo. Avete mai visto i cristalli d'acqua provenienti da fonte diverse, ghiaccio o gocce di pioggia? Formano dei meravigliosi mandala naturali. Se disegniamo e coloriamo l'acqua nel nostro mandala esprimiamo il nostro bisogno di dare vita a qualcosa o di cambiare qualcos'altro. Il tratto di un'onda può manifestare l'energia del cambiamento ma anche la paura di essere sopraffatti dalle ansie. A volte l'acqua manifesta il dolore di una mancanza o la capacità di guardare nel profondo. Il colore è il blu, esprime ricettività, creatività.



TERRA: Nel mandala il legame con la terra è forte, è stabilità, equilibrio, ordine.

È rappresentato dal “Palazzo Celeste” al centro del cerchio, è un quadrato con una porta su ogni lato. La ricerca di benessere e nutrimento sano ed equilibrato per la nostra mente e il nostro spirito. Il mandala già di per sé è una forma di equilibrio, di ordine nel Caos della mente, può significare la stabilità su cui poggiare il proprio progetto di vita oppure un senso di staticità, incapacità di slanciarsi verso un progetto, un radicamento troppo accentuato.

La presenza dell’incrocio dei quadrati racconta il divenire di un progetto, quindi l’equilibrio necessario per organizzare in modo armonico le azioni della vita.

Il colore è il giallo, indica solidità e fiducia



ARIA: sono eseguiti con forme piene, arcuate, piene di luce e di colori brillanti e sembrano costantemente in movimento, la loro distribuzione crea archi e vortici che ricordano la forma della metà del tao cinese, mentre le tre virgole insieme sono conosciute come “teste di leone”.

L’Aria viene rappresentata con un insieme di nuvole, con i contorni netti e con una cromia di sfuma nei toni dal bianco all’azzurro o dal bianco al rosa.



Lo squilibrio di uno solo di questi elementi incide sull'equilibrio dell'universo intero. L'orientamento di un mandala ha come partenza l'est per poi proseguire verso destra con il nord, ovest, sud.

La mia esperienza con i mandala è stata inaspettata e assolutamente casuale, in realtà non posso parlare esattamente di veri e propri mandala come quelli illustrati precedentemente, li chiamerei piuttosto “scarabocchi terapeutici”.

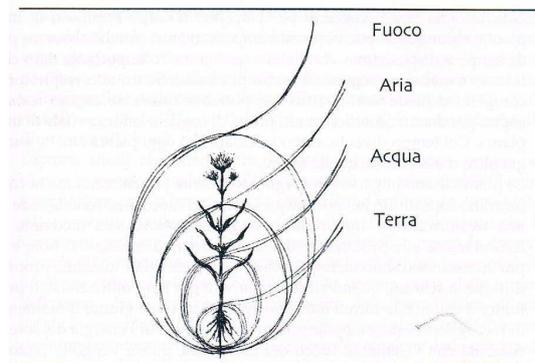
Una volta rimosso il gesso e aver ripreso piccoli movimenti della mano e polso, ancora non avevo recuperato il movimento delle dita, anzi accusavo insensibilità alle dita con difficoltà ad impugnare posate piuttosto che semplici matite o penne. Ovviamente per gesti piuttosto semplici mi aiutavo con la mano destra ma non nella scrittura, da sempre ho scritto con la sinistra.

Inizialmente mi sono cimentata nella scrittura con la mano destra, i primi tentativi avevano prodotto una scrittura in stampatello molto elementare, man mano che mi esercitavo ho affinato la tecnica con un risultato molto piacevole, la mia nuova scrittura eseguita con la mia mano destra dal tratto regolare, un po' squadrato mi piaceva più della mia scrittura usuale con la mano sinistra. Ho cercato tante volte nella mia vita di scrivere con la destra, così per gioco, ogni volta lasciavo perdere pensando fosse una cosa molto difficile. Nel momento in cui ne ho avuto bisogno la mia mente si è attivata rispondendo al mio bisogno. Più difficile è stato riprendere movimento e sensibilità alle dita della mano sinistra. Quotidianamente mi esercitavo con fogli bianchi e pastelli colorati, realizzando cerchiolini, ghirigori casuali questo tipo di attività attiva l'emisfero destro quello più creativo, che rischia di rimanere sopito a causa dei nostri doveri lavorativi, delle convenzioni sociali e dall'abitudine di utilizzare molto spesso la logica.

Non posso di certo dire di aver usato i miei scarabocchi a scopo meditativo o trascendente come possono essere i mandala, ma di certo hanno attivato una risposta positiva nella guarigione della mia mano, migliorando la sensibilità e la percezione della mano sinistra e regalandomi una nuova abilità nella mano destra.

7 ACQUA, ARIA, FUOCO E TERRA NELLA FLORITERAPIA, OLIGOTERAPIA E NELL'ALIMENTAZIONE NATURALE

7-1 FIORI DI BACH: ARMONIA TRA SOLE, ARIA, ACQUA E TERRA



“La terra per coccolare la pianta, l’aria della quale si nutre, il sole o il fuoco per rendere possibile che la pianta riveli il proprio potere e l’acqua per assimilare, raccogliere ed essere arricchita dalla forza magnetica guaritrice”.

È in questa frase che Edward Bach, padre della floriterapia, riassume l’armonia dei quattro elementi che in natura portano a compimento quel processo che egli estrapolò e sintetizzò in una tecnica per la preparazione dei rimedi floreali che oggi conosciamo come “Fiori di Bach”.

Scoprì trentanove rimedi che esprimono al massimo la forza vibrazionale, energetica e curativa della natura di cui trentotto provenienti dai fiori ed uno formato da pura acqua proveniente da sorgenti rocciose. Bach intuisce l’importanza della luce del sole come energia che consente la vita sulla terra, il metodo del sole – fotosintesi se la vogliamo chiamare scientificamente – si ispira ai quattro elementi: terra, aria, fuoco e acqua. Il fuoco è l’energia del sole, l’aria è rappresentata dall’ossigeno e dall’anidride carbonica, l’acqua trasporta nutrimento nelle foglie, nei gambi e nelle radici. La terra è presente nella radice e la radice nella terra.

Se ci pensiamo i quattro elementi sono equivalenti alle quattro parti della pianta:

terra = radice

acqua=gambo

aria = foglia

fuoco=fiore

sono correlati tra loro, in modo che l’elemento inferiore si innalzi sino a raggiungere quello superiore più semplicemente possiamo dire che le piante crescono verso il sole con un’energia ascendente.

L'energia più intensa si avrà nel fiore, che sboccia raggianti di luce, pronto per l'impollinazione. È proprio in questa fase in cui l'energia si combina con l'elemento FUOCO che i fiori vengono raccolti per preparare le essenze. Il principio energetico viene quindi liberato nell'ACQUA di sorgente che diviene mezzo per conservare e trasferire la vibrazione luminosa nel rimedio che agirà sul sistema energetico dell'essere umano con l'intento di riequilibrare e riallineare la personalità e lo spirito dell'uomo. Ma come possiamo immaginare il sistema energetico dell'uomo? Lo scienziato spirituale Rudolf Steiner l'aveva riassunta così nei suoi scritti:

Corpo fisico TERRA

Corpo eterico ACQUA

Corpo astrale ARIA

Io spirituale FUOCO

Ed ecco che è facilmente spiegato come i principi energetici dei fiori, frutto dell'armonia dei quattro elementi, possano agire sull'energia sottile dell'uomo anch'esso insieme armonico dei quattro elementi. I 38 rimedi furono divisi da Edward Bach in 7 gruppi e ad ognuno di questi corrisponde un determinato modo di affrontare la vita:

PAURA:

Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut

INCERTEZZA:

Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat

INSUFFICIENTE INTERESSE PER IL PRESENTE:

Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud

SCORAGGIAMENTO:

Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple

SOLITUDINE:

Water Violet, Impatiens, Heather

IPERSENSIBILITÀ' ALLE INFLUENZE E IDEE ESTERNE:

Agrimony, Centaury, Walnut, Holly

PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA DEL BENESSERE ALTRUI:

Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

Abbiamo parlato dell'energia dei quattro elementi che si armonizzano nel fiore ed agiscono nello stesso modo sull'uomo, vorrei mettere in evidenza alcune semplici associazioni analogiche pensando alle caratteristiche degli elementi in comune con alcuni rimedi per esempio:

Holly = invidia, gelosia, rabbia

Fuoco = eccesso, passione

Clematis = sognatori, distratti, disattenti

Aria= etere, spazio

Rock Water = rigidità, disciplina, rigore

Acqua = purezza, limpidezza, freddezza

Chicory = amore materno, protezione, dedizione

Terra= nutrimento, madre, radici

HOLLY AGRIFOGLIO – *Ilex aquifolium* - FUOCO



Associo Holly al FUOCO per le sue caratteristiche fisiche: la pianta infatti presenta bacche di colore rosso come la rabbia, la gelosia. Gli stati d'animo di Holly sono odio, invidia, gelosia e sospetto manifestati in maniera aggressiva; ma le bacche rosse simboleggiano anche la nascita di Cristo e il Natale e come tale rappresenta l'amore universale così come il verde delle foglie simboleggia equilibrio e armonia.

In Holly sono presenti proprio questi due aspetti, l'energia positiva e l'energia negativa che agiscono a seconda delle intenzioni dell'individuo e dell'orientamento dell'anima.

Holly è il rimedio per le persone che vengono assalite da pensieri di gelosia, invidia, vendetta e sospetto. Per le diverse forme di contrarietà e cruccio. Possono soffrire molto nel proprio intimo, benché spesso non vi sia una reale causa a giustificare tanta infelicità.

CLEMATIS VITALBA - ARIA



Clematis, una nuvola bianca sospesa: è una pianta rampicante che può arrivare fino a dieci metri di altezza, non ha tronco, sembra voglia allontanarsi dalla terra. Queste caratteristiche ben si associano all'ARIA. Le persone Clematis sono sognatori ad occhi aperti, vivono in un'altra dimensione, sembrano sempre distratti e assenti. Anche fisicamente, la mancanza di sostegno le rende goffe come gambi pendenti dalla pianta, ondeggiano nel vento con le spalle curve. Nell'aspetto positivo sono persone molto creative, sono dotate di talenti artistici se riescono a concretizzare la loro qualità possono diventare attori, artisti, guaritori.

ROCK WATER ACQUA di ROCCIA - ACQUA



Rock Water è l'unico rimedio dei 39 che non è un fiore. È ACQUA di Roccia.

Nasce e sgorga in mezzo alla roccia, per questo è fredda, rigida ma pura. Le persone Rock Water sono persone rigorose nel modo di vivere, negano a sé stessi molte gioie e piaceri della vita. Sono severi maestri di sé stessi. Sono immutabili. L' ACQUA nello stesso tempo riesce a smussare, levigare la roccia più dura e a far fiorire i luoghi più aridi, mostra flessibilità e adattamento perché scorre ovunque. Nello stato positivo la vita diventa adattamento, le proprie concezioni ed ideali sono vissuti con libertà e gentilezza.

CHICORY Fiore dell'Amore Materno - TERRA



Chicory *Cichorium Intybus* cresce ovunque, in qualsiasi terreno. È molto robusta ed ha radici forti difficili da estrarre, foglie e steli robusti. Sparge i semi ai suoi piedi

Come la TERRA simbolo della madre, del nutrimento il tipo Chicory è particolarmente diffuso tra le madri e di riflesso sui bambini. La personalità Chicory in positivo è legato al potenziale spirituale dell'amore altruistico e della maternità., rappresenta l'archetipo della "madre universale"

Nello stato negativo queste qualità sono distorte e indirizzate egoisticamente verso sé stessi. È gentile, piena di attenzioni. Si fa in quattro per i suoi cari e nulla le sembra troppo. È prodiga di consigli e suggerimenti per coloro che gli sono vicini, se i consigli non sono accettati si sente ferita. Confonde l'egoismo con l'amore, la possessività' con l'affetto, l'intromissione con l'altruismo.

Per il mio caso non ho pensato da subito di utilizzare i fiori di Bach. Si tende a pensare che siano da utilizzare per lo più per disturbi di tipo emotivo per il fatto che come abbiamo visto agiscono su di un piano vibrazionale, riequilibrando le nostre onde emotive e non attraverso principi biochimici o molecolari. Mi stavo concentrando di più sul sintomo e sulla questione della mobilità.

In realtà agisce comunque sull'energia che non è disgiunta dal nostro corpo materiale in grado quindi di aiutare la guarigione anche in disagi fisici quali i traumi. Nel punto della mia frattura e in tutta l'area della mano in cui avevo perso sensibilità sicuramente la mia energia non era in armonia con tutto il resto, avrei potuto assumere Star of Bethlehem e Rock Water.

Rock Water è usato per la flessibilità, per articolazioni rigide, perdita della mobilità, postumi di fratture, è possibile l'utilizzo, anche localmente, aggiungendo 7 gocce per 100 ml di crema naturale.

Rock Water mi avrebbe aiutato a recuperare flessibilità non solo alla mia mano ma anche per ciò che stavo vedendo di me.... troppe rigidità (al punto che qualcosa si era rotto) e senso di perfezione.

STAR OF BETHLEHEM : Stella di Betlemme



Star of Bethlehem è un bulbo appartenete alla famiglia dei gigli, la sua corolla con sei petali ricorda la geometria della Stella di Davide simboli della sintesi degli opposti ed espressione dell'unità di tutte le cose. Il sei rappresenta una geometria perfetta: quando subiamo un trauma, la geometria, l'armonia, l'equilibrio del nostro organismo vengono sconvolti e Star of Bethlehem con i suoi fiori bianchi, il bianco è il colore della pace, è in grado di ripristinare la geometria alterata.

È un rimedio con una connotazione particolare, non si rapporta ad uno stato d'animo ma ad un evento: traumi, shock, incidenti.

Apporta un grande recupero nei blocchi sia psicologici emotivi o traumi fisici: brutte notizie, perdita di una persona cara, incidenti, fratture e lesioni.

“I fiori hanno un’influenza misteriosa e sottile sui sentimenti, analogamente a certe melodie musicali. Rilassano la tensione della mente. Dissolvono in un attimo la sua rigidità. “

Henry W. Beecher

7-2 OLIGOTERAPIA: LE DIATESI E I CINQUE MOVIMENTI

L'oligoterapia deriva dal greco "oligos" = poco "terapei" = terapia, è una metodica terapeutica che si basa sulla somministrazione a dosi infinitesimali di oligoelementi, elementi presenti nell'organismo in concentrazione millesimale. Già in tempi remoti le popolazioni avevano intuito certi benefici degli elementi minerali attraverso per esempio l'utilizzo di braccialetti di rame per alleviare dolori e proteggere dalle infezioni o l'utilizzo dell'argento a scopo antinfettivo. Fu solo all'inizio del '900 che il medico biologo Jacques Ménétrier elaborò un sistema biologico che prevedeva l'uso degli oligoelementi come terapia per ristabilirne l'equilibrio in caso di carenza. Egli analizzò attraverso uno studio che comprese 100.000 casi quattro tendenze morbose aventi lo stesso terreno organico. Somministrando ad ogni tendenza morbosa particolari oligoelementi si vide che si risolvevano i disturbi caratteristici di quel terreno. Identificò quattro terreni organici associati ad alcuni oligoelementi che definì diatesi. Ciascuna diatesi corrisponde a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti fisiche, intellettuali ed emotive specifiche del soggetto. Sono classificate in due diatesi di nascita, la prima e la seconda e due diatesi involutive la terza e la quarta caratterizzate da un deterioramento del terreno causato da un cattivo stile di vita o dall'invecchiamento fisiologico. Esiste anche una quinta diatesi chiamata sindrome di disadattamento legata a squilibri ormonali che possono insorgere a qualsiasi età.

Una serie di ricerche francesi e successivamente anche italiane condotte tra la fine degli anni '70 e i primi anni '80 hanno evidenziato interconnessioni tra i movimenti della medicina tradizionale cinese e le diatesi oligoterapiche di Ménétrier. Tali correlazioni diventano molte utili per stabilire terapie che possano agire sul terreno e riequilibrare il sistema immunologico, endocrino e neurologico. Non sempre diatesi e movimenti rispecchino esattamente le caratteristiche specifiche per ogni diatesi o movimento in quanto entrambe sono in continuo mutamento. La corrispondenza tra diatesi e i 5 movimenti è comunque un ulteriore strumento per il terapeuta per meglio valutare eventuali squilibri o disordini in fase di osservazione e valutazione del soggetto.

Elemento	Diatesi	Oligoelementi
LEGNO	ALLERGICA IPER-REATTIVA	Mn
FUOCO	DISTONICA	Mn-Co
TERRA	DISADATTAMENTO	Zi-Ni-Co/Zn-Cu
METALLO	INFETTIVO IPO-REATTIVA	Mn-Cu
ACQUA	ANERGICA/ASTENICA	Cu-Au-Ag

PRIMA DIATESI: diatesi allergica o iperstenica - giovane – associata al Manganese (Mn)

Associata al movimento LEGNO (Fegato – vescica Biliare) il soggetto legno è caratterizzato da grande energia, ottimista, ama attività che lo coinvolgano in prima persona, passionale, aperto. Dal risveglio lento è più attivo alla sera, peggiora in primavera con il vento. Fisico muscoloso con debolezza dei tendini.

Legno è energia Yang che rappresenta espansione, energia in crescita ma che in eccesso tende alla rabbia e collera così troviamo corrispondenza nella prima diatesi con predisposizioni a situazioni in iper.

Caratteristiche fisiche e psicologiche:

Aspetto robusto, squadrato, pelle calda e secca. Stanchezza al mattino che migliora nel corso della giornata fino a giungere ad una vera iperattività serale. Sonno irregolare ed instabile con risvegli dall'1 alle 3. Instabile, incostante, con insufficienza della memoria e discontinuità nello sforzo. Irascibile, emotivo, aggressivo, con spirito d'iniziativa e grand'energia.

Predisposizioni:

Tutte le forme allergiche, manifestazioni in iper / acuto, cefalee, palpitazioni e tachicardia
stati allergici: orticarie, eczemi, asma, rinite

apparato digestivo: cefalee digestive, emicranie, lentezza digestiva, in generali disfunzioni epatiche

apparato endocrino: Iper attività' asse ipotalamo-ipofisi-surrene- tiroide. Eemicranie

apparato genito- urinario: dismenorree, flussi abbondanti e dolorosi, acidosi urinaria.

Apparato articolare: algie, sciatalgie e lombalgie, artriti, nevralgie dentarie e trigeminali

Questo complesso di manifestazioni ci orienta verso uno squilibrio del movimento Legno per la caratteristica migrante dei dolori (sindromi "vento"), le cefalee caratteristiche del meridiano Vescica Biliare e di Fegato, per le manifestazioni primaverili respiratorie e cutanee (la primavera è la stagione del Legno) e per il temperamento aggressivo e di rabbia (legato all'eccesso di Yang del fegato) e dismenorrea causata da stasi di qi di fegato.

Evoluzione: più facilmente può evolvere nella terza diatesi distonica (movimento fuoco)

SECONDA DIATESI: diatesi ipostenica – media- Manganese e rame (Mn, Cu)

Si associa al movimento METALLO (polmone – grosso intestino). Il soggetto Metallo peggiora in autunno e con il clima secco, tende ad essere triste ed introverso.

La tendenza Metallo all'interiorizzazione, alla profondità in eccesso procura afflizione che consuma Qi e l'energia si esaurisce colpendo ritmo e funzioni del Polmone come le caratteristiche della seconda diatesi che portano a condizioni di "ipo" manifestandosi con debolezza delle vie respiratorie, problematiche della pelle. Soggetto ad infezioni e infiammazioni recidive.

Caratteristiche fisiche e psicologiche:

aspetto arrotondato, con aspetto emaciato con pelle bianca e fredda. Stanchezza progressiva nel corso giornata. Scarsa resistenza allo sforzo. Bisogno di riposo. Sonno regolare. Spesso difficoltà di concentrazione e svogliatezza. Il soggetto è calmo, tranquillo, equilibrato, flemmatico, talora indifferente, con assenza di passioni, tendente alla tristezza.

Predisposizioni:

infezioni delle vie aeree, forme reumatiche croniche deformanti, problemi linfatici e circolatori, problemi digestivi, lassità tegumentaria e legamentosa. In generale caratterizzato da ipoattività funzionale e ipoattività ipotalamo-ipofisi-surreni – tiroide. Scarse le funzioni immunitarie che espongono il soggetto a infezioni respiratorie, urino genitali, intestinale e articolari con tendenza alla recidività e cronicità.

Allergie: forme eczematiche e asmatiche

Apparato Respiratorio: rinite, sinusite, bronchite, tracheiti, asma

Sistema linfatico: tonsilliti, linfatisma

Apparato digestivo gastrointestinale: turbe duodenali, enterocolite, diarrea e stipsi, meteorismo

Apparato endocrino: ipoattività asse ipotalamo – ipofisi- surreni- tiroide

Apparato genitale: dismenorrea con cicli di breve durata e flusso scarso

Apparato osteoarticolare: lassità dei legamenti, reumatismi cronici deformanti

Sangue: anemia

Evoluzione: naturale verso la forma distonica o talvolta verso l'anergica

TERZA DIATESI: diatesi distonica – vecchia – Manganese cobalto (Mn, Co)

Si associa al movimento FUOCO, domina lo Yang per eccesso di euforia che può sfociare in agitazione, ansia, eccesso di emotività fino ad arrivare all'angoscia.

Persone rosse in viso con calo di energie nel pomeriggio, soffrono d'ansia e cefalea tensiva.

Il cuore in squilibrio porta a disturbi circolatori come ipertensione, varici, emorroidi, couperose, crampi.

Artriti infiammatorie con calore e rossore. Scarsa circolazione del sangue Squilibri anche nel settore urinario digerente.

Il complesso delle manifestazioni della terza diatesi ci orienta verso uno squilibrio del movimento Fuoco, per il calo pomeridiano quando l'energia lascia il movimento Fuoco per entrare nel Metallo.

L'energia carente o bloccata del movimento FUOCO non passa alla TERRA provocando così disturbi digestivi ma può anche portare ad un eccesso di Acqua con disturbi urinari da eccesso.

Caratteristiche fisiche e psicologiche:

Aspetto pletorico, sodo, muscoloso, pelle calda, umida, rossa.

Astenia globale progressiva più marcata a fine mattina o nel tardo pomeriggio e più rilevante negli arti inferiori, deficit di memoria, invecchiamento organico precoce. Soggetto nervoso, ansioso, iperemotivo, tendenza alle depressioni e angosce.

Predisposizione:

predisposto a sindromi distoniche neurovegetative, circolatorie, cardiovascolari, arteriti, arteriosclerosi, ipertensione, distonie digestive (gastrite, reflusso gastroesofageo, ulcera), calcolosi renale, artrosi, gotta, crampi alle gambe, cefalee tensive.

Il fuoco corrisponde ad agitazione, ansia ed è proprio il cuore ad essere colpito essendo il centro emotivo dell'uomo (sede dello Shen) .

Patologie associate: problemi di circolazione, freddo alle estremità, vene varicose, emorroidi, bruciore di stomaco e problemi digestivi.

Il complesso delle manifestazioni della terza diatesi ci orienta verso uno squilibrio del movimento Fuoco, per il calo pomeridiano quando l'energia lascia il movimento Fuoco per entrare nel Metallo

Evoluzione: evolve verso la quarta diatesi. A volte regredisce nella prima diatesi

QUARTA DIATESI: anergica – senescente – Rame Oro Argento

Secondo i movimenti della Medicina tradizionale cinese il movimento corrispondente alla quarta diatesi è l'ACQUA (Rene – Vescica urinaria) nel suo aspetto più Yin: il buio, la passività, la paura, il movimento verso il basso caratteristiche comuni alla quarta diatesi detta appunto anergica che rappresenta l'ultima del ciclo naturale della vita.

È la diatesi più vecchia, con più disfunzioni e sintomi gravi. I soggetti appartenenti a questa diatesi mancano di vitalità, di autodifese sia fisiche che psicologiche.

Comprende una vasta gamma di stati anergici, da quelli post influenzali e primaverili a quelli più severi come traumi fisici o psichici o un invecchiamento precoce.

Caratteristiche fisiche e patologiche:

Aspetto esile, gracile, tinta spenta o grigiastria, con pelle umida, fredda e spesso grassa. Astenia costante e globale. Assenza di vitalità. Depressione, tendenza all'ossessione. Tendenza a lasciarsi andare. Permanente desiderio di sonno e di riposo. Temperamento triste, tendente al pessimismo e paura.

Predisposizione:

Senescenza precoce, astenia, lunga e difficile convalescenza dopo malattie infettive. Febbre, poli artropatia evolutiva, reumatismi autoimmunitari, predisposizione ad infezioni batteriche, virali e infiammazioni croniche o acute. Presenta difese immunitarie bassissime predisponendo la persona a malattie gravi e degenerative.

Il quadro della costituzione Anergica ha affinità con una debolezza del Rene movimento Acqua.

Si prescrive infatti per sindromi da deficit

L'astenia fisica e psichica si aggrava con l'inverno, i disturbi delle ossa e surrenali sono in relazione con l'energia ereditaria (Jing) conservata nel rene ,
facilità alle infezioni.

Evoluzione: è l'ultima diatesi non può evolvere, piuttosto regredisce verso la seconda diatesi.

SINDROME DA DISADATTAMENTO / Movimento TERRA

Non è una vera e propria diatesi ma piuttosto una difficoltà delle ghiandole endocrine ad adattarsi agli stimoli dell'ipofisi.

Il movimento TERRA (Milza-Pancreas), centro da cui sorgono gli altri elementi, non rispecchia una vera e propria stagione ma indica il passaggio da una stagione all'altra, ed è legata ai cicli così la sindrome di disadattamento è collegata proprio a disfunzioni legate alla ciclicità, ai cicli circadiani.

E' caratterizzata da squilibri riguardanti gli ambiti della fertilità (gonadi) e la nutrizione (squilibri endocrini pancreatici) simboli del movimento Terra.

Il soggetto Terra dal colorito giallognolo, peggiora con l'umidità e nei cambi di stagione. Mangia troppo o troppo poco, attivo mentalmente soggetto al rimuginio. Debolezza di milza e pancreas. Tende a perdere l'equilibrio e stabilità.

Se il movimento Terra è in disarmonia i cicli perdono il loro modello e si possono manifestare disordini in tutto ciò che comporta ciclicità: flusso mestruale, sistema riproduttivo, sonno con tutto ciò che a che fare con i processi di l'assimilazione e il processo di nutrimento, esattamente le caratteristiche della diatesi di disadattamento.

La sindrome da disadattamento si colloca su due assi:

Asse Ipofisi – gonadi Zinco – Rame (Zn-Cu): che riguarda le disfunzioni dell'apparato riproduttore

Caratteristiche patologiche:

Ritardi nello sviluppo da cause endocrine, impotenza sessuale, disfunzioni ciclo mestruale, disfunzioni ovariche, menopausa, andropausa, alterazioni libido.

Asse Pancreas Zinco-Nichel-Cobalto (Zn-Ni-Co): alterazioni dei metabolismi glucidici, digestione rallentata

Caratteristiche patologiche:

Stanchezza improvvisa ciclica lontano dai pasti, frequenti attacchi di fame. Sonno irregolare. Deficit temporaneo delle facoltà intellettive e memoniche. Ciclotimia caratteriale.

Predisposto a iperglicemie, sonnolenza postprandiale, stati prediabetici, disfunzioni endocrine ipofisi-pancreatiche, sovrappeso, obesità, bulimie.

Evoluzione: evolve o si associa a tutte le altre diatesi.

Ho da subito pensato di ricorrere agli oligoelementi per la mia frattura al polso sinistro.

Appartengo alla terza diatesi data l'età (56 anni) quindi verso un passaggio fisiologico da uno stato energetico ad uno stato che precede l'inizio dell'invecchiamento, passaggio naturale legato anche al cambio dell'aspetto endocrino (menopausa) tuttavia a causa del trauma al polso e mano ho pensato di utilizzare il rimedio della quarta diatesi (rame-oro-argento) adatto infatti dopo incidenti, traumi.

Di fatto ero in uno stato fisico e psicologico piuttosto apatico e passivo con poca energia per lo stop forzato. Ho assunto per i primi tre mesi la quarta diatesi (anergica) rame – oro- argento in quanto il dolore post trauma mi avevano debilitato. Questo diatesico è indicato anche per i dolori acuti.

Oltre al diatesico da subito sono ricorsa a tre oligoelementi complementari fluoro silicio calcio in quanto il medico ortopedico che mi stava seguendo mi aveva prescritto un ciclo di iniezioni di bifosfonati per la fragilità' del tessuto osseo post - frattura ma utile anche per l'osteoporosi già in essere. Informata degli effetti collaterali e del fatto che avrei dovuto monitorare la funzionalità renale per scongiurare eventuali danni, ho preferito proseguire con altri tipi di terapie tra cui appunto gli oligoelementi.

Posologia:

Diatesico rame oro argento :1 fiala al giorno al mattino a digiuno per il primo mese, poi una fiala a giorni alterni per i due mesi successivi

Dopo un mese dalla quarta diatesi successivamente ho proseguito con la terza diatesi per altri tre mesi con una pausa di un mese .

Tre complementari:

Fluoro: indispensabile nel metabolismo del calcio

Silicio: ricostituente dei tessuti ossei, nelle fratture aumenta il callo osseo

Calcio: fondamentale nella remineralizzazione delle ossa, contrazioni muscolari

1 fiala al giorno per tre mesi con pausa di un mese tra un ciclo e l'altro.

Nel prossimo ciclo alternerò il Calcio con il Fosforo regolatore del metabolismo del calcio

Avrò modo di verificare nei prossimi mesi attraverso un controllo dei livelli della calcemia, fosforemia e livelli della Vit. D l'efficacia degli oligoelementi.

7-3 ALIMENTAZIONE TRA ENERGIA E COLORI

Elementi negli alimenti, non è un gioco di parole...

Se mangiamo piccante aumentiamo il fuoco nel nostro corpo, se siamo carenti di fuoco, mangiare piccante riporta equilibrio nel nostro corpo ma se siamo in eccesso andiamo invece ad aumentare questo eccesso portando infiammazione.

Come l'essere umano così anche gli alimenti sono formati da una parte materiale e da una parte più sottile e vitale. L'aspetto materiale del cibo nutre la parte materiale del nostro corpo mentre l'aspetto energetico nutre la nostra energia. Anche gli alimenti contengono i quattro elementi aria, acqua, fuoco e terra le cui caratteristiche energetiche possono essere classificate secondo le qualità termiche: caldo, freddo, umido e secco,

Caldo - umido si associano all'aria

freddo - umidità all'acqua

freddo - secco con la terra

caldo- secco con il fuoco.

secondo il gusto dolce-amaro o ancora secondo il metodo di cottura: crudo o cotto.

Questi sono anche i principi della dieta ippocratica che associa gli alimenti ai quattro elementi e alle relative corrispondenze degli umori flemmatico – malinconico – sanguigno – collerico.

Queste caratteristiche influenzano il modo in cui il cibo viene trasformato nel corpo e di conseguenza la qualità degli umori nell'organismo. Per esempio il vino rosso, così come la carne sono raccomandati a persone flemmatiche e malinconiche, al contrario il pesce fresco, la frutta e i legumi sono indicati ai collerici e ai sanguigni.

L'alimentazione naturale energetica trae ispirazione non solo dal modello ippocratico ma anche dalle filosofie orientali. Per gli antichi cinesi infatti l'alimento è energia in quanto proviene dall'interazione delle energie tra Cielo / Terra e dall'energia dei cinque elementi.

La dietetica cinese tiene in considerazione una serie di elementi energetici in grado di influenzare il nostro sistema: mobilitare il sangue, drenare l'umidità, riscaldare, tonificare lo Yang, nutrire liquidi e sangue, sostenere il Jing e classifica gli alimenti secondo alcune caratteristiche fondamentali:

Jing: qualità energetica di un alimento in grado di arricchire il Jing dell'uomo

Sapore: cinque sapori associato ai cinque movimenti piccante, acido, dolce, amaro che influenzano l'attività degli organi

Natura termica : la capacità di influenzare l'aspetto termico dell'organismo tiepido, caldo, neutro, fresco, freddo

Azione: alimenti Yin favoriscono la discesa, Yang favoriscono movimenti di risalita

Forma: si riferisce a caratteristiche più materiali come il colore, la consistenza, la capacità di idratare
consistenza: alimenti duri o molli importanti per la masticazione e deglutizione.

Anche i colori rappresentano una variabile energetica importante, ognuno di essi ha infatti un tropismo con un organo e ne influenza la sua attività:



Cibi Rossi - Fuoco -

Il rosso è associato al Fuoco, cuore, estate

Gli alimenti di questo colore sono utili per nutrire il sangue e tonificare l'energia del cuore (battito cardiaco, pressione arteriosa)

Prosciutto crudo, carni rosse, pomodoro, fragole, anguria, mela rossa, peperoncino, frutti rossi ecc.

Cibi Gialli -Terra -

Il giallo è il colore della terra specie nei cereali in chicco ed è quindi corrispondente ai sistemi Milza/Pancreas/Stomaco. Favorisce la loro funzionalità, stimola l'appetito e sostiene tutta l'energia digestiva.

Cereali in genere, mais, arance, mandarini, papaya, albicocche, ananas, melone, carote, pompelmi, zucca, banane, cachi, pere e mele gialle, mandorle, nocciole e noci.

Cibi bianchi – Metallo -

Il bianco è legato all'elemento Polmone – Intestino Crasso, i cibi di questo colore hanno un effetto di nutrimento di questo organo, alcuni cibi sostengono la sua attività di stimolazione del Qi altri producono i liquidi e umidificano gli intestini

Aglione, cavolfiore, cipolle bianche, finocchi, champignon, porri, latte e latticini, latte vegetale, fagioli bianchi, pesci e carni bianche.

Cibi verdi – Legno

Il verde è collegato alla primavera, fegato – vescicola biliare

Questo colore aiuta a rilassare il fegato, oltre che a riequilibrare e a sostenere la sua attività energetica legata allo slancio e all'esteriorizzazione.

Agretti, asparagi, basilico, bietta, broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, invidia, kiwi, lattuga, prezzemolo, spinaci, uva zucchine, piselli, avocado, peperone verde, erbe aromatiche.

Cibi Neri / Viola - Acqua

Nero – Viola è associato all'elemento acqua e al sistema Rene- Vescica e alla stagione dell'inverno. I cibi con un colore tendente al nero hanno un tropismo verso Rene e Vescica radice dello Yin e dello Yang tesaurizza il Jing e partecipa alla formazione del sangue.

Uva nera, melanzane, ribes, mirtilli, more, radicchi, prugne, bacche di sambuco, cavolo viola, patate viola, riso nero, fichi ecc.

Non ho seguito un'alimentazione particolare durante il recupero perché la mia attenzione era rivolta maggiormente a risolvere il problema in acuto agendo dall'esterno con esercizi e terapie per il recupero del movimento, la mia alimentazione era comunque già attenta considerando il mio quadro di osteoporosi. Cerco di assumere cibi alcalinizzanti e antinfiammatori come verdura, frutta, semi oleosi, aceto di mele, limone. Cerco di evitare carne rossa, formaggi, latticini e prodotti raffinati. Bevo tisane di equiseto (utilizzo il fusto, ricco di silicio che favorisce la remineralizzazione del sistema osteoarticolare),

Cerco di consumare cibi ricchi di Jing, come abbiamo visto nella medicina cinese tradizionale è una sostanza prodotta dai reni (movimento acqua) che si accumula nelle ossa e provvede quindi al loro sostentamento, nutrimento e robustezza.

Il jing è una sostanza con vitalità intrinseca, capace di arricchire il Jing dell'uomo, sono Jing alimenti freschi che non hanno subito troppe trasformazioni (raffinazione, conservazione, cotture elaborate ecc.)

verdura e frutta di stagione, cereali integrali, germogli, uova ecc.

Ho potuto approfondire con questo capitolo come l'energia dei colori nell'alimentazione della medicina tradizionale cinese agisce sui vari organi e apparati a secondo del movimento.

Allora per il mio caso di debolezza del tessuto osseo ideali cibi nero – viola come indicato sopra, sono cibi con un tropismo verso Rene e Vescica importanti per produzione e mantenimento del tessuto osseo.

8 GLI ELEMENTI IN DUE ESTREMI: RIFLESSOLOGIA PLANTARE ED IRIDOLOGIA



Occhio e piede non sono così distanti, sono entrambi organi doppi che dettano equilibrio, per capirne il legame, basta provare a camminare ad occhi chiusi...non è così facile...

Il piede ci consente il contatto con la terra, il basso, le radici e l'occhio ci permette di guardare lontano, ci connette con il cielo la parte alta del nostro corpo.

Gli elementi o movimenti sono un linguaggio comune nelle due discipline riflessologia plantare ed iridologia utilizzate per valutare e ripristinare lo stato di salute energetico funzionale di apparati ed organi ma anche lo stato di equilibrio psico-emotivo dell'uomo. Entrambe si sviluppano secondo il principio della riflessologia secondo il quale in alcune parti del corpo, piedi - mano - orecchio - iride, è riflesso l'intero corpo rappresentando vere e proprie mappe dell'intero organismo.

Riflessologia plantare ed iridologia sono discipline complementari dove una agisce con il tocco e l'altra con l'osservazione, il tutto nell'equilibrio degli elementi naturali.

8-1 RIFLESSOLOGIA PLANTARE: I MOVIMENTI

La riflessologia plantare è una pratica manuale che si basa sulla legge dei cinque movimenti Legno, Fuoco, Terra, Acqua e Metallo e sulle due polarità Yin e Yang della medicina tradizionale cinese, ad ogni movimento corrispondono apparati, organi e visceri riflessi sul piede. La conoscenza dei cinque movimenti consente di abbinare con maggior efficacia i punti da trattare a livello riflessologico in quanto permette di comprendere le relazioni non solo tra le parti all'interno del corpo ma anche con l'ambiente esterno. Trattare il piede vuol dire venire in contatto con questi elementi, conoscerne lo stato di salute e se qualora fosse presente un disequilibrio cercare di disperdere l'energia in eccesso o di tonificare l'energia in difetto per ripristinare l'equilibrio, tale energia attraversa tutto l'organismo scorrendo attraverso i meridiani di ogni organo e viscere. Ad ogni movimento corrisponde una

stagione, un organo e viscere ed anche altre caratteristiche legate alla stagione e al movimento quali: colore, odore, sapore, manifestazione esterna, sentimento determinando un profilo fisico e psicologico – umorale.

5 FASI		MACROCOSMO			MICROCOSMO		
elemento	colore	stagione	clima	p. cardinale	organo	senso	emozione
LEGNO	verde	primavera	vento	est	fegato	vista	collera
FUOCO	rosso	estate	calore	sud	cuore	tatto	gioia
TERRA	giallo	transizione	umido	centro	milza	gusto	crucci
METALLO	bianco	autunno	secchezza	ovest	polmoni	olfatto	tristezza
ACQUA	nero	inverno	freddo	nord	reni	udito	paura

Attraverso l'osservazione del piede e la conoscenza dei movimenti e rispettivi meridiani possiamo individuare disequilibri e disarmonie, vediamoli nel dettaglio per ogni movimento:

Movimento Acqua: Reni – Vescica Urinaria

Meridiano del rene, meridiano vescica urinaria

Le caratteristiche del piede acqua riguardano alterazioni del 5° dito, colorazione unghie tendenti al nero, alterazioni lungo i meridiani rene – vescica, ritenzione idrica arti inferiori con pelle tesa e lucida
Area riflessa vescica ampia o piccola, presenza gonfiore

Punto fondamentale è il punto rene K1 del meridiano del rene, va sempre tonificato mai disperso.

Movimento Legno: Fegato – Vescica Biliare

Caratteristiche del piede legno:

Alterazioni unghie: alluce parte esterna, 4° dito, ingiallite e spesse

Reticolo capillare intorno ai malleoli

Colorito piede giallo – verdognolo

Alterazioni lungo i meridiani Fegato. Vescica Biliare

Movimento Fuoco: Cuore Intestino Tenue

Meridiano del cuore / meridiano intestino tenue

Caratteristiche piede Fuoco:

Alterazioni secondo dito

Zona riflessa intestino tenue gonfia con presenza ragadi

Edema gamba sx, arteriole sul dorso del piede, zona riflessa circolazione arteriosa gonfia e dolente

Pelle rossa intenso con odore di bruciato

Movimento Terra: Milza – Pancreas – Stomaco

Meridiano Milza – meridiano stomaco

Caratteristiche piede terra

Unghie sottili piede sinistro,

alterazioni 2° e 3° dito – alterazione unghia nella parte mediale dell'alluce

alluce che guarda verso il basso

tutte alterazioni visibili lungo i meridiani stomaco – milza/pancreas

Movimento Metallo: Polmoni-intestino crasso

Meridiano Polmone e Meridiano intestino crasso

Caratteristiche del piede Metallo

Area riflessa polmone depressa con ruga sia piede sx e dx

Durone su entrambi i piedi

Area riflessa del polmone rossa respiro superficiale / bianca carenza di ossigenazione

Dita a bacchetta tamburo

Pelle bianca secca stropicciata

Ai primi di giugno riprendendo il tirocinio ho avuto la possibilità di farmi trattare da una compagna per cinque trattamenti consecutivi di riflessologia. Nell'ultimo trattamento procediamo alla lettura dell'iride.

Di seguito la valutazione riflessologica

SCHEDA RIFLESSOLOGICA

ROSSINI MONICA

ANAMNESI ATTUALE giugno 2021:

anni 55 anni, in menopausa da 5 anni,

osteopenia colonna vertebrale – osteoporosi femore

nell'ultimo anno aumento di peso 6- 7 kg difficile da gestire.

A fine dicembre 2020 sono caduta fratturandomi epifisi distale del radio e dell'ulna mano sx (frattura scomposta), da febbraio a maggio 2021 riabilitazione per complicanze frattura, difficoltà nel movimento del polso e insensibilità alle dita

dolore gomito e spalla sx a causa dell'immobilità durante l'ingessatura

Maggio 2021 a seguito di cure dentarie ho applicato un apparecchio ortodontico. A causa della cattiva masticazione e cambio di alimentazione ho qualche problema digestivo e dolore e indolenzimento mandibolare.

STILE DI VITA:

attenta all'alimentazione, non fumo, non prendo farmaci, pratico yoga.

ANAMNESI FAMILIARE:

madre 85 anni tumore seno risolto, grave osteoporosi, ipotiroidica

padre 86 anni in buona salute, sovrappeso

nonna materna deceduta a 80 anni tumore al seno

nonno materno deceduto a 78 anni infarto, obeso

OBIETTIVO:

trattare tutto il movimento ACQUA per sostenere apparato osteoarticolare e denti e tonificare rene

trattare movimento TERRA per ripristinare equilibrio digestivo, endocrino

trattare punto riflesso fegato per armonizzare lavoro di reni e milza, punto sterno-cleido-mastoideo, punto trapezio del movimento LEGNO.

OSSERVAZIONE PIEDE:

piede greco: il secondo dito supera l'alluce, forma affusolata

piedi in leggera supinazione, apertura a 45 ° piede dx leggermente più aperto

pelle tendente al secco

odore fragrante e dolciastro

OSSERVAZIONE DITA:

presenza alluce valgo su entrambi i piedi (1° grado)

dita avvicinate

2° dito a martello

alluci entrambi leggermente sovrapposti al 2° dito più evidente sul piede sx

ALTERAZIONI:

evidente callosità padre entrambi alluci

evidente callosità posteriore talloni con screpolature

TATTO:

Al tatto entrambi i piedi sono tonici ma tendenti al duro sia fuori che dentro, nella parte plantare mediana è morbida sia fuori che dentro. Calore fresco

MOVIMENTO ENERGETICO PREDOMINANTE:

Il movimento predominante dal punto di vista funzionale - costituzionale è la TERRA

Squilibrio del movimento ACQUA visto le problematiche di struttura ossea (frattura / osteoporosi)

TRATTAMENTI:

I cinque trattamenti sono stati effettuati con un massaggio personalizzato in modo da trattare gli strascichi della frattura, la questione dell'osteoporosi e i fastidi a denti e mandibola causati dall'apparecchio ortodontico e anche il sistema endocrino legato alla menopausa.

Ogni trattamento era preceduto dal trattamento preliminare di apertura e si chiudeva con i passaggi di chiusura.

MASSAGGIO PRELIMINARE:

- carezze circolari sul malleolo interno
- carezze sul dorso del piede
- flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno
- sfregamento laterale del piede
- prendere caviglie e sollevare le gambe per un minuto
- massaggio circolare di ogni polpastrello
- flettere e stendere ogni dito del piede
- estendere tutte le dita
- carezze circolari nella zona del sonno

CHIUSURA:

- carezze circolari ai malleoli interni
- lieve rotazione delle dita afferrando i polpastrelli

TRATTAMENTI:

17/06/2021: In questo primo trattamento viene fatta anamnesi, osservazione del piede e ci scambiamo le prime informazioni per inquadrare il mio caso.

Viene fatto un massaggio personalizzato:

Sono stata trattata sui seguenti punti ACQUA partendo da:

apparato osteoarticolare: colonna vertebrale- atlante epistrofeo – mastoideo- - sterno-clavicola-denti
spalla-gomito-polso- mano, bacino - anca- femore- ginocchio.

punto rene, uretere e vescica urinaria

linfatico superiore, paravertebrale, addominale, inguinale.

Durante il trattamento ero molto rilassata, il punto rene risultava in vuoto. La compagna mi ha riferito che al punto gomito braccio polso del piede sx scattavo con movimenti involontari.

A fine trattamento mi sentivo molto rilassata soprattutto collo e spalle.

24/06/2021

Ripetuto punti acqua compreso denti, avvertivo molta tensione mandibolare. Vengo trattata anche nei punti del movimento TERRA: stomaco, pancreas, milza,

intestino tenue FUOCO e intestino crasso METALLO

Mi alzo dal lettino con un senso di energia.

26/06/2021

Ripetuti punti ACQUA,

vengo trattata anche in alcuni punti del movimento TERRA:

Endocrino: ipofisi- tiroide-paratiroidi indicato per osteoporosi e menopausa

Apparato digerente: punti stomaco – pancreas – milza

Punto ovaie – utero

Trattato anche punto Fegato del movimento LEGNO

Intestino tenue FUOCO per migliorare l'assimilazione del calcio

Linfatico superiore, paravertebrale, addominale e inguinale.

29/06/2021

Arrivo al trattamento con la spalla sx molto dolorante, ne ignoro il motivo, possibile una questione di postura e un movimento involontario.

Punti ACQUA soffermandosi in modo particolare sull'articolazione spalla – gomito – braccio –mano del piede sx. Vengo trattata anche nel punto trapezio e sterno-cleido- mastoideo movimento LEGNO per migliorare tensione alla spalla sx e mandibolare

Alla fine del trattamento migliora il dolore alla spalla

03/07/2021

Il dolore alla spalla è passato dalla seduta precedente, solo un leggero indolenzimento.

A seguito di una seduta dal dentista per assetto apparecchio ortodontico accuso dolore alla mandibola e massetere indolenzito. Sono molto tesa.

Vengo trattata nei punti:

calotta cranica - denti – mastoideo- colonna vertebrale – clavicola - trapezio

colonna vertebrale – spalla – gomito – braccio – mano

rene e vescica

stomaco-pancreas- milza

linfatico superiore - paravertebrale, addominale-inguinale

Vengo trattata anche nervo vago, plesso solare diaframma per allentare la tensione.

OSSERVAZIONI:

Da alcune caratteristiche il mio piede sembrerebbe appartenere al movimento TERRA:

-Forma della pianta zona metatarsi e talloni hanno quasi la stessa dimensione.

-Colore: chiaro con tendenza al giallognolo

- Pelle: piuttosto secca e dura

- Calore: fresco

- Ispessimenti zona calcagno e alluce

Anche il profilo fisico caratteriale sembra appartenere al movimento Terra

Viso tondo – ovale, tendenza arrotondamento zona addominale

Sono una persona abitudinaria, affidabile con senso pratico. Sono attenta alle questioni pratiche.

Faccio resistenza ai cambiamenti e novità. Sicuramente mi ritrovo nel movimento TERRA nell'aspetto più Yin del movimento., sono piuttosto introversa ed emotiva, sono piuttosto accomodante e conciliante. Tendo al pessimismo, alla pigrizia.

L'appartenenza funzionale – costituzionale ad un movimento la si può individuare meglio nell'aspetto fisico – morfologico e dal temperamento, mentre la valutazione riflessologica ci parla, attraverso il piede, del movimento che si sta manifestando in quel momento attraverso segni di vuoto, pieno e alterazioni di pelle, unghie, colore ecc.

Il movimento che si stava manifestando nel periodo in cui ho fatto i trattamenti era il movimento ACQUA, non a caso riguarda il cambiamento e l'adattabilità, temi che mi avevano accompagnato nei mesi della frattura e relativa riabilitazione.

Il movimento Acqua è associato al rene e vescica urinaria, apparato- osteoarticolare e denti.

Il rene ha il ruolo più importante tra tutti gli organi, è alla base della vita stessa in quanto contiene lo Yin e lo Yang di tutto il corpo. E' la sede dell'energia Jing , l'energia vitale,

Il trattamento del punto rene è stato il punto principale nei miei cinque trattamenti essendo la funzione del rene quella di produrre midollo e controllare le ossa. Il mio punto rene andava tonificato, frattura e osteoporosi riguardano infatti un vuoto di Jing dei reni. Nello stesso periodo stavo affrontando alcune cure ortodontiche quindi abbiamo inserito nel trattamento anche il punto denti.

Il punto ACQUA è stato trattato in quasi tutti i punti riflessi:

Reni –Uretere - Vescica

Colonna vertebrale – Atlante Epistrofeo - Mastoideo

spalla – gomito – braccio – polso – mano

Clavicola sterno

Bacino – femore- anca – ginocchio

Denti

L'altro movimento che abbiamo ritenuto di trattare è il movimento TERRA. è il movimento funzionale – costituzionale a cui appartengo.

Il movimento Terra è collegato a Milza- Stomaco - Pancreas

Sicuramente non era in equilibrio. Stavo manifestando alcuni fastidi legati alla digestione per un cambio di alimentazione e problemi di masticazione dovuti all'applicazione di un apparecchio ortodontico.

Al movimento TERRA appartengono anche le ghiandole endocrine tiroide – paratiroide epifisi ed ipofisi implicate nella regolazione degli ormoni correlati alla menopausa, tra le cui funzioni vi è anche l'equilibrio dei livelli di calcio per il sistema osseo.

Nel mio caso quindi era importante oltre ai punti riflessi ACQUA, trattare i punti riflessi del movimento TERRA

Stomaco- pancreas – Milza per i disturbi digestivi

Sistema Endocrino e Organi sessuali (ovaie, utero) per menopausa, osteoporosi

Abbiamo inserito alcuni punti riflessi del movimento LEGNO a cui sono associati fegato, vescica biliare e la struttura muscolare.

Abbiamo inserito il punto riflesso fegato, è sempre da trattare in caso di deficit di rene, inoltre abbiamo inserito anche il punto sterno- cleido-mastoideo in quanto la frattura e l'immobilità del braccio aveva comunque procurato tensione muscolari nella parte alta e accusavo tensione alla muscolatura legata alla masticazione.

Alla fine del ciclo dei cinque trattamenti ho avuto la sensazione di miglioramento nella mobilità e meno indolenzimento del polso e del braccio sinistro. Ho sicuramente migliorato la flessibilità e non solo fisica.

La parte che ho trovato più interessante e che più mi ha colpito sono le osservazioni che ho condiviso con la compagna sul mio piede che assolutamente coincidevano con la mia personalità e ciò che stavo vivendo e che avevo vissuto; per esempio come il mio piede dx leggermente più aperto indichi che prediligo logica, razionalità, non ho problemi nel “fare” ma ho necessità di proteggere la mia parte sinistra quella emotiva. Oppure di come il mio alluce valgo in entrambi i piedi simboleggi il sentirsi un sovraccarico di responsabilità famigliari o ancora di come il mio alluce più grosso rispetto alle altre dita rifletta un eccesso di pensiero.

La riflessologia è stata una terapia molto efficace non solo dal punto di vista energetico – funzionale lo è stato anche perché in modo semplice mi ha fatto capire che i nostri piedi parlano di noi, a volte è sufficiente osservarli e toccarli.

8-2 IRIDOLOGIA UMORALE

L'iridologia è una pratica utilizzata per l'osservazione dell'iride, pupilla e sclera, attraverso una mappatura che localizza nell'iride organi e sistemi. L'osservazione e l'analisi dell'iride ci permette di individuare eventuali predisposizioni squilibri energetici o funzionali in base a dei profili costituzionali la cui origine risale alla teoria umorale di Ippocrate che aveva individuato quattro temperamenti corrispondenti ai quattro elementi acqua, terra, fuoco e aria.

Possiamo così distinguere:

Costituzione linfatica associata al temperamento **flegmatico (Acqua)**

colore iride blu azzurro grigiastro o verde - Stroma con fibre facili da vedere

Irìde reattiva, possibili problemi legati al sistema linfatico, problematiche allergiche, sensibilità vie respiratorie e intestinali

Prevale flegma, fredda e umida

Razionalità, lentezza, distacco e precisione.

Costituzione ematogena associata al temperamento **sanguigno (Aria)**

Colore iride scuro, nocciola, mogano, scuro. NON si vedono fibre per presenza di tessuto spugnoso

Patologie riguardanti metabolizzazione grassi e zuccheri, problematiche del sangue

Reazioni vivaci, esuberanza.

Costituzione Mista associata al temperamento **collerico (Fuoco)**: intermedia tra linfatica ed ematogena, disturbi epatobiliari e intestinali. Punto debole il fegato.

Agitazione e irrequietezza.

Iride eterocromica associata al temperamento **melanconico (Terra):**

non corrisponde esattamente ad una costituzione ma delinea un decadimento del corpo, chiusura al mondo pessimismo, atteggiamento introverso, disequilibrio psichico.

Questo è un tipo di associazione che deriva dal concetto occidentale di costituzione o diatesi che vede le origini nel pensiero greco dove costituzione e temperamenti caratteriali individuavano una tipologia umana.

L'iridologia si presta a spaziare anche nel pensiero orientale attraverso collegamenti e relazioni con medicine fondate su un aspetto energetico come la Medicina Tradizionale Cinese.

Gli antichi cinesi sono stati tra i primi osservatori degli occhi considerandoli una porta dello Shen, ovvero la manifestazione del nostro spirito e della nostra anima, espressione del cuore. Gli occhi essendo posizionati in alto venivano paragonati al sole che dall'alto splende ed illumina ogni cosa. Al mattino è proprio l'energia Yang che salendo nella parte del corpo più alta arriva agli occhi portandoci al risveglio.

La Medicina Cinese Tradizionale valuta l'occhio osservando vivacità e brillantezza sinonimo di una buona energia vitale (Jing) e di uno spirito in armonia (Shen).

L'interpretazione dell'iridologia attraverso la medicina tradizionale cinese valuta lo stato energetico osservando lo stato Yin e Yang, possiamo definirla iridologia energetica.

Yin e Yang sono due energie complementari dipendenti l'una dall'altra, yin ha caratteristiche più di concentrazione mentre Yang più di espansione.

È possibile per esempio valutare in un soggetto la quantità di Yin osservando il Bordo Pupillare Interno dell'iride. Il Bordo pupillare è una delle poche strutture che varia durante la vita di una persona; più è spesso maggiore sarà lo Yin.

Lo Yang essendo una forza in movimento, energia in espansione può essere valutato dalla velocità di contrazione dell'iride in risposta ad uno stimolo luminoso, più è veloce il suo movimento più quell'individuo esprime energia Yang.

Attraverso l'iridologia energetica possiamo valutare anche lo stato di funzionalità degli organi, infatti nella continua trasformazione dello Yin e dello Yang e viceversa vengono individuati cinque momenti particolari associati ai cinque movimenti e ai relativi organi:

ACQUA a cui è associato Rene

LEGNO a cui è associato Fegato

FUOCO a cui è associato Cuore

TERRA a cui è associato Milza

METALLO a cui è associato Polmone

Questo sistema dinamico, raffigurato da un cerchio e dai cinque movimenti, è governato da leggi che ne assicurano un rapporto armonioso.



Osservando l'iride possiamo osservare segni con differenze di colore e dimensioni che ci daranno indicazioni, a seconda dell'area riflessa dove appaiono o del colore, di una alterazione energetica di un organo. Infatti ogni cromatismo che compare nell'iride come macchie e pigmenti corrisponde ad una possibile carenza o eccesso di energia di un organo.

Per esempio una colorazione gialla corrisponderà ad un eccesso di Yin del rene, una colorazione marrone ci indica Yang in aumento nel fegato.

Le lacune possono essere interpretate come finestre attraverso cui l'energia fluisce sia in entrata che in uscita. Può indicare quindi una debolezza energetica nel caso in cui la persona stia impegnando troppa energia, ma nello stesso tempo può indicare quale può essere l'energia che può entrare per ricaricarlo più facilmente.

Nello stesso modo una lacuna in zona fegato può indicare rabbia oppure eccesso di desiderio e di espansione nel mondo. Una lacuna in zona milza o pancreas può indicare un bisogno di dolcezza o tendenza a facili preoccupazioni, una in zona polmoni può indicare desiderio di introspezione o tendenza alla malinconia. Una lacuna nella zona riflessa dei reni indica facilità alle paure ma anche contatto con l'inconscio.

L'iridologia ci indica tendenze, possibili debolezze e predisposizioni. Non è detto che ciò che vediamo si manifesti ma ci mette in un'ottica di prevenzione per mantenere in equilibrio il nostro stato di salute.

Di seguito alcune osservazioni specifiche per movimento che ci possono aiutare ad individuare eventuali disarmonie energetiche nelle zone riflesse degli organi:

Movimento ACQUA/RENE

colore giallo paglierino

pigmenti e lacune nelle zone reni, vescica e orecchio

Movimento LEGNO/ FEGATO:

colore marrone

pigmenti e lacune nelle zone fegato e occhio

miosi come eccesso di aggressività

Movimento FUOCO / CUORE

Lacune in zona h 3 iride di dx e ore 9 iride di sx nell'intestino tenue e vasi sclerali come angoli acuti possono essere interpretati come possibili criticità cardiovascolari

È importante osservare eventuali distonie neurovegetative negli appiattimenti pupillari o presenza di midriasi. Sono indicazioni di disequilibri emotivi collegati al cuore affettivo.

Movimento TERRA / MILZA – PANCREAS – STOMACO

Lacune in zona riflessa milza, pancreas e bocca

Pigmenti aranciati e beige

Radiali bianche

Segni sul duodeno

Movimento METALLO - POLMONE / GROSSO INTESTINO

Lacune, pigmenti neri o marrone scuro

naso - pelle

costituzione tubercolinica

midriasi

pigmenti marroni scuro intorno alla siepe o eterocromie centrali marroni indicano squilibri nella flora batterica

Nel caso di squilibri la terapia consisterà non nel ridurre l'energia in eccesso ma aumentando l'energia in difetto.

OSSERVAZIONI PERSONALI e LETTURA IRIDOLOGICA

Inizialmente non mi ero appassionata all'iridologia, mi sembrava uno strumento troppo distante per entrare in connessione con l'altro, essendo una disciplina che non richiede l'uso del tatto. Con il tempo e con qualche pratica ho capito che l'osservazione dell'iride ci permette di osservare una parte molto intima e profonda dell'altra persona che diversamente non potremmo vedere.

Anzi posso dire che così è successo con la mia compagna di tirocinio; terminati i trattamenti di riflessologia abbiamo pensato di procedere all'osservazione dell'iride per completare la valutazione riflessologica. L'osservazione ci ha permesso di entrare con "tatto" nelle nostre dinamiche emotive e conoscerci meglio.

Presento l'analisi della mia iride a completamento della scheda riflessologica.

- costituzione LINFATICA: stroma con fibre facili da vedere, si nota uno schiarimento del bordo esterno della corona.

- è un'iride reattiva con tendenza a problematiche di tipo linfatico quindi problematiche di eliminazione, disintossicazione e del sistema immunitario.

- colorazione aranciata intorno al bordo della corona in area gastrointestinale, possibile intolleranza ai carboidrati, tendenze a febbri gastrointestinali.

zone di arancio brillante potrebbe indicare superlavoro del surrene per stress. Attenzione all'eccesso di cortisolo che diminuisce sintesi di collagene e della matrice ossea, potrebbe accelerare l'osteoporosi, inoltre tende ad aumentare la glicemia.

- disposizione NEUROGENA: anello cutaneo scuro ci indica lo stato della pelle come organo emuntore indica un rallentamento nella sua funzione di eliminazione delle tossine, in effetti ho tendenza ad una pelle sensibile con facili arrossamenti e pruriti. A livello psichico indica una persona sensibile, metodica, e riservata profilo che mi corrisponde.

- diatesi ESSUDATIVA: presenza di anello cutaneo scuro, tofi gialli, possibili intolleranze a latticini e problemi ad eliminare tossine, predisposizione ad infiammazioni.

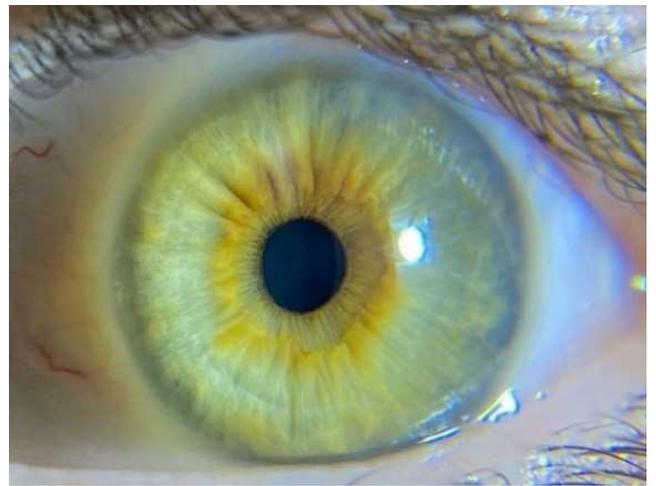
- Raggi e archi di cerchio tensione psichica, crampi,

- CORONA RISTRETTA indica che sono una persona introversa e riservata, tendo a stare da sola, tendo a interiorizzare i conflitti. L'andatura a zig zag del bordo della corona indica spasticità e rappresenta difficoltà ad adattarsi all'ambiente esterno. Si nota inoltre una leggera introflessione del bordo della corona in area cerebrale con la presenza di raggi solari. Tutto questo fornisce indicazioni rispetto a crampi, emicrania, cefalea ma anche gonfiore addominale ptosi del colon trasverso su componente ansiosa.

- appiattimento inferiore circa ad ore 4.30 nell'iride di sinistra in generale potrebbe indicare disturbi motori degli arti inferiori e disturbi epato- pancreatici ma anche alterazione delle ultime vertebre

toraciche e le prime lombari, disturbi nevralgici e vasomotori degli arti inferiori, patologie pancreatiche, patologie epatiche e biliari, diabete.

Non abbiamo potuto osservare l'orlo pupillare interno in quanto necessita di una immagine molto definita o di una lettura con iridoscopio. L'analisi del bordo pupillare interno, zona riflessa della colonna vertebrale ci avrebbe potuto dare indicazioni circa la fragilità ossea legata all'osteoporosi.



L'osservazione dell'iride congiunta con la valutazione del piede attraverso la riflessologia plantare ha confermato gli aspetti psico emotivi, caratteriali e costituzionali e lo stato di salute.

Questa esperienza è stata per me una bellissima terapia. La compagna con cui ho condiviso questi cinque incontri di trattamento e tirocinio era una persona con cui non avevo tanto legato nei tre anni di scuola, anzi potrei dire che eravamo molto distanti.

Il suo tatto, guardarci negli occhi, raccontarci ...mi ha fatto scoprire una persona delicata e sensibile e fatto cadere quelle barriere di riservatezza che spesso mi impediscono l'incontro con l'altro.

Grazie Sabrina!

9 PSICOSOMATICA, CHAKRA ED ELEMENTI



Sappiamo ormai per certo che non esiste separazione tra il corpo e la psiche, ovvero tra la parte fisica, organica, biologica e quella emozionale, relazionale, mentale e spirituale. La psico-somatica si occupa di studiare la connessione tra i disturbi somatici e la possibile causa psico- emotiva. Osserva l'uomo considerandolo un insieme di energie regolate dai Chakra: veri e propri centri energetici che presiedono le funzioni fisiche, psichiche ed emozionali. Lo studio dei Chakra appartiene alla filosofia induista secondo cui l'uomo è composto dai cinque elementi della natura e i chakra situati nel nostro corpo hanno il compito di raccogliere, metabolizzare ed infine rilasciare l'energia vitale. I chakra sono più di un centinaio ma quelli principali sono sette e sono organizzati in ordine di densità, dal più materiale a quello più elevato e spirituale e corrispondono ad una gerarchia evolutiva dei bisogni umani, cominciando dal primo che riguarda l'istinto di sopravvivenza, la materia e corrisponde alla TERRA ed evolvendo fino alla trasformazione spirituale, il settimo che rappresenta la Conoscenza. I primi cinque chakra corrispondono agli elementi della natura terra, acqua, fuoco, aria ed etere: tutti e sette sono associati ad un colore, un plesso nervoso, una ghiandola endocrina ed un senso.

9-1 RELAZIONE TRA I SETTE CHAKRA E GLI ELEMENTI

TERRA PRIMO CHAKRA IO SONO

Collegato alla TERRA in quanto è la radice, la madre Terra, la nostra parte materiale.

Il primo chakra riguarda le aree della fiducia, sicurezza e sopravvivenza anche nel senso materiale legato al denaro, alla casa, al lavoro.

Se in equilibrio vediamo il mondo con fiducia, ci sentiamo sicuri di noi, diversamente avvertiamo paura ed insicurezza.

È situato alla base della colonna vertebrale: nel perineo tra ano ed organi sessuali.

Plesso nervoso: sacrale

Ghiandole: surrenali

Senso: odorato

Corpo sottile: Fisico

Colore Rosso

ACQUA SECONDO CHAKRA IO SENTO

Come l'ACQUA fluida e in movimento, così il secondo chakra riguarda l'adattamento, il mutamento, il lasciar andare. Collegato all'emozioni e al piacere, rappresenta la comunicazione tra corpo fisico ed emozioni, il passaggio dalla terra all'acqua, dalla materia alle emozioni.

Se in equilibrio siamo in grado di assecondare ciò che il nostro corpo desidera sia a livello fisico che emozionale, se non in equilibrio persiste stress in un'area della sessualità, del cibo o nella sfera sessuale.

È situato al centro dell'addome

Plesso nervoso: Lombare

Ghiandole endocrine: gonadi

Senso: Gusto

Corpo sottile: emozionale

Colore: arancione

FUOCO TERZO CHAKRA IO POSSO

Collegato al FUOCO che con il suo calore trasforma la materia in energia, è infatti associato alla funzione corporea della digestione e a tutto il sistema metabolico.

Indica la nostra capacità che abbiamo di esercitare sia il nostro potere personale, sia il nostro potere con gli altri inteso libertà di essere sé stessi in modo libero e spontaneo.

Se in equilibrio ci sentiamo liberi di essere noi stessi, diversamente ci sentiamo invasi ed attaccati dagli altri e tendiamo ad esercitare potere sugli altri.

È situato all'altezza del plesso solare

Plesso nervoso: Solare

Ghiandole endocrine: pancreas

Senso: Vista

Corpo sottile: mentale

Colore: Giallo

ARIA QUARTO CHAKRA IO AMO

Come l'ARIA che respiriamo, entra ed esce così il quarto chakra riguarda il dare e il ricevere nelle nostre relazioni, la capacità di amare in modo incondizionato.

Riguarda le relazioni con le persone più vicine al nostro cuore: genitori, figli, compagni, fratelli o sorelle. Riguarda la nostra capacità di sentirci amati e di amare. È una forma di amore molto profonda.

Se in equilibrio abbiamo relazioni appaganti con le persone a noi care e amiamo noi stessi.

Se si manifesta qualche blocco costruiamo muri ed invece di amare agiamo con paura, biasimo, giudizio e aspettative verso gli altri e verso di noi.

Posizionato al centro del petto

Plesso nervoso: Cardiaco

Ghiandole endocrine: Timo

Senso: Tatto

Corpo sottile: Astrale

Colore: Verde smeraldo

ETERE QUINTO CHAKRA IO PARLO

L'ETERE è la quinta essenza, energia sottile legata al suono e riguarda l'espressione di noi stessi, la capacità di comunicare, di esternare ciò che abbiamo dentro. È collegato anche all'ascolto dell'intuizione, la voce interiore che ci fa realizzare i nostri obiettivi.

Se in equilibrio siamo capaci di ricevere ciò che abbiamo chiesto ed esprimere la nostra verità e ciò che abbiamo dentro. Raggiungiamo le nostre mete. Se manifestiamo patologie in questo chakra dobbiamo chiederci se abbiamo evitato di esprimere qualcosa che era importante per noi.

Posizionato alla base della gola

Plesso nervoso: Cervicale

Ghiandole: tiroide

Senso: Udito

Corpo sottile: eterico

Colore: Blu cielo

Il sesto e settimo chakra sono quelli più elevati, vanno oltre gli elementi, il sesto è collegato ad una vibrazione non fisica, detto anche terzo occhio, il settimo rappresenta il Tutto, l'Universo e contiene tutti gli elementi.

9-2 LA PSICOSOMATICA: CAPIRE DISTURBI E PATOLOGIE ATTRAVERSO LA SAGGEZZA DEI CHAKRA ED ELEMENTI

Il compito dei chakra è quello di regolare il flusso di energia nel nostro sistema energetico ovvero nella nostra coscienza, intesa come tutto ciò che possiamo sperimentare a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale nella nostra esistenza, semplicemente tutto ciò che siamo.

Se viviamo qualcosa che ci disturba, la tensione si manifesta nella coscienza che è recepita dai Chakra come un blocco del flusso energetico in un punto preciso, causando a lungo andare un sintomo.

I chakra non sono aspetti fisici ed interagiscono con il corpo fisico principalmente per mezzo del sistema endocrino e di quello nervoso.

Il primo Chakra Terra è responsabile del segmento più basso del corpo, ghiandole surrenali, sistema linfatico, arti inferiori, reni che contribuiscono alla conformazione del fisico, possiamo associarlo alla sicurezza e alla fiducia. Rappresenta il sostegno di tutto il corpo. La disfunzione di questo chakra si presenta quando la persona sperimenta un trauma nell'ambito della materialità e della perdita o mancanza di fiducia. La persona presenta mancanza generale di vitalità, reni indeboliti con vulnerabilità alle infezioni e formazioni di calcoli ansia e attacchi di panico. Debolezza tessuto osseo.

Il secondo chakra - Acqua sovrintende al sistema di riproduzione, organi sessuali, sistema di assimilazione, parte dell'intestino tenue e intestino crasso, lingua nel senso del gusto. L'armonia di questo chakra è legato alla carica energetica ricevuta in età evolutiva dal padre e dalla madre che se equilibrata determina una sana sessualità, è la capacità di vivere il piacere e sentire le emozioni, diversamente si possono creare emozioni represses che a lungo andare possono presentare sintomi nell'area genitale come sindrome premestruale, fibromi, cisti ovariche, impotenza ecc.

Il terzo chakra - Fuoco sovrintende al sistema muscolare, pelle, sistema digerente e ghiandole poste nella regione del plesso solare, occhi e viso. Entra in disfunzione a causa di traumi emozionali vissuti nella sfera sociale, rappresenta la libertà di essere sé stessi con gli altri. Il chakra del plesso solare regge energicamente più organi, il primo a presentare sintomi è l'apparato gastrointestinale con gastrite, ulcera, morbo di Crohn ecc.

Il quarto Chakra Aria sovrintende soprattutto al sistema immunitario. Chi è colpito da una malattia autoimmune ha una percezione dell'amore bloccata, non si sente amato e non è capace di amare. La conseguenza è un'autoaggressione, il sistema immunitario diventa autolesivo anziché difendere.

È il chakra del cuore, legato alla nostra capacità di amare in equilibrio se a nostra volta siamo stati amati. Entra in disfunzione a causa di un conflitto traumatico nella sfera affettiva, la persona tende a diventare aggressiva, contrazione dei muscoli della gabbia toracica, manifesta sintomatologie legate alla funzionalità del cuore, al sistema circolatorio e polmoni ma riguarda soprattutto le malattie autoimmuni: artrite reumatoide, diabete, sclerosi multipla, disfunzioni tiroide ecc.

Il quinto chakra – Etere - sovrintende al collo, gola, spalle, braccia, mani e metabolismo. Riguarda la nostra capacità di comunicare ciò che siamo e di ascoltare la nostra intuizione per raggiungere i nostri obiettivi personali e professionali. Entra in disfunzione a causa di eventi traumatici nell'ambito dell'autoespressione sviluppando insicurezza e paura.

Si possono manifestare sintomi legati al segmento collo, gola e vie respiratorie: tensione al collo fino ad arrivare alla cefalea, disfunzioni tiroidee, afonia.

Il sesto chakra sovrintende il sistema endocrino, fronte e tempie. Non corrisponde ad un elemento specifico, è legato alla parte più profonda dell'essere è il meccanismo con il quale vediamo la realtà esterna e comprendiamo il nostro progetto di vita. La disfunzione del chakra avviene nel caso in cui ci limitiamo a considerarci come un corpo fisico anziché anche spirito e ci identifichiamo troppo nel corpo. Possiamo manifestare in questo caso tutte le patologie legate al sistema endocrino ed inoltre mal di testa, stanchezza agli occhi, emiparesi ecc.

Il settimo chakra chiamato anche chakra della corona, è l'anima, il centro dell'unione divina, il tutto. Può entrare in disfunzione a causa di shock, forti spaventi. La persona non avverte il collegamento con il divino. Essendo collegato all'intero sistema nervoso e al cervello, alla ghiandola pineale, le patologie in questo caso riguarderanno Alzheimer, tumori alla testa, meningite, demenza ecc., dove è implicato il sistema nervoso, il cervello o la testa .

Rappresenta la parte della nostra coscienza deputata alla percezione dell'unità o della separazione, dandoci il senso dell'unione con la nostra anima e con il tutto.

Corrisponde anche alla relazione con il padre inteso come padre biologico oppure inteso come padre divino (cielo) e con l'autorità in generale così come il primo chakra rappresenta la madre biologica o la Madre (terra) capacità di essere radicati.

Se questo livello è equilibrato, sappiamo di essere tutti Uno, non ha più senso vivere la separazione.

Qualcosa si è rotto

Una malattia, un sintomo non è il disagio di un solo organo o apparato, ma è una disarmonia tra mente – corpo – spirito. I sintomi sono il risultato di forze che hanno agito a lungo in profondità dentro di noi, emozioni represses che si trasformano in conflitti che il corpo traduce in sintomi biorganici .

Abbiamo visto come nella teoria umorale di Ippocrate e nella medicina tradizionale cinese le emozioni, sia nella loro parte di luce sia in quella d'ombra, diano origine ad atteggiamenti che a lungo andare si traducono in disagi fisici. Lo stesso Edward Bach, dedusse che la malattia sopraggiunge quando compiamo un'azione sbagliata che ci allontana dalle nostre virtù' causandoci

uno stato d'animo negativo. La malattia arriva come una lezione che ci aiuta a correggere il nostro percorso ci indica che ci stiamo allontanando dal nostro sé superiore.

Se ci comportiamo in modo egoico per convinzione, per soddisfare gli altri o per dovere ecco che la nostra anima e la nostra personalità non sono in armonia e questo può predisporci alla malattia.

Il corpo quindi attraverso il sintomo cerca di risolvere un problema di cui non abbiamo consapevolezza.

Non è esattamente un sintomo, che mi ha portato a riflettere, ma piuttosto una vera e propria rottura: una frattura. Un bel cambio di rotta!

In effetti la mia frattura da subito mi ha costretto ad uno stop, un lungo riposo forzato, ma anche un'interruzione da tutte le mie attività; il lavoro, la gestione della famiglia, l'organizzazione della casa e la scuola di naturopatia ma ho dovuto interrompere anche dell'altro: la grande tendenza a farmi in quattro per gli altri, la mania dell'ordine e della perfezione, il voler essere sempre presente in ogni cosa e con tutti.

Interpreto questo stop come la necessità di vedere che tutto quel "fare" in fin dei conti mi pesava, rappresentava più un senso del dovere, qualcosa volto più a darmi un valore agli occhi degli altri, piuttosto che un sentimento spontaneo e onesto di vero aiuto verso l'altro.

La psicosomatica mi ha aiutato, attraverso le corrispondenze tra chakra e specifiche parti del corpo, a comprendere la natura e il senso del disagio fisico che stavo vivendo.

Infatti mano e polso sono legati al quinto chakra, le tensioni in questo chakra potrebbero manifestarsi attraverso difficoltà a comunicare o esprimere il proprio sé, difficoltà ad esprimere le proprie emozioni e riconoscere il proprio valore. Questo vuol dire non entrare in connessione con l'altro e chiudersi nel proprio mondo. Esattamente ciò che stavo vedendo di me.

Non posso guidare, non riesco a scrivere, non riesco a svolgere i miei doveri famigliari, non riesco neppure a lavarmi o vestirmi da sola. È evidente di come la "frattura" interrompa la mia vita abituale e rovesci la situazione.

Mi esercito in acrobazie da circo piuttosto che dover chiedere aiuto rischiando di rompermi qualcos'altro. Ho bisogno di aiuto, in questo momento gli altri dovrebbero occuparsi di me.

Vedo il mio ego, quel sentirsi indispensabile per gli altri, rigorosa nei miei doveri, inflessibile, perfezionista, precisa. Allora comprendo come la mia rigidità, la mia inflessibilità ha portato la frattura. Man mano nel corso delle settimane comprendo i miei limiti e con umiltà mi lascio aiutare e capisco che è proprio nell'accettare l'aiuto che posso riconoscere il valore di chi ci è vicino ma in questo modo imparo a riconoscere anche i miei bisogni e il mio valore e soprattutto imparo ad essere "flessibile" con gli altri e con me stessa.

Tutto comincia a prendere un senso, in effetti la simbologia dell'osso rappresenta solidità, norme sicure, ma anche il principio di irrigidimento se manca flessibilità l'osso diventa fragile e si spezza, così nel nostro essere, nella nostra psiche troppe rigidità ci rendono fissi, statici e freddi. Tanto più che proprio il polso indica l'equilibrio tra rigidità e flessibilità.

La frattura è come il crollo di un ponte, richiede pazienza e una lunga riabilitazione per poter ricostruire, questo per me significa rimettermi in gioco, evolvere e migliorare questa parte di me.

La vita mi stava offrendo una grande opportunità, il mondo intorno a me si stava fermando, possiamo chiamarla casualità o sincronicità, in concomitanza con il mio stop forzato infatti scatta il secondo lockdown Covid, la scuola prosegue con lezioni online, il tirocinio è sospeso, anche la scuola delle mie figlie è online, altri impegni sospesi.

Tempo per me, in tranquillità, per capire meglio ciò che mi stava succedendo, tempo per ascoltarmi. Rifletto sul fatto che l'incidente fosse avvenuto nella mia parte sinistra, la parte emotiva, ricettiva, la mia parte femminile, e nella parte superiore del corpo, la parte dedicata alla comunicazione, alla socializzazione all'esprimere, all'incontrare l'altro, e nell'ultimo tratto dell'arto superiore polso-mano dedicato al tocco, al tatto.

Non ero più in grado di usare la mia mano sinistra quella del cuore e la mano non è forse il simbolo del dare e del ricevere, della nostra capacità di amare, del nostro muoverci verso il mondo in direzione dell'altro?

Quante riflessioni stavo mettendo insieme! Cominciavo a vedere aspetti di me di cui non ero consapevole.

Durante la riabilitazione un altro fatto si era aggiunto a complicare le cose, la frattura mi aveva procurato insensibilità alle dita, come scritto precedentemente, in un quadro di algodistrofia.

Ma qual era il significato? Con il tatto ci stavo proprio lavorando, l'ho scelto con questa scuola è un linguaggio che stavo imparando attraverso la riflessologia plantare, il massaggio dell'anima e il metamorfico.

Le dita simboleggiano la perfezione, l'abilità manuale, la tecnica, ci permettono di fare gesti molto precisi e i polpastrelli rappresentano il punto di contatto fisico ed energetico con l'altro.

L'estremità di ciascun dito delle mani è detto "punto sorgente" il punto della potenziale rinascita energetica, grazie alla quale una vecchia dinamica può rigenerarsi e cambiare polarità. I traumi ci indicano proprio dei processi di rinnovo energetico.

Cosa dovevo imparare?

La mia "insensibilità delle dita" mi stava forse chiedendo di sviluppare altre sensibilità, sensibilità superiori oltre il mio ego, oltre le mie competenze, oltre le pratiche manuali, oltre il mio bisogno di perfezione, oltre il mio bisogno di sentirmi indispensabile per gli altri..... la mia mano stava

*diventando per me un ponte con l'altro in un modo puro, spontaneo e del tutto inaspettato
.....attraverso il tocco.*

Dopo mesi di rinvii per causa Covi finalmente la scuola riesce ad organizzare il ritiro per la formazione del massaggio dell'anima, un massaggio che posso definire una cura – dall'etimologia della parola dal latino arcaico "coira - coera" che i grammatici latini riconducevano a "cuore"- . Si esegue con olio caldo e con tocchi lenti sulla pelle, agisce sui malesseri psichici e fisici riequilibrando blocchi del corpo ma anche blocchi inconsci. Ero ansiosa di apprendere la tecnica ma nel contempo ero preoccupata in quanto il mio polso aveva ripreso il movimento, se pur non completamente, ma le mie dita non avevano ancora ripreso la sensibilità.

Mi assegnano la mia compagna per eseguire il massaggio dell'anima, non è una delle mie compagne di classe, ma è Manuela, la responsabile del centro che ci ospita. Non conosco nulla di lei. È subito sintonia, non occorre parlare troppo.

Comincio il massaggio titubante, le mie mani incontrano la sua pelle, non percepisco nulla con le dita della mano sinistra, chiudo gli occhi mi metto in ascolto con fiducia, lascio andare la tecnica, le mie paure e sento che il suo tocco, la sua pelle, il suo calore viene incontro alla mia mano.... Sono io a ricevere il tatto, lascio che sia l'altro ad incontrare me in una dimensione unica dove corpo, anima e mente diventa un tutt'uno.

Da quell'incontro ogni qualvolta eseguo un trattamento ricerco quella sensazione...

CONCLUSIONI

Il mio viaggio tra gli elementi della natura: aria, acqua, terra e fuoco ha avuto un percorso inaspettato, da tempo lo avevo scelto come tema della mia tesi. È stato interessante ricercare, leggere, individuare legami in ogni possibile disciplina. Da sempre lo studio e la teoria è una parte in cui mi trovo bene, posso dire una parte in cui mi rifugio. Inviavo i capitoli prodotti al mio relatore Andrea che mi confermava che il lavoro andava bene, e il lavoro procedeva senza intoppi. Stavo terminando nuovi capitoli ma non ne ero così soddisfatta come all'inizio, mancava qualcosa. Qualcosa che potesse raccontare di me e delle esperienze vissute in questi tre anni di scuola. Non ho il tempo di riflettere, è Andrea stesso che, senza che io dica niente, m'invita a parlare di un caso o di un'esperienza che potesse essere interessante, qualcosa che potesse andare oltre le competenze acquisite.

Cerco nella mente un caso che avrei potuto esporre. Non ho ancora trattato molte persone o perlomeno non in modo costante da poter raccontare, ma ci posso provare. Fisso il computer con gli occhi sulla mia tesi per cercare risposte e il mio sguardo si concentra sulla mia mano sinistra ed è la mia mano a tendermi un aiuto. Posso parlare di lei, di come ho vissuto e riparato una frattura al polso con l'aiuto degli elementi naturali, di come sono stata terapeuta di me stessa ma rivelerà anche un grandissimo dono di cui la scuola ci parlava spesso ...l'incontro con l'altro.

Come nel titolo della mia tesi gli elementi "doni della natura" essi sono stati sapienti guaritori, ognuno di loro ha fatto la propria parte, acqua, calore, terra e l'aria, ogni piccola terapia ha procurato un miglioramento, un beneficio ed io sono stata terapeuta di me stessa. Questo è stato il primo passo per comprendere ciò che avrei scoperto, dapprima curando la mia mano e successivamente con il massaggio dell'anima e infine con il massaggio metamorfico.

Che cosa ho compreso?

Sono stata terapeuta di me stessa, la mia frattura mi ha insegnato una lezione: era arrivato il momento di "rompere" con la perfezione, il controllo, con l'Ego ed è stato bello spogliarsi da schemi e ruoli e mostrarsi così come si è vulnerabili e chiedere aiuto e soprattutto accettarlo, terapeuta di me stessa nello scrivere questa tesi che mi ha permesso di liberarmi dalla mia riservatezza e parlare di me e della mia esperienza. Grazie Andrea per avermi seguito in ogni capitolo!

Ma questo è stato solo il principio...

Ho compreso, con il massaggio dell'anima, che non basta la tecnica, lo studio, che non ho bisogno di calarmi nel ruolo di terapeuta ma è sufficiente mettersi in ascolto e incontrare l'altro, nel mio caso è stato il tocco dell'altra persona ad incontrare la mia mano.

Ho compreso che non c'è un solo modo di essere terapeuta, ogni volta può cambiare. Possiamo essere terapeuti di noi stessi, esserlo per gli altri, gli altri lo possono essere per noi. A volte facciamo solo da tramite, come nel massaggio metamorfico.

Confesso che durante il corso del massaggio metamorfico non avevo da subito compreso l'importanza, la profondità di questo massaggio, ero come al solito concentrata ad apprendere la tecnica o forse più semplicemente dovevo prima passare da altre esperienze.

Ne ho capito l'importanza quando durante l'estate, finita la scuola, abbiamo organizzato tra noi compagne e alcune assistenti una sorta di ripasso del massaggio in due incontri.

Ero passata dall'esperienza della mia frattura comprendendone il significato, dall'esperienza del tocco del massaggio dell'anima e mi sentivo più libera e in armonia verso gli altri.

Il massaggio metamorfico è una tecnica che ha origine dalla riflessologia plantare, è stata sviluppata da Robert Saint John, naturopata inglese. Non si tratta di un vero e proprio massaggio, né una terapia, è un tocco leggero come le ali di una farfalla. Muovendo le mani molto lentamente si sfiorano particolari punti del piede, delle mani e della testa lungo un percorso che riproduce la sequenza delle esperienze dal concepimento alla nascita. Non si occupa dei sintomi ma lavora sulla globalità della persona, è in grado di sciogliere blocchi e traumi che si sono registrati nella nostra memoria che possono risalire al periodo della gravidanza. Questi blocchi corrispondono ad emozioni come la paura di dover nascere, traumi o il senso di separazione dalla madre ma riguardano anche le emozioni vissute dalla madre durante la gravidanza, che il feto percepisce in modo molto profondo. Una nascita traumatica ci può far vivere nella vita paura dei cambiamenti così come una nascita serena ci farà vivere i cambiamenti positivamente.

Il massaggio metamorfico porta un senso generale di energia e forza interiore, si acquisisce sicurezza nell'espressione di sé stessi, può portare grandi cambiamenti positivi nell'affrontare la vita. Chi lo pratica non si può definire terapeuta, è una sorta di catalizzatore, agisce con un distacco affettuoso, non esprime giudizi né indicazioni, non utilizza la voce ma una comunicazione intuitiva e sottile.

Nella prima serata io ho praticato il massaggio metamorfico alla mia compagna e davvero ho compreso cosa volesse dire essere semplicemente "sé stessi" in quel momento non avevo ruoli, schemi, paure. Ero semplicemente al servizio dell'altra persona senza nessuna presunzione o aspettativa. Non mi chiedevo se ciò che stavo facendo fosse giusto o sbagliato. È difficile da spiegare a parole, era in un atteggiamento, in un luogo, in un tempo assolutamente neutro e le mie mani non facevano altro che da ponte tra la terra, il cielo e la mia compagna.

La seconda serata sono stata io la ricevente, durante il massaggio non mi ero addormentata ma percepivo uno stato di assoluta tranquillità. Una volta finito, girata sul il fianco ho visualizzato un'immagine di una sala parto con luci molto forti e un grande voci di persone che mi turbavano. Da sempre (le mie compagne di classe lo sanno bene!) soffro tantissimo il voci delle persone negli ambienti chiusi, può essere un'aula, un negozio, un locale. Mi viene l'istinto di zittire le persone e

cerco di isolarmi. Ho avuto proprio la percezione che fosse la stessa sensazione. Non è certamente un grande trauma ma riviverlo mi ha fatto capire l'origine di quel disagio.

Nelle mie ricerche per la tesi ho trovato una pratica molto simile utilizzata dagli indiani d'America, di carattere sciamanico, il rito "INIPI" che significa "nascere di nuovo", chiamata anche "capanna sudatoria". All'interno della capanna l'atmosfera accogliente, calda e umida grazie all'utilizzo di pietre scaldate sul fuoco e acqua che si trasforma in vapore, richiama il ritorno al grembo materno, è il ritorno alla fase iniziale della nostra nascita. Un "conduttore" detto anche "guardiano del fuoco" si preoccupa di versare l'acqua sulle pietre per creare il vapore e resta in osservazione. Le persone si pongono in cerchio intorno al fuoco. La capanna sudatoria richiama le sensazioni paradisiache della nostra vita intrauterina dove ritroviamo sicurezza, protezione. Il ritorno alla fase iniziale della nostra nascita e l'attraversamento dei vari passaggi fino alla nostra venuta al mondo ci permette di recuperare o riconoscere parti perdute o frammentate di sé, causate da momenti traumatici che hanno accompagnato la nostra nascita e che nell'età adulta si sono riproposti.

Venendo alla luce, diamo possibilità a queste energie oscure di trasformarsi e rinascere in una formula più libera e leggera. Questo rito costituisce una grande fonte di guarigione, dà l'opportunità di riconnettersi con la nostra vera natura.

Due tecniche diverse entrambe rivolte alla guarigione attraverso una rinascita, il metamorfico utilizzando il tocco della mano tra Cielo e Terra mentre il rito "INIPI" utilizzando gli elementi della natura, rappresentati tutti nella loro forza ed essenzialità, il Fuoco al centro, l'Acqua che porta la vita, la Madre Terra pronta ad accogliere le nostre sofferenze e a trasformarle, gli spiriti del vapore e dell'Aria che portano in alto le nostre preghiere.

La mano e gli elementidoni della natura in una relazione d'aiuto.

“Solo chi ha necessità di un tocco delicato, sa toccare con delicatezza”

Hermann Hesse

RINGRAZIAMENTI:

Grazie di cuore ad Andrea il mio relatore,

a Gigliola per il tempo che mi ha dedicato... (con i suoi mitici audio dal cellulare all'una di notte),

a tutti i docenti che mi hanno accompagnato in questi tre anni.

Un pensiero speciale alla mia famiglia (grazie Fabri per l'aiuto grafico!), ai miei figli Gianluca, Camilla e alla piccola Jana, ai miei genitori,

ed uno altrettanto speciale alla "nostra" famigliaaaa....

Grazie alla scuola per avermi fatto incontrare due anime speciali

Un pensiero ad una persona che ho nel cuore con cui ho condiviso lavoro e vita

"Nel mezzo delle difficoltà nascono le opportunità " Albert Einstein

BIBLIOGRAFIA

- A.Comneno e M.Balboni - *Pratiche Sciamaniche, Il cammino della conoscenza silenziosa* Anima Edizioni 2013
- Anita Molino, Fabio Tizian – *La floriterapia Una Medicina per l'Anima* Edizioni Xenia 1996
- Armidio Chiomento - *Il libro degli elementi naturali. Benessere e salute con Acqua Aria Luce Terra* - Archio Edizioni Stampa 2012
- Carl Gustav Jung - *Psicologia e Alchimia* - Edizioni Universale Bollati Stampa 2020
- Catia Trevisani - *Reflessologia naturopatica* - Edizioni Enea Stampa 2018
- Catia Trevisani – *Introduzione alla naturopatia* – Edizioni Enea Stampa 2016
- F. Rigotti, P. Schiera *Aria, terra, acqua, fuoco: i quattro elementi e le loro metafore* – Il Mulino 1996
- James Nestor – *L'arte di respirare. Le regole base per rieducare un gesto naturale* Aboca
- Lucio Birello, Daniele Lo Rito – *Iridologia del profondo* – Edizioni Enea 2007
- Paul Klee – *Teoria della forma e della figurazione* – Feltrinelli 1984
- F.Rigotti , P.Schiera *Aria, terra, acqua, fuoco: i quattro elementi e le loro metafore* – Il Mulino 1996
- Alessandra Tanfoglio – *Dispensa Fiori di Bach 2 e 3* Consé 2019
- Andrea Navoni – *Dispensa Storia dell'arte Sanitaria* – Consé 2019
- Andrea Navoni - *Dispensa M.T.C Medicina Tradizionale Cinese* - Consé 2019
- Carmela Scali – *Dispensa Oligoterapia* – Consé 2019
- Cinzia Persichini - *Dispensa Astrologia Evolutiva per il terzo millennio* - Consé 2020
- Corrado Tanzi - *Le igienistiche naturali o Idrotermofangopratica* Consé 2011
- Fernanda Cova - *Dispensa Iridologia 1° anno* Consé 2018/2019
- Fernanda Cova – *Dispensa Iridologia 2° anno* Consé 2019/2020
- Fernanda Cova – *Dispensa Iridologia 3° anno* Consé 2020/2021
- Gigliola Guerrini – *Dispensa I chakra e le interazioni con le patologie Classe Terza* – Consé
- Gigliola Guerrini – *Dispensa Psicosomatica Classe Terza* – Consé 2020
- Loretta Fattori – *Dispensa Scienza della Nutrizione III* – Consé 2019
- Mario Zanoletti – *Dispensa Morforiflessologia Classe Seconda* - Consé 2019
- Mario Zanoletti – *Dispensa La Tecnica metamorfica* – Consé 2019

SITOGRAFIA

- https://it.wikipedia.org/wiki/Quattro_elementi
- www.wikiwand.com/it/Quattro_elementi#/La_medicina_e_la_psicologia_ippocratiche
- https://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_medicina
- www.medicinacinesenews.it/?s=diatesi
- www.osservatoriomalattierare.it
- https://st.ilsole24ore.com/art/SoleOnLine4/Tempo%20libero%20e%20Cultura/2008/07/ernst-quattro-elementi_PRN.shtml
- www.agopuntura.org/webhtml/html/mandorla/rivista/numeri/Settembre_2001/Oligoterapia.htm
- www.manuelaciucci.it/medicinatradizionalecinese.htm
- <https://iris.unipa.it/retrieve/handle/10447/63349/304581/Le%20parole%20dell%27Ambiente.pdf>
- www.retegeostorie.it/system/files/files/rcs1-uda-ominazionea-all1-cl3prim-chirignago-ca
www.academia.edu/37621787/Dal_Caos_al_Cosmo_gli_elementi_della_creazione_nizzaro.pdf
- <https://guidalbertobormolini.it/wp-content/uploads/2018/03/112-118-TESTI-515-516.pdf>
- www.animicamente.it/i-4-elementi-e-la-quinta-essenza/
- www.umbertovillanti.it/2020/07/22/iridologia-e-medicina-umorale-di-ippocrate/
- <https://vociantiche.wordpress.com/2018/10/27/lorigine-delluniverso-secondo-ovidio/>
- <https://associazioni.comune.fe.it/2141/attach/comitatoponte/docs/uso%20del%20mandala%20per%20la%20conoscenza%20di%20se.pdf>
- www.gianfrancobertagni.it/materiali/reneguenon/cinqueel.htm
- www.osservatoriomalattierare.it