



La Paura

tesi di

Gloria Ramponi

LA PAURA

di Gloria Ramponi

Ho deciso di parlare della paura, perché è l'emozione che ha caratterizzato in varie occasioni la mia vita. In questa esposizione analizzerò il significato della paura, come il corpo la manifesta, cosa ne pensa la Medicina Tradizionale Cinese, possibili trattamenti attraverso la Reflessologia plantare ZU, ed infine cenni riguardanti esercizi Makko-Ho : stiramento dei meridiani e respirazione.

SIGNIFICATO DI PAURA

pa-ù-ra

Sensazione di pericolo, reale o immaginario

dal latino: *pavor* timore, paura.

Si tratta di un sentimento che accomuna gran parte del regno animale: la paura, come sensazione di una dimensione di pericolo, è uno strumento geniale, ai fini della sopravvivenza. Essendo uno dei sentimenti più comuni e potenti, è naturale che questa parola sia molto pronunciata.

Anche se da un punto di vista evolutivo la paura è così importante, non è un sentimento piacevole, e si può spesso scontrare con la sfera morale: è quella parte del sentimento adrenalinico che impone la fuga e la propria salvezza sopra ad ogni altra considerazione ulteriore. La paura è un meccanismo ancestrale in grado di comprimere con un singolo ordine tutto il resto di una persona, annichilendone le parti migliori. È in questo quadro che acquista un'importanza capitale il coraggio.

COS' E' LA PAURA

La paura è un'emozione dominata dall'istinto (cioè dall'impulso) che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una suffragata situazione di pericolo; irrompe ogni qualvolta si presenti un possibile cimento per la propria incolumità, e di solito accompagna ed è accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche difensive.

Principali controffensive alla paura possono essere:

- intensificazione delle funzioni fisiche e cognitive teoretiche con relativo innalzamento del livello di accortezza
- difficoltà di applicazione intellettiva
- fuga
- protezione istintiva del proprio corpo (cuore, viso, organi genitali)
- ricerca di aiuto (sia articolato, sia racchiuso)
- calo della temperatura corporea
- sudorazione
- aumento adrenalinico
- aumento dell'ansia

La paura è talvolta causa di alcuni fenomeni di modifica comportamentale permanenti, identificati come sindromi ansiose: ciò accade quando la paura non è più scatenata dalla percezione di un reale pericolo, bensì dal timore che si possano verificare situazioni, apparentemente normalissime, ma che sono vissute dal soggetto con profondo disagio. In questo senso, la paura perde la sua funzione primaria, legata alla naturale conservazione della specie, e diventa invece l'espressione di uno stato mentale.

La paura di oggetti o contesti può essere appresa; negli animali questo effetto è stato studiato e prende il nome di paura condizionata, che dipende dai circuiti emozionali del cervello.

Gradi della paura

La paura può essere descritta con termini differenti a seconda del suo grado di intensità:

- Paura
- Panico
- Terrore
- Timore
- Ansia

Timore

Il timore è la forma meno intensa della paura e si determina quando una situazione promette piacere ma, al tempo stesso, anche dolore: c'è la percezione della possibilità di perdere il piacere ma ci si muove ancora verso di esso.

Ansia

In questo caso la minaccia del dolore e quella del piacere si equivalgono generando una situazione di conflitto nell'attesa di qualche indizio capace di far pendere la bilancia da una parte o dall'altra.

Paura

La paura emerge quando il contesto è dominato dalla minaccia del dolore o dalla sua percezione: in questo caso si è pervasi dal desiderio di scappare o comunque di allontanarsi dalla fonte di dolore, sia questa reale o immaginaria, di ogni tipo o forma essa sia.

Panico

Nel momento in cui la paura diviene travolgente, si determina il panico. L'impulso è sempre quello di scappare ma è talmente forte che si decide di allontanarsi dalla (probabile) fonte del dolore correndo via alla cieca. La situazione di panico è correlata alla claustrofobia.

Terrore

Il terrore è la forma estrema della paura, di intensità ancora maggiore al panico, dove l'impulso a scappare è talmente elevato da ricercare una soluzione immediata: in questo caso l'individuo sceglie di ritirarsi dentro se stesso. Il terrore è una vera propria fuga verso l'interno, la muscolatura si paralizza nel tentativo di ridurre la sensibilità dell'organismo durante l'agonia (immaginata o reale).

COME IL CORPO MANIFESTA LA PAURA

La faccia della paura si manifesta in un modo molto caratteristico: occhi sbarrati, bocca semi aperta, sopracciglia avvicinate, fronte aggrottata. Questo stato di tensione dei muscoli del viso rappresenta l'espressione della paura che è ben riconoscibile anche in età precoce e nelle diverse culture.

Le alterazioni psicofisiologiche sembrano differenziarsi fra quelle che si associano a stati di paura intensi, come il panico e la fobia, e quelle invece concomitanti alla preoccupazione e all'ansia. Precisamente, uno stato di paura acuta ed improvvisa caratteristica del panico e della fobia, si accompagna ad una attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico, si ha quindi un abbassamento della pressione del sangue e della temperatura corporea, diminuzione del battito cardiaco e della tensione muscolare, abbondante sudorazione e dilatazione della pupilla. Il risultato di tale attivazione è una sorta di paralisi, ossia l'incapacità di reagire in modo attivo con la fuga o l'attacco. La funzione di questa staticità indotta dallo stimolo fobico sembra quella di difendere l'individuo dai comportamenti aggressivi d'attacco scatenati dalla fuga e dal movimento. Paradossalmente, in casi estremi, tale reazione parasimpatica può condurre alla morte per collasso cardiocircolatorio. Stati di paura meno intensi invece attivano il sistema nervoso simpatico, per cui i peli si rizzano, ai muscoli affluisce maggior sangue e la tensione muscolare ed il battito cardiaco aumentano; il corpo è così pronto all'azione finalizzata all'attacco oppure alla fuga.

REAZIONE ATTACCO-FUGA

Con l'espressione "reazione di attacco o fuga" ci si riferisce alle risposte fisiologiche che avvengono nel nostro corpo e che ci preparano agli sforzi necessari per combattere o scappare quando ci troviamo di fronte ad un pericolo. L'ansia deriva proprio da questo meccanismo, che è presente in tutti i mammiferi e che predispone l'animale o l'essere umano a reagire al pericolo attraverso la rapidissima attivazione di tutte le funzioni neurovegetative necessarie per una fuga o un attacco: accelerazione cardiaca, aumento del ritmo del respiro, tensione muscolare, aumento dell'attenzione e della vigilanza. In pochi istanti il nostro corpo è pronto ad attaccare o fuggire. Quando percepiamo una minaccia, i nostri corpi entrano rapidamente nella modalità "attacco-fuga"; questo meccanismo fisiologico si è sviluppato nel corso dell'evoluzione per aiutarci a sopravvivere dalla tigre dai denti a sciabola, dal nemico che cercava di cacciarci dalla nostra tribù, da qualsiasi cosa che potesse minacciare la nostra vita.

Quando ci troviamo di fronte ad una situazione stressante la nostra corteccia cerebrale invia al sistema nervoso simpatico il messaggio di preparare il corpo all'azione immediata.

Purtroppo molti di noi lottano costantemente contro delle "tigri invisibili", percependo ovunque pericoli e minacce e attivando la reazione di "attacco-fuga" anche quando non vi è alcun pericolo reale. Molti sono gli eventi che possiamo percepire erroneamente come una minaccia o un pericolo e che pensiamo di non essere in grado affrontare. Qualche esempio? Dover parlare in pubblico, sostenere un colloquio di lavoro, andare ad un appuntamento, guidare nel traffico, partecipare a eventi sociali, parlare con il capo il soggetto ansioso, ha paura di molte cose e la reazione di "attacco e fuga" si attiva molto frequentemente. Ciò può causare stanchezza generale e problemi di salute e potrebbe anche portare a decisioni e comportamenti autolimitanti e a rafforzare una visione negativa del mondo.

La reazione di "attacco-fuga" comporta numerosi cambiamenti fisiologici:

- visione a tunnel (il soggetto ha difficoltà a vedere gli oggetti ai bordi del campo normale di visione e può concentrarsi solo correttamente su oggetti in un campo ristretto)
- secchezza delle fauci
- tensione muscolare
- senso di oppressione al petto
- sudorazione
- nausea

- diarrea
- vertigini o capogiri
- difficoltà di deglutizione
- accelerazione cardiaca

Naturalmente, le situazioni rappresentano un pericolo solo se le percepiamo come tali. Idealmente dovremmo iniziare a riconoscere che il nostro pensiero è alla base del nostro malessere e imparare un nuovo e più sano modo di pensare, che ci impedisca di vedere pericoli dove non ce ne sono, così da poter sviluppare nuove capacità che ci permettano di vivere meglio.

Esaminiamo ora la fisiologia della reazione di attacco o fuga che, come abbiamo visto sopra, può aiutarci a gestire meglio le situazioni se capiamo esattamente ciò che sta accadendo e perché. E' fondamentale comprendere che questa è una reazione naturale del corpo, che ha un inizio, uno svolgimento e una fine e che rappresenta una sofisticata catena che si è sviluppata per aiutarci e proteggerci. Questa consapevolezza ci aiuta a rompere il circolo vizioso della paura e ci può perfino aiutare a calmarci, consentendoci di gestire i sintomi riducendone intensità e durata.

Quali sono i sintomi fisici della reazione di attacco-fuga? E perché si manifestano?

- **Vertigini e capogiri:** sono causati dal rilascio di adrenalina e dall'aumento dei livelli di ossigeno;
- **Visione a tunnel:** le pupille si dilatano per far entrare più luce, la muscolatura intorno agli occhi si contrae per migliorare la messa a fuoco sulla minaccia. Come risultato si ha la perdita della visione periferica;
- **Accelerazione cardiaca:** il cuore inizia a battere più velocemente per aumentare la circolazione, poiché il corpo prevede che i muscoli avranno bisogno di maggiore ossigeno;
- **Difficoltà di respirazione:** le narici si dilatano per far arrivare più ossigeno ai polmoni, così da tenere il passo con l'aumento della circolazione del sangue (questo può innescare una rapida respirazione superficiale);
- **Tensione del collo e delle spalle:** causata dal fatto che arriva più ossigeno ai muscoli;
- **Rossore:** l'adrenalina provoca una dilatazione dei vasi sanguigni così da migliorare il flusso sanguigno e l'apporto di ossigeno;
- **Sudorazione:** il corpo si riscalda, perché è più difficile lavorare per far circolare il sangue. E poi sudiamo, proprio per permettere al nostro corpo di raffreddarsi e quindi di regolare la temperatura;
- **Sensazione di "farfalle nello stomaco":** il cortisolo "spegne" il sistema digestivo, in quanto non è necessario per combattere o

fuggire, reindirizzando il sangue ai sistemi essenziali come il cuore, i polmoni, le gambe e le braccia. Questo può anche causare la sindrome del colon irritabile, nausea e diarrea;

- **Secchezza delle fauci:** il cortisolo spegne i sistemi non essenziali, riducendo la produzione di saliva;
- **Tremori, formicolio e agitazione:** causati dal rilascio di adrenalina e dal sovraccarico di ossigeno;
- **Senso di oppressione al petto e alla gola e difficoltà di respirazione:** il corpo si sta sovraccaricando di ossigeno. Pertanto, il corpo cerca di abbassarne il livello riducendone l'assunzione.

Se, in condizioni di normalità, l'ansia rappresenta una specie di allarme adattivo, nella sua espressione patologica, come negli attacchi di panico, assume una connotazione disfunzionale.

Negli attacchi di panico i sintomi fisiologici vengono interpretati in maniera catastrofica, ad esempio una normale accelerazione del battito cardiaco può essere erroneamente interpretata come un attacco di cuore. La persona si spaventa ancora di più: ciò ha l'effetto di aumentare ulteriormente l'ansia e quindi di acutizzare i sintomi. Le sensazioni somatiche vengono quindi vissute come segno che accadrà qualcosa di terribile e irrimediabile: "Perderò il controllo", "Sverrò", "Non tornerò più come prima", "Mi verrà un infarto". Si innesca così un circolo vizioso in cui la paura intensa, conseguente alle interpretazioni catastrofiche dei sintomi fisici e mentali, produce, a sua volta, un aumento dei sintomi stessi che vengono ulteriormente interpretati come catastrofici e confermano il timore iniziale di un malore imminente, portando in brevissimo tempo all'attacco di panico. Gli attacchi di panico rappresentano dunque l'esito di interpretazioni "catastrofiche" di normali reazioni corporee dovute all'ansia. La costante attenzione focalizzata sui segnali provenienti dal proprio corpo e dall'ambiente circostante favorisce la paura di un imminente attacco di panico. Questo stato di apprensione e di continuo monitoraggio delle proprie sensazioni interne a sua volta aumenta il livello d'ansia creando un circolo vizioso che si autoalimenta.

In conclusione, si può affermare che negli attacchi di panico le reazioni fisiologiche dovute all'ansia vengono interpretate in maniera catastrofica generando una risposta di attacco o fuga, che si attiva però per un falso allarme.

DOVE NASCE LA PAURA

Da dove nasce la paura? Dai risultati di molte ricerche empiriche si giunge alla conclusione che potenzialmente qualsiasi oggetto, persona o evento può essere vissuto come pericoloso e quindi indurre una emozione di paura. La variabilità è assoluta, addirittura la minaccia può generarsi dall'assenza di un evento atteso e può variare da momento a momento anche per lo stesso individuo. Essenzialmente la paura può essere di natura innata oppure appresa. I fattori fondamentali risultano comunque essere la percezione e la valutazione dello stimolo come pericoloso o meno.

Paure innate	<p>Originano da</p> <ul style="list-style-type: none">• stimoli fisici molto intensi come il dolore oppure il rumore;• oggetti, eventi o persone sconosciuti dai quali l'individuo non sa cosa aspettarsi e neppure come eventualmente affrontare;• situazioni di pericolo per la sopravvivenza dell'individuo o per l'intera specie: l'altezza, il buio, il freddo, l'abbandono da parte della figura di attaccamento;• circostanze in cui è richiesta l'interazione con individui o animali aggressivi. <p>Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali (ragni e serpenti), il terrore alla vista di parti anatomiche umane amputate.</p>
Paure apprese	<p>Riguardano una infinita varietà di stimoli che derivano da esperienze dirette e che si sono dimostrate penose e pericolose. Il meccanismo universale responsabile dell'acquisizione di paure apprese viene definito condizionamento, che può trasformare un qualunque stimolo neutro in stimolo fobico, mediante la pura associazione per vicinanza spaziale e temporale ad uno stimolo originariamente fonte di paura.</p>

Quali sono le funzioni della paura?

Sicuramente, la paura ha una funzione positiva, così come il dolore fisico, di segnalare uno stato di emergenza ed allarme, preparando la mente il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga. Inoltre, in tutte le specie studiate l'espressione della paura svolge la funzione di avvertire gli altri membri del gruppo circa la presenza di un pericolo e quindi di richiedere un aiuto e soccorso. Dal punto di vista biologico - evolucionista sia il vissuto soggettivo, attraverso i processi di memoria e di apprendimento, sia le manifestazioni comportamentali, indifferentemente fuga, paralisi o attacco, che le modificazioni psicofisiologiche (attivazione parasimpatica o attivazione simpatica) tendono verso la conservazione e la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Ovviamente, se la paura viene estremizzata e resa eccessivamente intensa, diventando quindi ansia, fobia o panico, perde la funzione fondamentale e si converte in sintomo psicopatologico.

Come guarire dalla Paura?

La paura, come abbiamo detto, ha un alto valore funzionale, finalizzato alla sopravvivenza. Per esempio, ricordarsi che quel tipo di animale rappresenta un pericolo perché aggressivo e feroce oppure velenoso, costituisce un innegabile vantaggio. Oppure, preparare il proprio corpo ad un furioso attacco o ad una repentina fuga può in certi casi garantire la sopravvivenza. Infine, anche uno stato di paralisi da paura può salvarci dall'attacco di un feroce aggressore che non attende altro che una nostra minima reazione. Quindi le cure contro la paura si rivolgono solo a quei casi in cui essa rappresenta uno stato patologico, come ad esempio attacchi di panico o di ansia di fronte ad uno stimolo assolutamente non pericoloso.

Due sono fondamentalmente i tipi di cura contro la paura patologica.

- L'approccio comportamentista mira alla eliminazione del sintomo della manifestazione della paura, attraverso tecniche di familiarizzazione e assuefazione allo stimolo fobico, basate su meccanismi di condizionamento.
- L'approccio cognitivista, è finalizzato invece alla eliminazione della causa della paura, si rivolge quindi alla percezione e alla valutazione degli stimoli o eventi etichettati come pericolosi.

- LA PAURA -

SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



MOVIMENTO ACQUA

ACQUA - SHUI L'ideogramma shui, Acqua, è composto da una linea centrale discendente che rappresenta una corrente, mentre le linee laterali rappresentano le onde prodotte dalla corrente. I Tre mesi dell'inverno sono chiamati: chiudere e tesaurizzare; l'acqua gela, la terra si screpola; nessuno stimolo viene più dallo yang. Ci si corica presto, ci si alza tardi, ci si rimette per tutto alla luce del sole. Si esercita il volere come sotterrati, come nascosti, come rivolti solamente verso di sé come occupati a possedersi. Si sfugge il freddo, si ricerca il calore, non lasciando sfuggire nulla attraverso gli strati della pelle, per paura di essere pericolosamente sforati dei propri soffi. Così ci si conforma ai soffi dell'inverno, via per il mantenimento della tesaurizzazione della vita. Andare controcorrente porterebbe danno ai reni, causando, in primavera, invalidità e reflussi, per insufficiente apporto all'impulso vitale. (Suwen capitolo II) Il movimento Acqua appartiene all'inverno, che è Freddo; in inverno si conservano le essenze al riparo e non si sprecano troppe energie. Occorre economizzare le nostre risorse, curare il nutrimento ed il calore. L'Acqua è il massimo yin, per questo si realizza a mezzanotte e nel solstizio d'inverno ed è associata al Nord. Il Nord è la zona dello yin, la riserva dei fermenti della vita; il Freddo fa correre rischi allo yang gelando le comunicazioni, ma ciò che restringe e racchiude è anche protezione in funzione delle nuove opportunità. L'Acqua è l'essenza della vita, essa si presta ad ogni mutamento, è perseverante ed arriva ovunque. L'Acqua penetra nel profondo e scorre, essa forma i vapori, le nebbie e le nuvole del Cielo, ma è nutrimento della Terra. Quando è ghiaccio essa è bloccata. Acqua e Fuoco, yin e yang, sono la miscela della vita. L'azione dell'inverno nascondere, il ritornare alla terra, la vita si ferma e si raccoglie. L'elemento Acqua è anche i nostri serbatoi, i ruscelli, i fiumi ed il mare, ossia le sorgenti della vita, è lo yin del flusso del Sangue, il movimento del sistema linfatico e di tutti i liquidi corporei, il sudore, la saliva, le lacrime e le secrezioni

sessuali. La fluidità dell'Acqua è anche la fluidità del nostro organismo: ogni blocco al suo scorrere va rimosso. Il Freddo è associato all'inverno, ma il nero evoca le profondità dell'Acqua, le tenebre del nord, è il colore dove manca lo yang, del Sangue che ristagna. Anche il blu è associato all'Acqua, come le profondità marine. Se l'Acqua del nostro corpo non scorre sentiremo i sintomi del Freddo e l'inverno si farà pesante, non è un caso che le persone anziane, che hanno perso gran parte dei liquidi, soffrano maggiormente le stagioni fredde. Gli animali in letargo si raccolgono in se stessi per conservare le loro essenze fino alla primavera, al riparo ed al caldo. E' salutare coricarsi presto ed alzarsi un pò più tardi, non è tempo di stravaganze o di sprechi. La neve copre la terra per proteggerne le essenze che risorgeranno in primavera. L'Aria Fredda è un patogeno esterno responsabile di molte malattie, essa indebolisce l'energia di Xue con Qi, produce rigidità e dolori intensi. Nel Cielo è il freddo, sulla Terra, è l'acqua, nelle strutture corporee sono le ossa, negli zang sono i reni, negli aspetti colorati, è il nero, nelle note musicali è la nota yu, nei suoni è il sospiro, nelle alterazioni, è il brivido, negli orifizi, è l'orecchio, nei sapori è il salato, nei voleri, è la paura. (Suwen capitolo V) Il Rene e la Vescica appartengono al movimento Acqua: il Rene sia come organo zang che come meridiano zu shao yin, la Vescica come viscere fu e come meridiano zu tai yang. Non va dimenticato che per la Medicina Cinese il Rene non si identifica con l'organo anatomico della medicina moderna e le sue relative fisiologie, ma con l'insieme delle energie espresse dal movimento Acqua, un organo (zang) è l'espressione del movimento del Qi e del Sangue, è uno stile di vita, è una polarità dei Cinque movimenti e non solo una struttura anatomica. La qualità di un organo si esprime nel percorso del suo meridiano e delle energie che gli sono proprie. Il Rene della Medicina Cinese è forse lo zang più lontano dal rene della Medicina Moderna. Alcuni medici occidentali che sostengono una integrazione fra le due medicine hanno identificato il sistema Rene cinese anche col sistema immunitario, endocrino ed ormonale, con le ghiandole quali la tiroide, la paratiroide e le surrenali. Il Rene è l'asse della vita, è la residenza delle essenze vitali ossia dello jing, ma anche dell'unione dello yin e dello yang. Ogni cellula umana contiene acqua che ne assicura le funzioni vitali, ogni parte del corpo è nutrito dal Sangue che scorre attraverso i Reni per essere purificato e trasformato. Il Rene è responsabile della crescita e dello sviluppo, della sessualità e della riproduzione, è quindi la base dell'organismo. Se le energie dei Reni si affievoliscono, le essenze cedono ed il fuoco della vita diminuisce, tutti gli zang si indeboliscono, in particolare Milza e Stomaco: meno Sangue, meno liquidi, ed anche muscoli, tendini ed ossa perdono la loro elasticità e vitalità. "Se si va contro i Soffi dell'inverno, lo shaoyin non tesaurizzerà, i soffi dei reni saranno impotenti in profondità" (Suwen capitolo II). Il patogeno Aria Fredda penetra in profondità intaccando sia il Qi yang che il Sangue yin, blocca la distribuzione dei liquidi e

l'eliminazione delle scorie, causando delle stasi; l'Aria Fredda invade i meridiani, ed i Reni sono i primi ad essere colpiti. Acqua e Fuoco, yin e yang, i Reni ne sono i custodi, il ChongMai ne è la manifestazione originaria, DuMai e RenMai ne sono l'espressione energetica. "I reni, sono la radice di ciò che controlla l'ibernazione e ciò che suggella la tesaurizzazione, la residenza delle essenze; il loro splendore si vede nei capelli, la loro manifestazione nelle ossa; sono lo shaoyin in seno allo yin, la libera circolazione coi soffi dell'inverno" (Suwen capitolo IX)./ I Reni controllano le ossa, quindi presiedono all'armatura dell'organismo, al suo profondo, al midollo osseo ed intervengono nell'omeostasi del Sangue. I Reni tesaurizzano il jing, ossia l'essenza ancestrale, risultato non solo dell'unione del maschile col femminile, ma anche della trasformazione dei nutrimenti e dei liquidi. Il jing presiede allo sviluppo dell'organismo e rappresenta la riserva vitale di energia. I Reni partecipano alla secrezione dei liquidi di cui l'acquedotto è il Polmone, ma essi sono la sorgente inferiore, ossia i Reni purificano i liquidi e li reintroducono nel ciclo vitale spingendoli di nuovo verso il Polmone, si può dire che essi sono le "chiuse" che aprendosi e chiudendosi favoriscono la circolazione dei liquidi. I Reni controllano le ossa ed i midolli, quindi tutte le funzioni osteo-midollari-cerebrali, sono in stretto contatto col Cervello. La struttura ossea, la produzione delle stesse, l'attività fisica e psichica dipendono dall'attività energetica del Rene. Il movimento del Qi del Rene è il fondamento, il motore dei cicli vitali, esso è in relazione con lo jing ed il mingmen, il primo è la sostanza essenziale e l'energia sessuale, il secondo è la fiamma ed il carburante della vita. I Reni producono lo sperma, danno robustezza ai denti e vaporosità e colore ai capelli. Gli orifici inferiori del Rene sono i genitali e l'ano, l'orificio superiore è l'orecchio, ossia Acqua e Fuoco, alto e basso, yang e yin. Il percorso interno del meridiano del Rene attraversa il Fegato, il Polmone ed il Cuore per terminare alla radice della lingua. Il meridiano della Vescica attraversa tutto il corpo dalla testa ai piedi, sul dorso, dove scorrono i due rami del meridiano, incrocia i più importanti fasci muscolari. La Vescica è responsabile della distribuzione dei liquidi in tutto il corpo, ma in particolare dei muscoli, ma essa si occupa, attraverso i liquidi, della eliminazione delle tossine. "La Vescica ha l'incarico dei territori delle città, tesaurizza i liquidi corporei, sotto l'effetto delle trasformazioni effettuate dal qi, emana la potenza delle uscite" (Suwen capitolo VIII). /La Vescica regola i liquidi attivi nel corpo, evita sia la secchezza che l'inondazione, garantisce ai muscoli una umidificazione benefica. L'incarico dei territori delle città si riferisce al suo ruolo nell'equilibrare le vie dell'acqua con la terraferma dei tessuti, ossia regola il rapporto tra le masse solide e quelle liquide. Essa trasforma i liquidi che gli arrivano, da un lato fa salire la loro parte recuperabile, dall'altro addensa la parte con le scorie e la elimina attraverso le urine. L'aspetto nero fuliggine del quadrante settentrionale compenetra i reni, apre il suo orificio ai due yin, tesaurizza le sue essenze nei

reni, così la sua patologia si manifesta nei piccoli avvallamenti; il suo sapore è il salato; dipende dall'acqua; il suo animale domestico è il porco; il suo cereale è l'orzo; la sua corrispondenza alle quattro stagioni nell'alto è il pianeta Mercurio; così le sue malattie sono risentite nelle ossa; ; il suo numero è il sei; il suo odore è putrido. (Suwen capitolo IV) L'elemento Acqua è associato all'inverno, lo yin, come il freddo, ferma l'espansione e lo sviluppo, le fonti sono bloccate, ma sono nascoste nella terra, ritornano alla terra. L'inverno è il tramonto del sole, è il riposo notturno, chi soffre d'insonnia ha uno yin troppo debole. L'estate è l'arresto dello yin, l'inverno è l'arresto dello yang. Lo scheletro è controllato dall'elemento Acqua, esso trae quindi nutrimento dall'energia del Rene e della Vescica: l'Acqua è l'energia delle sostanze che nutrono ogni cellula del corpo. I capelli ci danno dei segni della condizione energetica dell'Acqua, la loro consistenza e crescita, se sono fragili, secchi o unti. L'Acqua è il complemento del Fuoco e si contrappone al Fuoco: l'Acqua è la condensazione, il Fuoco dinamizza l'Acqua, la scalda, la evapora, la ghiaccia. L'Acqua spegne il Fuoco, il giorno è temperato dalla notte, il lavoro dal riposo, la veglia dal sonno.

L'ENERGIA DELLE EMOZIONI

La Medicina Tradizionale Cinese considera che tutte le malattie e le sofferenze fisiche di origine interna nascono dallo squilibrio delle emozioni.

Il Taoismo, la cui filosofia è alla base dell'energetica cinese, individua cinque emozioni primarie collegandole ai principali organi interni: la gioia al Cuore, la collera al Fegato, la paura al Rene, la tristezza al Polmone, il pensiero ansioso alla Milza.

Questa classificazione non è arbitraria, le emozioni si manifestano nel corpo in maniera fisiologica essendo necessarie alla vita e all'equilibrio degli organi stessi, ma possono manifestarsi in maniera patologica creando degli squilibri:

- il Cuore si apre in un clima gioioso, ma la troppa **gioia** fa palpitare il Cuore e sconvolge il plesso solare;
- la **collera** può essere una valvola di sicurezza per salvaguardare l'integrità del Fegato, ma la rabbia in eccesso lo danneggia;
- la **paura** ci stimola ad agire con prudenza conservando l'energia nei Reni, ma se sproporzionata e irragionevole provoca una perdita di liquidi e di energia essenziale;

- la **tristezza** favorisce l'interiorizzazione e la sensibilità percettiva utili al Polmone, ma l'eccesso o la mancanza di pianto blocca il petto e intasa le vie respiratorie;
- la **riflessione** è necessaria alla Milza per dare forma ai pensieri, ma l'eccesso di preoccupazione provoca disturbi allo stomaco.
- Non ci sono quindi emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel garantire e favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie.
- La **paura** è forse l'emozione più antica insieme alla gioia di essere vivo: paura di ciò che non si conosce (di ciò che è oscuro alla coscienza), paura del pericolo; è un'emozione che ci accomuna a tutto il mondo animale e, secondo alcuni filosofi, a tutta la natura.
- Paura come spinta all'autoconservazione (reazione attacco-fuga), paura come sentimento della "impermanenza" come dicono i buddisti, paura come insicurezza di sé o delle proprie azioni, paura generata e rafforzata dall'ignoranza.
- Per la Medicina Tradizionale Cinese l'emozione paura è legata al **Rene**, organo custode della vitalità in cui risiede l'energia essenziale dell'essere umano, nonché fonte originaria dell'**Acqua** e del **Fuoco**, che a livello fisiologico si manifestano con il metabolismo dei liquidi e la produzione del calore organico.
- Acqua e Fuoco insieme possono produrre la vita, ma anche distruzione; possono rigenerarsi a vicenda o esaurirsi ed il confine è spesso molto sottile; si comprende quindi come il Rene sia sede della paura ma anche della volontà intesa innanzitutto come voglia di vivere, come capacità di realizzare gli impulsi e le scelte dettate dal Cuore (come ospite delle istanze psichiche più elevate di coscienza e realizzazione di sé).
- Il bilanciarsi di questi aspetti (Acqua e Fuoco, paura e volontà) creano il movimento della vita e quando si rompe la connessione vitale tra questi due poli si creano le patologie legate alla paura.

“La paura è la rottura delle comunicazioni benefiche tra alto e basso, gli spiriti del Cuore non godendo più del supporto delle essenze dei Reni si smarriscono, si agitano, provocando palpitazioni. Le essenze private di dinamismo non si elevano più, non sono più trattenute e ci si svuota dal basso. Essenze in basso e soffi in alto bloccati, ecco la paura agitata, fuga disperata, la follia permanente.” Padre Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée - Ling

Shu pag. 193

- La mancanza di aderenza al proprio progetto di vita, alla propria autenticità e l'insufficiente sviluppo delle potenzialità intrinseche, possono generare uno stato cronico di paura che autoalimentandosi può gettarci nell'oscurità.

- Ecco quindi che nel corpo le spalle si contraggono e si alzano, il Cuore batte forte, c'è una sensazione di paralisi, di congelamento che spesso si traduce in un'impossibilità ad affrontare la propria vita.
- Magari da tempo abbiamo dimenticato l'oggetto della nostra paura, ma abbiamo nel corpo, nelle sue tensioni e nelle sue alterazioni funzionali il ricordo di quel momento o di quello stato; questa situazione inconscia e latente, in particolari condizioni, può generare una reazione con le stesse caratteristiche.

La Paura (KONG) ed i suoi effetti

Una volta che il meccanismo Kong si è instaurato, determina un vuoto del qi del Rene (Suwen, cap. 19) ed in particolare lede il Jing (Lingshu, cap.8). In realtà l'azione di "congelamento" del qi è molto più generale e determina blocco del fuoco superiore ed inferiore (Suwen, cap. 39), lesione del Cuore e dello Spirito (Lingshu, cap.8).

Per Guillaume i meccanismi patogenetici di questo sentimento sono rappresentati da abbassamento del qi, abbattimento del qi, lesione del jing e blocco del fuoco superiore il qi inverte il suo cammino e distende il fuoco inferiore; si ha inoltre ferita dello shen e del Cuore, agitazione ed impedimento della raccolta, lesioni al Rene ed al Fegato e svuotamento dei cinque organi.

La caratteristica fondamentale della paura, è riportata da Larre e Rochat de la Vallée in cui viene enfatizzato l'effetto che ha tale sentimento sulle essenze. "Paura e terrore spaventano gli Spiriti che si disperdono...Cuore e Reni ricevono l'attacco. In caso di paura, i soffi discendono e sprofondano; è per questo che vi è un attacco alle essenze. I Reni regolano le ossa; quindi, in caso di attacco alle essenze, le ossa sono indebolite. Le invalidità che sono in causa sono delle impotenze e i cedimenti sono l'indebolimento del sangue. Mingmen non custodisce più ed ecco che le essenze scendono da sole: è la capacità di tesaurizzare dei Reni che è stata colpita". Più chiaramente la paura e timore fanno vacillare le basi dell'essere fino a far perdere la solidità della vita, delle essenze prime, là dove sono tesaurizzate e attive, fin dall'origine. E' ciò che si chiamerà il "nodo" attraverso cui un essere entra nella vita (o esce dal cielo anteriore per "esistere" nel cielo posteriore), la porta dove si traccia e si decide il suo destino, il suo compito: Mingmen. E' l'altra funzione dei Reni.

La paura è come "un morire". E' la perdita dello yang, della vita per dispersione dello yin, delle essenze. E' dall'interno dell'individuo e sorge la morte.

L'inizio del capitolo 8 del Lingshu ha mostrato come gli Spiriti, sorti dalle essenze, si uniscono ad esse come una coppia.

Continuamente nella vita di un essere, gli spiriti sorgono dalle essenze, grazie alle proprie essenze. E' la fusione delle essenze e degli Spiriti, lo Spirito Vitale, che riassume l'attività dei cinque zang, sotto l'autorità del Cuore e del rene.

Se l'attacco va fino alle essenze originali, è la profondità della vitalità che viene attaccata: le ossa nella loro struttura, nella loro forza e non più semplicemente nella loro attività motoria e nella loro agilità.

La forza del Rene e delle essenze originali si esprime nella forza delle ossa e nella potenza della riproduzione. Da qui la doppia possibilità di interpretazione del termine "impotenza": riguarda la fragilità delle ossa o la mancanza di forza sessuale o entrambi. L'attacco aspecifico si abbatte sulla potenza. La potenza è legata al Rene, alle essenze originali. Invalidità, paralisi, intorpidimento, flaccidità o impotenza sono una variazione dell'espressione della perdita di potenza.

Se l'attacco è portato contro le essenze originali, che rappresentano "l'acqua originale", accade che "il fuoco originale" viene indebolito, perché l'origine è sempre un legame armonioso di yin e di yang di acqua e di fuoco. Se il fuoco del Mingmen è indebolito non può espandersi dappertutto. Questo provoca una diminuzione dello yang, che porta a dei cedimenti. Si chiama "cedimento" una debolezza, un vuoto all'interno che fa sì che ciò che dovrebbe essere distribuito a partire dall'interno, non può raggiungere tutte le zone che dovrebbe irrorare. La carenza lascia così il terreno libero all'introduzione dei soffi perversi. In questo senso il cedimento può essere ad esempio un raffreddamento che comincia alle estremità dei quattro arti.

Si caratterizza quindi per la presenza di dolori alle ossa (lesione del jing), incontinenza urinaria e fecale (vuoto di qi renale), incapacità di proiettarsi verso il futuro (vuoto di Fegato, alterazione del jiao superiore), palpitazioni, irritabilità (lesione del Cuore e dello Spirito) e raffreddamento (blocco del qi).

Quali strumenti propone la Medicina Tradizionale Cinese?

Oltre ad agopuntura, erboristeria ed alimentazione, massaggi ed esercizi permettono di creare una pratica radicata nella vita quotidiana che prevenga e curi gli squilibri delle emozioni.

In particolare la pratica costante degli esercizi energetici (Qi Gong, Tai Chi...) permette di equilibrare il corpo e la mente in modo armonico, di calmare lo

spirito e concentrare il pensiero favorendo in tal modo la regolazione delle emozioni.

Si tratta letteralmente di portare la luce in profondità, per chiarificare ed illuminare l'interno, per rendere più trasparente l'acqua in fondo la paura del buio passa accendendo la luce.

Le attitudini taoiste

Il trattamento della paura, già in parte descritto si avvale anche degli "antidoti" o attitudini taoiste.

Il paziente dovrà sostenere tali pratiche con continuità e costanza.

Dovrà esporsi al Nord ed assumere cibi a base di frutti di mare, pesce azzurro, radici, germogli, fagioli azuki, cibi rimineralizzanti. Piccole quantità di cibo salato stimola i reni, mentre l'eccesso li danneggia.

Dovrà stabilire "il dialogo col buio", la riconciliazione con l'origine: nella stanza buia accendere numerose candele ed applicarsi un massaggio lungo il meridiano principale di Rene in senso centripeto.

Far scrivere al paziente su tre biglietti di carta la o le paure, dopo di che può: seppellirli sotto terra, bruciarli o gettarli in un fiume o torrente d'acqua. Il massaggio alle orecchie visto che il Rene si apre in esse.

Reflessologia ZU

Attraverso la riflessologia plantare zu si prenderanno in considerazione le I.A.R.S. ovvero identificazione aree riflesse sensibili. Lo strato corporeo appartenente al movimento acqua sono le ossa, cominceremo a massaggiare le seguenti i.a.r.s.:

- Cranio
- Colonna vertebrale
- I denti
- Lo sterno
- La clavicola
- Articolazione scapolo-omerale
- Braccio, avambraccio, mano
- Linea di insfrang(diaframma)

- Il rene
- Uretere
- Vescica
- Articolazione coxo-femorale
- Femore,ginocchio
- Bacino

Quella del rene è una delle aree riflesse più importanti, va sempre massaggiata in tonificazione e mai in dispersione.

Per arricchire la componente yang che in questo caso è carente,utilizzando anche la moxa in tonificazione,una delle funzioni primarie dei reni è la regolazione dell'equilibrio idroelettrolitico ,perciò il trattenimento e l'eliminazione dei Sali minerali." Per svuotare i pieni e riempire i vuoti bisogna generare una pressione negativa dove il vuoto richiami l'eccesso che determina la pienezza."Inoltre in questo caso la funzione di risalita dei liquidi ai polmoni e milza è compromessa vi è stasi, con il massaggio mettiamo in movimento.

Massaggiare l'area riflessa del diaframma , per agevolare la respirazione,in questo punto riflesso si trova anche il plesso solare, la sua rete di nervi e gangli forma il centro nervoso autonomo più grande e controlla molte importanti funzioni, tra cui la secrezione di adrenalina dalle ghiandole surrenali

e le contrazioni muscolari delle pareti dell'intestino.

Secondo alcune credenze orientali, il chakra del plesso solare chiamato anche manipura chakra, viene considerato una sede importante delle emozioni.

Il riflesso del plesso solare è senza dubbio un ottimo riferimento dello stress estremo in una persona, un barometro della salute emotiva, il massaggio su questa area crea una sensazione di benessere e produce un effetto rilassante sul corpo.

Sedute di riflessologia plantare sono un buon metodo per favorire il rilassamento, non è raro che le persone si addormentino durante una seduta e successivamente dichiarino di dormire meglio.

Utile massaggiare anche il diaframma direttamente per agevolare la decontrazione di questo muscolo, spesso duro e contratto, per permettere

maggior espansione alla cassa toracica , agevolando la respirazione, consigliare ed insegnare esercizi respiratori.(vedi più avanti)

Massaggiando la i.a.r.s. della colonna vertebrale, andremo a stimolare anche il sistema nervoso periferico.

Il sistema nervoso periferico, comprende 12 coppie di nervi cranici che originano sotto la superficie dell'encefalo e 31 coppie di nervi spinali che originano dal midollo spinale.

Queste coppie di nervi spinali fuoriescono dal canale vertebrale passando attraverso le vertebre adiacenti.

I nervi cervicali e brachiali stimolano testa,collo,mani, braccia e diaframma.

I nervi toracici interessano i muscoli intercostali e alcuni muscoli della schiena e addominali.

I nervi lombari servono l'area sacrale e del fondo della schiena.

La regione sacrale serve cosce, natiche,muscoli della pelle,gambe, piedi, retto e area dei genitali.

Gli impulsi nervosi che originano dalla spina dorsale servono tutti gli organi, le funzioni e le parti dell'organismo, quindi quando si lavora la colonna in realtà si stimola tutto il corpo.

Trattare le i.a.r.s. dell'apparato digestivo, in quanto in situazioni di paura ed ansia, la digestione viene compromessa , in particolare la i.a.r.s. del piloro , valvola che chiude lo stomaco e risente molto le somatizzazioni, causando stenosi pilorica, quindi difficoltà a svuotare lo stomaco, perciò stomaco gonfio e dilatato.

ENERGETICA

In energetica la i.a.r.s del punto pozzo jing è il punto 1 di meridiano del rene zu shao yin (yongquan; fonte zampillante) punto legno dei punti shu antichi, secondo la legge di generazione essendo figlio dell'acqua è il punto di dispersione, ma si tratta di energia primordiale pertanto, non va mai dispersa ma sempre tonificata, sia in organica che in energetica, con massaggio lento e profondo.

Trattare questo punto aiuta a far scendere l'eccesso dalla testa, calma lo shen, riduce gli eccessi in alto facendo tornare alle origini ciò che ha perso la radice,essendoci una disarmonia tra cuore e rene, tra fuoco ed acqua.

Lo yin di rene sale nutre e umidifica lo yin di cuore trattenendone lo yang, lo yang di cuore scende e riscalda il rene, l'armonia tra rene e cuore è uno dei requisiti per uno shen stabile e tranquillo.

Per i meridiani yin trattare i punti fuoco e terra contemporaneamente si favorisce il nutrimento dell'organo collegato, pertanto solleciteremo anche Punto ruscello yong fuoco (rangu valle splendente) punto 2, aiuterà a portare calore all'interno del meridiano, di seguito punto torrente, shu terra (taixi ruscello maggiore) punto 3, aumenta il nutrimento dell'organo.

IL meridiano del rene è un meridiano acqua perciò si tratterà anche il punto hè acqua (yingu valle dello yin) punto 10, punto di equilibrio del meridiano se ci si trova nella stagione corrispondente al movimento acqua, cioè l'inverno.

Trattare V67 (zhiyin arrivo dello yin), per scacciare gli spiriti cattivi.

Si tratteranno anche alcuni punti di meridiano del cuore, hanno la funzione di calmare lo shen.

Punto 8 , punto ruscello (shaofu piccola residenza) fuoco è punto di equilibrio.

Punto 7, punto torrente (shenmen porta dello shen) terra, per ottenere un effetto calmante su un soggetto agitato.

Punto 4, punto fiume (lingtao via dello spirito) metallo, calma la persona, quieto lo shen.

Punto 3, punto acqua (shsohai piccolo mare) acqua, è chiamato gioia di vivere, armonizza e cambia il modo di vivere.

RESPIRARE

“COME LE FOGLIE SI MUOVONO NEL VENTO, COSÌ LA VOSTRA MENTE SI MUOVE NEL RESPIRO” B.K.S. Iyengar

L'aria è sicuramente la prima necessità dell'essere umano quando viene al mondo; respirare è vitale, proprio come nutrirsi, forse ancora di più.

Non è difficile comprendere come l'aria rientri tra le fonti energetiche primarie dell'essere umano, insieme al cibo e alle emozioni.

Il respiro ha una valenza molto potente sul nostro organismo; infatti come l'eccitazione emotiva influisce sul ritmo del respiro, similmente, il controllo del respiro impedisce lo squilibrio emotivo.

Esercizio di respirazione diaframmatica

Un esercizio utile e semplice da eseguire ogni giorno può essere quello della respirazione diaframmatica profonda che permetterà di ridurre le tensioni e aiuterà a rilassare.. In un ambiente confortevole, sedersi su un divano o una poltrona comoda con la schiena dritta e il petto in posizione naturale, inspirare aria lentamente e profondamente per circa 5 secondi fino a riempire i polmoni, espandendo il diaframma. Poi espirare lentamente l'aria dai polmoni per circa 7 secondi, contraendo il diaframma. Ripetere l'esercizio per alcuni minuti ogni giorno.

Un altro esercizio di respirazione diaframmatica: Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare. Mettete una mano sulla pancia e una sul petto. Inspirate con il naso, gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace; poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia.

L'utilizzo delle mani serve per farvi prendere coscienza del movimento e comprendere se state lavorando con la pancia o se state facendo intervenire le coste durante la respirazione. L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.

Respirazione a tratti:

Questo esercizio di respirazione serve per i momenti critici (attacchi di ansia e paura), può essere eseguito in qualsiasi posizione, seduti supini o camminando.

Sia l'inspirazione che l'espirazione è un sussulto (come quando si piange molto).

Iniziate con 6 tempi (sussulti) di ispirazione e 6 tempi (sussulti) di espirazione. Calare gradualmente a 5 e 5, a 4 e 4, a 3 e 3, a 2 e 2, finire con una lenta e profonda ispirazione ed una espirazione completa.

Ripetere più volte finchè si avvertirà un senso di leggerezza e un rilassamento addominale.

Se la respirazione diventa più profonda si può iniziare l'esercizio anche con 10 tempi.

GLI ESERCIZI MAKKO-HO STIRAMENTO DEI MERIDIANI.

I Makko-ho sono una pratica dinamica relativamente breve, ma estremamente potente, si compone di una successione di esercizi per promuovere, aumentare e migliorare la circolazione dell'Energia nei diversi Meridiani Energetici della Medicina Tradizionale Cinese.

Non sono esercizi di ginnastica ma stiramenti dei meridiani energetici o canali dove scorre l'energia vitale, riconosciuti dalla medicina tradizionale cinese e giapponese. Sono infatti i meridiani dello shiatsu e dell'agopuntura. Attraverso la circolazione energetica scorre l'energia vitale, il Ki o Qi per i giapponesi, Chi per i cinesi.

I meridiani partono dai nostri organi o visceri interni e si estendono per le varie parti del corpo, e attraverso gli arti, creando una fitta rete energetica.

Gli esercizi per stirare i meridiani sono stati elaborati dal Maestro Shizuko Masunaga. Questo stretching è utilissimo per il nostro stato di salute. Eseguendo costantemente questi esercizi è possibile percepire la condizione dei nostri meridiani, eventualmente sciogliere blocchi energetici, rilassare i meridiani stessi, e portare l'energia vitale a scorrere in modo fluido e naturale, mantenere un buono stato di salute e quindi prevenire disturbi e malesseri.

La respirazione deve essere fluida, lenta e profonda ma naturale e mai forzata

I vantaggi dell'esecuzione costante di questi esercizi sono tantissimi:

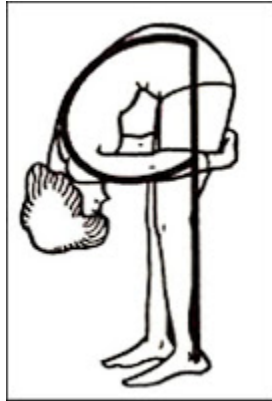
- migliorare il metabolismo,
- migliorare la respirazione,
- digerire meglio,
- dormire bene la notte e alzarsi carichi e riposati alla mattina,
- equilibrare le funzioni intestinali,
- essere più tranquilli, più carichi, più dinamici,
- sentirsi meglio.

L'ideale sarebbe poterli eseguire tutti i giorni alla mattina o alla sera, ma può andare bene anche a giorni alterni. L'esecuzione degli esercizi richiede poco tempo, al massimo un quarto d'ora.

Descrizione dei 5 esercizi MAKKO-HO.

La sequenza di esercizi Makko-Ho inizia con due esercizi fondamentali legati ai Meridiani Straordinari: Vaso Concezione e Vaso Governatore. Questi due meridiani sono i primi che si formano nell'uomo e sono i precursori dei Meridiani Ordinari.

ESERCIZIO 1:



In piedi, in posizione eretta, inspirando portare le mani sui glutei. Espirando portare la schiena in estensione senza forzare. Immaginate un filo invisibile che dall'ombelico vi tira su verso il soffitto. Tenere la posizione per due atti respiratori e ritornare nella posizione iniziale espirando. Ripetere l'esercizio.



In piedi, in posizione eretta, espirando flettersi in avanti facendo scorrere le mani dietro le cosce fino alle incavature del ginocchio (cavo popliteo). Cercare di avvicinare il petto alle ginocchia il più possibile senza forzare. Tenere la posizione per due atti respiratori e ritornare nella posizione iniziale espirando. Ripetere l'esercizio.

ESERCIZIO 2:

Stomaco e Milza/Pancreas (Elemento TERRA)

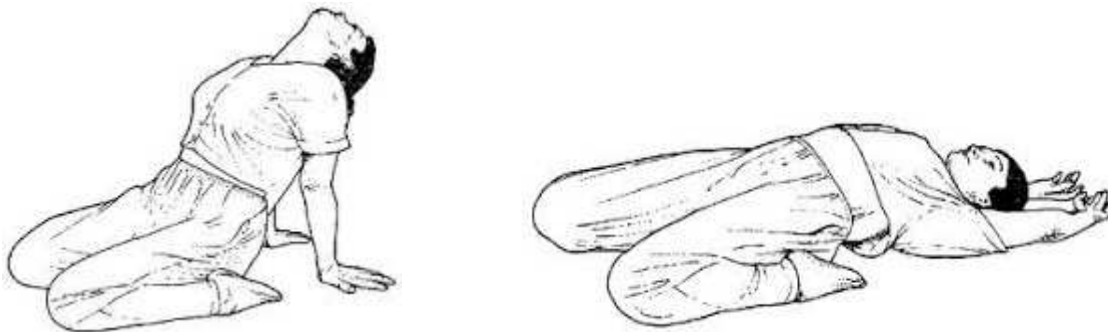
Elemento: Terra

Funzione: Ingestione e Digestione

Stomaco: accumula i cibi per poi trasportarli al corpo intero.

Milza: distribuisce le essenze dei cibi in tutte le parti del corpo e consente, quindi, ai tessuti di mantenere il loro tono muscolare.

Benefici: aiuta a migliorare la digestione e l'assimilazione dei nutrienti.



Seduta in ginocchio appoggiata ai piedi.

Seduto sui talloni coi piedi distesi. La schiena diritta, ti rilassi, inspiri ed espiri. Porta le tue braccia dietro di te e le palme delle mani appoggiate sul pavimento, quindi appoggiati, mantenendo le natiche che toccano le piante dei piedi e le ginocchia piegate. Evita di curvare la schiena. Dovresti sentire lo stiramento lungo le tue cosce mentre rimani in questa posizione. Rilassati e respira... Se non senti le cosce stirare abbastanza piega le braccia in avanti appoggiandoti ai gomiti quindi abbassati leggermente. Se ti è facile appoggiarti sulle braccia prova a sdraiarti indietro fra i tuoi piedi e le natiche sul pavimento. Distenditi e respira.

ESERCIZIO 3:

Polmoni e Intestino Crasso (Elemento METALLO)

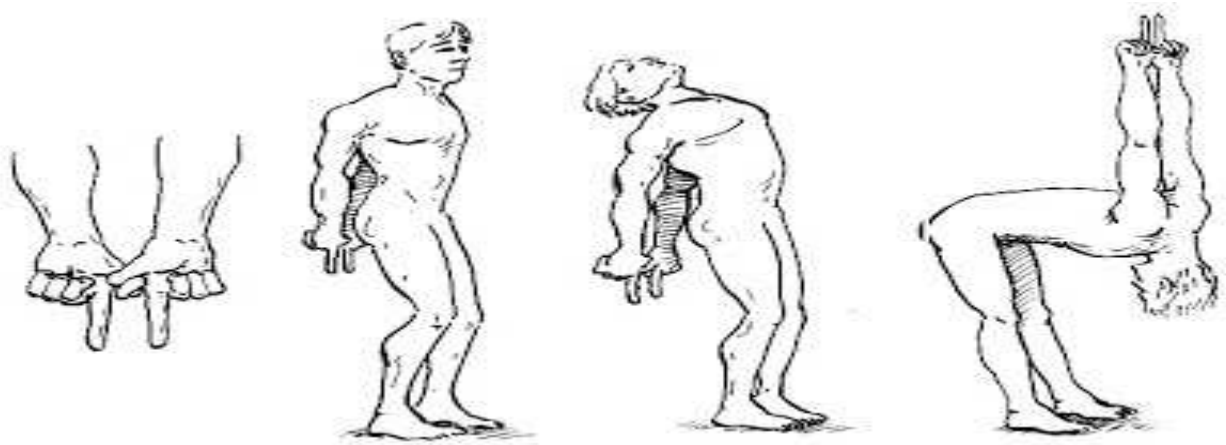
Elemento: Metallo

Funzione: Assorbimento ed Eliminazione

Polmone: preleva l'energia dall'esterno attraverso la respirazione.

Intestino Crasso: espelle il Ki più grossolano.

Benefici: Migliora la capacità di respirare e distribuire, quindi, l'energia in periferia.



Flessione in avanti, braccia indietro

Inizia da una posizione eretta (in piedi). Inspira e disponi le mani dietro la schiena unendo i pollici delle mani. Espira delicatamente e senti il tuo corpo che pende in avanti all'altezza della vita, permettendo che le braccia e i pollici si alzino in alto verso il soffitto. Espira tenendo questa posizione. Inspira e riportati diritto verso l'alto. Ripeti lo stiramento dalle 3 alle 5 volte.

ESERCIZIO 4:

Reni e Vescica (Elemento ACQUA)

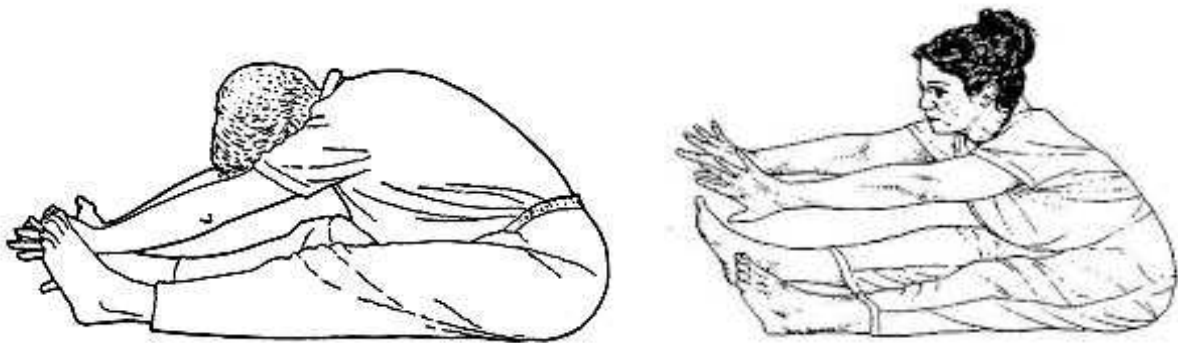
Elemento: Acqua

Funzione: Purificazione, Rilassamento ed Eliminazione

Reni: purifica il sangue e seleziona ciò che deve essere assimilato.

Vescica Urinaria: elimina ciò che è stato accumulato.

Benefici: migliora la forza e [la gestione della paura.](#)



Piegamento in avanti con gambe distese

Seduto con la schiena eretta e le gambe distese in avanti ed i piedi a 90 gradi.

Inspira in questa posizione portandoti in avanti col busto ed allungandoti verso le cosce.

Espira e poi rialzati e riportando la schiena in posizione eretta. Ripeti questo stiramento dalle 3 alle 5 volte, ogni volta cercando di mantenere la posizione per 15-30 secondi; mentre ti distendi respira lentamente e profondamente.

ESERCIZIO 5:

Fegato e Cistifellea (Elemento LEGNO)

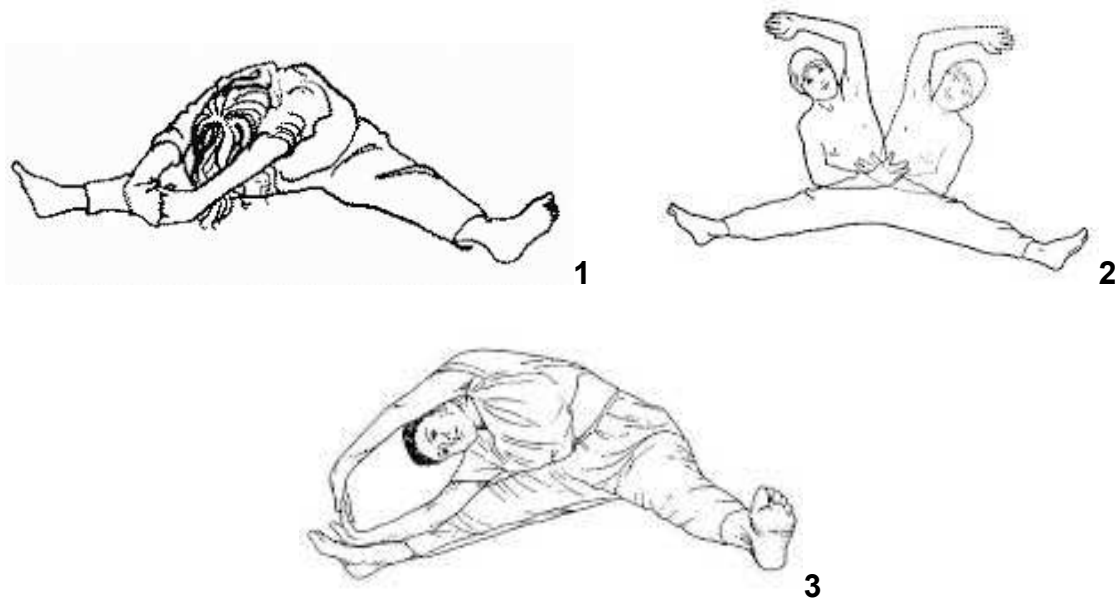
Elemento: Legno

Funzione: Decisione, Immagazzinamento e Trasformazione

Fegato: immagazzina l'energia.

Vescica Biliare: orienta l'energia nelle varie direzioni e decisioni.

Benefici: migliora la capacità di pianificazione del futuro e potere decisionale senza condizionamenti.



Gambe distese ai lati e piegamento in avanti

Siediti sul pavimento con le gambe distese ai lati il più possibile distanti fra loro. Inspira e distendi le gambe verso il pavimento; piegati in avanti in modo che la testa tocchi il pavimento. Rimani disteso per 15-30 secondi e poi rialzati con la schiena in posizione eretta. Inspira e stenditi da un lato, sopra la tua gamba sinistra; allunga il braccio destro sopra la testa, verso la sinistra del corpo. Durante lo stiramento inspira profondamente per 15-30 secondi. Quindi espira e ritorna alla posizione centrale. Ripeti lo stiramento al lato opposto.

Con le gambe nella stessa posizione gira il dorso verso la parte sinistra. Allungandoti sulla gamba sinistra fino al piede, espira. Mantieni questa posizione ed inspira per 15-30 secondi.

Inspira e ti riportati nella posizione con la schiena eretta. Ripeti dal lato opposto.

Ripetere gli stiramenti sui 2 lati dalle 3 alle 5 volte.

ESERCIZIO 6:

Cuore e Intestino Tenue (Elemento FUOCO)

Elemento: Fuoco Primario

Funzione: Assimilazione e Integrazione

Cuore: integra e mette in circolo ciò che viene dall'esterno.

Intestino Tenue: completa l'assorbimento e contribuisce a creare il sangue.

Benefici: migliora l'orientamento, la serenità e la visione di realizzazione.



Posizione seduta

Seduti a terra con le piante dei piedi unite, prendete i piedi con le mani e portateli il più possibile vicino al corpo senza sforzarvi troppo. Respirate profondamente.

Espirando per 15-30 secondi, chinare il busto in avanti, portando la testa e il torace verso i piedi e mantenendo i gomiti e gli avambracci davanti agli stinchi. Rilassatevi in questa posizione e mantenetela per due atti respiratori profondi. Tornate, espirando, nella posizione di partenza. Ripetete lo stiramento dalle 3 alle 5 volte.

ESERCIZIO 7:

Maestro del Cuore o Pericardio e Triplice Focolare o Riscaldatore
(Elemento FUOCO)

Elemento: Fuoco Secondario

Funzione: Adattamento e Protezione

Mastro del Cuore: protegge e vigila affinché gli altri non gli facciano del male.

Triplice Focolare: svolge la funzione di adattamento con il mondo esterno.

Benefici: protezione del Cuore dalle emozioni troppo forti, ristabilisce serenità ed armonia.



Posizione seduta

Seduti a gambe incrociate, portare il piede che si trova all'interno il più vicino possibile all'inguine senza sforzo. Incrociate le braccia e afferrate le ginocchia con la mano opposta.

Espirare per 15-30 secondi e piegatevi in avanti in modo che i gomiti si trovino tra le ginocchia. Rilassate testa e collo, lasciandoli scendere verso terra. Respirate con ritmo costante e rialzatevi espirando.

Ripetete con gambe e braccia incrociate nell'altro modo. Ripetete lo stiramento dalle 3 alle 5 volte.

Questi esercizi sono adatti a tutti e possono essere eseguiti da tutti: state attenti a non forzare mai alcun movimento. Trovata la tensione ottimale, mantenete la posizione senza mai "molleggiare" ed eseguite dei respiri profondi. Scegliete di indossare abiti comodi che permettano ampie escursioni articolari al fine di non ostacolare i movimenti.