

LA MEDICINA ENERGETICA

Shao Long MU 2006/2010

LUIGI HU

LE MIE MOTIVAZIONI

Eccomi qua, mi trovo in questo momento della mia vita per concludere, con questa tesi, un percorso iniziato quattro anni fa alla Scuola Superiore di Riflessologia Zu.

A dire il vero non si può veramente parlare di conclusione di un percorso in quanto in realtà rappresenta solo l'inizio.... E' una conclusione soltanto dal punto di vista 'tecnico' poiché alla fine di questi quattro anni di studio ritengo di possedere nelle mie mani gli strumenti base, l'alfabeto, che mi consentiranno di continuare il Cammino o, mi piace dirlo, il 'Poema della mia vita'.

Un percorso che è iniziato, a dir il vero, parecchi anni prima, dopo un periodo piuttosto oscuro della mia vita, costellato da momenti di vero sconforto, tristezza e, faccio fatica a scriverlo per i ricordi e le sensazioni che avevo deciso di seppellire, di profonda solitudine e soffocante depressione.

Per farvi comprendere meglio la mia personalità posso dire che da sempre sono una persona molto sensibile: piango per le ingiustizie anche se manifestate artificialmente come nei cartoni animati e da sempre provo nei confronti del prossimo, amore e compassione senza però, prima, essere capace di manifestarli e di donarli.

Era iniziato tutto nel 2000 quando, non so perché, casualmente ebbi notizia dell'arrivo a Milano di Sua Santità il Dalai Lama che tenne uno dei suoi famosi seminari: non so come, ma senza indugio, decisi di partecipare all'intero seminario di tre giorni senza che fossi consapevole di cosa mi sarebbe aspettato, è stato il primo seme che dentro di me, nei mesi successivi a questo evento, è germogliato e ha fatto in modo che la mia vita assumesse un significato diverso da quello vissuto fino a quel momento.

L'esperienza con il Dalai Lama fu così esilarante che trovai modo di seguire il suo filo conduttore in un Centro di Studi Tibetani (il Rabten Ghe Pel Ling) dove nel corso di diversi week end appresi la filosofia Tibetana e Buddista.

In poche parole la filosofia di questo magnifico popolo mi diede la chiave per iniziare a leggere gli eventi della vita in modo completamente diverso da quelle che erano le mie convinzioni fino a quel momento.

Elementi per me importanti e fondamentali di questa filosofia che ho assimilato e che sono stati a me utili nel processo di 'cambiamento' furono in particolare la consapevolezza dei 'tre veleni' che affliggono l'esistenza in questa vita: ovvero gli stati mentali tormentosi che sono talvolta identificati con sentimenti negativi o conflittuali che possiamo chiamare "passioni insane".

L'illusione e la confusione; non avere il senso della realtà, cioè non percepire direttamente la verità delle cose come sono davvero, senza distorsioni o illusioni. Ci ostiniamo a vedere le cose come ci piacerebbe fossero. Ci raccontiamo delle favole e viviamo nelle nostre fantasie.

L'attaccamento. Le domande che dovremmo porci sono: a che cosa siamo più attaccati?

- a una persona?
- a un oggetto?
- a un atteggiamento o a un modello di comportamento?
- a qualche abitudine, a qualche modo di fare ripetitivo?
- al denaro?
- alla tua posizione sociale?
- all'ambizione?

Gli attaccamenti spesso hanno il sopravvento nella nostra vita. E' come se fossimo posseduti da ciò che abbiamo. Vogliamo il successo a tal punto da rinunciare alla vita reale; vogliamo le cose belle a tal punto da vedere solo le imperfezioni in ciò che abbiamo; ci attacchiamo talmente tanto agli altri che cerchiamo di dominarli o di possederli; ci attacchiamo talmente tanto a qualcosa o a qualcuno che ne diveniamo totalmente dipendenti e ci dimentichiamo chi siamo.

Fa parte dell'attaccamento anche l'orgoglio e la gelosia.

Siamo talmente attaccati ai nostri averi e ai nostri successi che essi diventano fonte di orgoglio sino a identificarci per mezzo dei nostri attaccamenti: "Sono UN QUADRO DIRETTIVO della Società XY"; "Sono UN MEDICO"; "Sono PIU' BRAVO di lui nel far questo"; "Sono MIGLIORE di altri".

L'orgoglio contribuisce a rendere rigido il carattere: ci fissa al nostro posto, avvinghiandoci e intrappolandoci, mortificando il nostro flusso vitale di autenticità e di spirito.

Stessa cosa la gelosia: come l'orgoglio è una parte della visione dualistica del mondo: "Lui/lei hanno qualcosa di più o di diverso da me. Voglio quel qualcosa". Aggrapparsi all'orgoglio e alla gelosia e' una manifestazione di attaccamento all'ego. Purificarsi dell'orgoglio e della gelosia è essenziale per risolvere, attenuare la nostra visione sbagliata della realtà, incentrata sull'ego e per portare armonia e riconciliazione nella nostra vita.

3. L'avversione. Avversione è una parola che significa antipatia. Molto spesso l'avversione, l'antipatia, deriva dai nostri attaccamenti frustrati. Ci contraria non ottenere quello che vogliamo; ci contrariano le esperienze sgradevoli. Quando l'antipatia aumenta, spesso si trasforma in collera, odio, ostilità.

Di solito i Tre veleni operano insieme nel creare dolore: dal momento che ignoriamo la verità, pensiamo di poter essere resi felici appagando il nostro attaccamento verso una persona, un luogo, un pensiero, un sentimento. Veniamo inevitabilmente delusi, e di conseguenza nascono l'avversione, l'antipatia o addirittura l'odio. I semplici litigi fra innamorati e le colluttazioni fisiche più violente sono manifestazioni di questo ciclo, come anche le scaramucce di confine e le lotte armate fra nazioni.

Da aggiungere ai Tre veleni c'è anche la Resistenza a cambiare. E' noto come tutti abbiamo la tendenza a resistere al cambiamento, soprattutto nei settori in cui abbiamo più bisogno di trasformazione. La resistenza al cambiamento in meglio è uno dei tratti distintivi della nevrosi. Il fatto è che tutti tendiamo ad aggrapparci alle nostre abitudini negative e a schemi di comportamento irrigiditi. Continuiamo a tornare sui nostri passi; continuiamo a seguire gli stessi circoli viziosi. Non usciamo dai binari, dalle nostre aree di ristoro, anche quando sono insoddisfacenti.

Tuttavia questo fu solo l'inizio e ben presto mi resi conto che ancora non mi bastava: la sete di conoscenza era tale che avevo la sensazione che c'era ancora tanto di più per raggiungere un livello di consapevolezza a me sufficiente per condurre una vita più serena e soddisfacente nel cammino verso la Luce (cosa che appresi solo in una fase successiva a questa).

Capitò allora che, sempre 'casualmente' (sappiamo che nessuna cosa succede per caso), in una situazione irripetibile, venni a conoscenza di Reiki, per il quale ho avuto la 'fortuna o meglio il dono di incontrare la Maestra e il gruppo di una Scuola del lignaggio di Mikao Usui.

Questa fu un tappa fondamentale della mia vita in quanto mi fornì gli strumenti utili per 'rivoltarmi come un calzino' e cambiare completamente la visione della mia vita che fino a quel momento mi illudevo fosse quella corretta e giusta anche se in verità coltivavo ancora qualche sentimento di tristezza, di solitudine e anche di malinconia e tutto ciò mi sembrava persino naturale.

Pochissimo tempo dopo aver iniziato Reiki sentii anche la necessità di intraprendere parallelamente un'altra disciplina, un altro strumento che pur non sapendone più di tanto all'inizio, percepivo dentro di me utile per rafforzare il cammino.

星 道 中 心

Ecco la scoperta della Scuola Superiore di Riflessologia Zu. Dovetti lottare all'inizio con alcune resistenze da parte di persone, sul fatto di intraprendere un percorso di tale impegno e portata che a detta di alcuni era superfluo in quanto quello che stavo facendo in quel momento doveva ritenersi già completo ed esaustivo; ma dentro di me, nel mio cuore, sentivo che dovevo iniziarlo e portarlo fino in fondo e così ho fatto. Sapete che gioia fu nello scoprire che avevo ragione!

La frequenza della Scuola Zu mi ha consentito di aprire ancora di più il cuore di quanto mi abbia permesso Reiki e senza togliere nulla a questo percorso che mi sta dando ancora tantissimo, la Riflessologia mi ha permesso di migliorare ancora di più la sensibilità verso il prossimo: nelle mie relazioni quotidiane di lavoro con il pubblico quale bancario, ho scoperto un nuovo modo di ascoltare la gente: da una situazione di insofferenza che provavo nel sentire le afflizioni altrui, ora le persone e io stesso riusciamo ad entrare immediatamente in sintonia positiva molto apprezzata da entrambe le parti.

Molte occasioni nel corso di quest'ultimo anno si sono presentate nel trattare persone che si sentivano attratte da questa disciplina e direi con soddisfazione poiché nella stragrande maggioranza delle volte il riscontro è

stato positivo in termini di benessere fisico e spirituale. In questo momento sto trattando dei casi di patologia particolari, di questo ne parlerò di uno diffusamente verso la fine del mio elaborato.

Che altro dire a questo punto: un ringraziamento particolare di cuore a tutti i docenti per la cultura da loro trasmessa in questi quattro anni di Scuola Zu e particolarmente al Grande Maestro Alfredo Baldassarre, la dott.ssa Marilla Buratti, Luciana Colangelo e Aurelio Pisoni.

Un ringraziamento anche agli Shao Long Mu 2006 - 2010.

Sarete nel mio cuore per tutta la vita.



INTRODUZIONE

Questa tesi esce, credo, un po' dagli schemi tradizionali in quanto vorrei con questo mio elaborato trasferire e offrire al lettore la mia esperienza, con l'augurio che qualche mia parola o evento occorsomi possano a lui essere utile per individuare la sua strada verso la Luce, conducendo il tempo concesso di permanenza su questa Terra nel modo migliore possibile poiché, contrariamente a quanto si pensi, una piccola parte di Paradiso la possiamo trovare anche qui, ma questo dipende solo e unicamente da noi se sapremo cercarlo e soprattutto vederlo.

Nelle pagine che seguiranno, affronterò l'argomento delle Medicine Energetiche, soffermandomi in particolare riguardo i due 'strumenti' che ho avuto la fortuna di ricevere/studiare e praticare ovvero Reiki e le Riflessologie Zu, che probabilmente, per molti, le due discipline non hanno nessun nesso, ma da parte mia, secondo il mio punto di vista, rappresentano due strumenti formidabili; spero che alla fine della lettura qualcuno possa intravedere i legami che ci sono tra le due discipline sia pur non in modo così palese; se non altro, quello che secondo me è certo, portano entrambe allo stesso fine: il benessere della persona nei tre aspetti principali ovvero quello Organico, quello Psicosomatico e quello Spirituale / Energetico.

Oltre ad evidenziare le caratteristiche di ciascuno dei due strumenti che considero facente parte della Medicina Energetica, racconterò tra altri, del caso pratico che sto in questo momento trattando e che mi auguro possano nel tempo diventare sempre più numerosi per realizzare ciò che più mi appaga: il benessere nei confronti del prossimo.

IL BEN-ESSERE



Uno dei principi che condivido personalmente è che ‘Tutta la medicina olistica è un atto di amore’. In occidente già nel 1500 un medico parlò del concetto del potere naturale di guarigione affermando che ‘...è la forza vitale che cura tutte le ferite e protegge il corpo umano dalle aggressioni esterne (Philipp Teophrast Bombast von Hoehnehim 1494–1541), aggiungendo ‘...è la natura il vero medico, non voi; da lei si deve apprendere....i rimedi sono composti da essa, non da voi’.

In tutte le dottrine e le filosofie antiche troviamo accanto al concetto e al principio di ‘coscienza’, anche quello di ‘Energia Vitale’ come conseguenza e emanazione della coscienza stessa.

Dal latino: ‘Conscientia’ deriva da ‘conscire’ cioè ‘essere consapevole’, conoscere.

Il concetto di Energia Vitale è il punto fondamentale di ‘comprensione’ di tutti i meccanismi vitali. Da essa dipende il complesso processo dell’evoluzione della vita sulla terra.

Tale principio non è più tanto sconosciuto alla scienza occidentale moderna, grazie alle ricerche sulla fisica quantistica, per cui tutti i corpi possiedono contemporaneamente natura corpuscolare e ondulatoria: energia e materia sono due facce della stessa medaglia. Ne consegue che le vibrazioni dell’ambiente si rispecchiano nell’individuo e viceversa, influenzano tutti i

processi vitali.

L'energia vitale, rappresenta la più alta spinta evolutiva e, mentre la 'materia' può essere classificata come 'energia pesante', cioè con una massa densa e compatta, l'energia vitale può essere vista come 'materia sottile ed eterica'.

Il punto di contatto tra l'Energia Vitale di base dell'uomo e l'energia di base della Terra è il piede.

La riflessologia del piede agisce sul sistema nervoso e molto spesso riesce a vincere lo stress psichico derivante dai dispiaceri, dalle ansie, dalle preoccupazioni che sono travaglio quotidiano per un grande numero di persone.

Applicata correttamente, richiede da parte del terapeuta un'alta professionalità, grande passione nel lavoro, tanta pazienza e amore verso chi si cura e con il quale questa terapia consente di instaurare un immediato rapporto umano, procurando anche benessere psichico oltre che fisico.

Attraverso la riflessologia si può giungere a una sorta di diagnosi, anche se sarebbe meglio parlare di 'accertamento dello stato di salute' poiché il termine 'diagnosi' è esclusiva prerogativa del medico.

L'accertamento fatto da un riflessologo ben preparato, può fornire al medico curante informazioni utili per eventuali approfondimenti in modo da intervenire in tempo, o meglio, prevenire affezioni non prime diagnosticate e/o difficilmente individuabili attraverso le tradizionali metodiche.

In questo senso sarebbero auspicabili una collaborazione e un'integrazione tra la medicina ufficiale e quella complementare di cui la riflessologia fa parte, come avviene in molti Paesi dove questa metodica è conosciuta. Se la riflessologia del piede è applicata da terapeuti, seriamente preparati permettono di raggiungere ottimi risultati e non ha nessuna controindicazione nei confronti di altre terapie cui è affiancata quando non può ottenere benefici diretti.

Il metodo è semplice, di facile apprendimento e applicazione, ma non per questo esclude un certo rigore nel suo uso. E' indispensabile accostarvisi senza idee preconcepite e con la massima serietà d'intenti.

La medicina olistica di cui la riflessologia fa parte, stimola il potere di guarigione della natura cercando di riportare la persona a una situazione di benessere nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nei sentimenti e prendendo in esame fattori emozionali, fisici, mentali, generici, ambientali e sociali.

Le cause che impediscono la guarigione vanno identificate e rimosse, responsabilizzando il paziente nei confronti della propria salute.

Un altro principio fondamentale di questa disciplina è 'primum non nocere', cioè non aggredire, utilizzando metodi e sostanze che minimizzano il rischio e

gli effetti collaterali, evitando di sopprimere violentemente i sintomi della malattia e cercando di stimolare la capacità di auto-guarigione.

Il riflessologo accompagna il paziente e lo supporta.

La terapia finisce quando il paziente si accorge che non ha più bisogno e può camminare in modo autonomo.

Il terapeuta deve essere un uomo colto, non deve interpretare o fare errori, né lasciar spazio a improvvisazione ed essere professionale. Chi si affida è estremamente sensibile e bisognoso e 'sente', spesso senza esserne consapevole, se non siamo sicuri, se fingiamo o gonfiamo le cose, se ci sono barriere o disarmonie nella relazione. La sua fiducia crescerà piano, piano se percepirà in noi sincerità, lealtà, rettitudine, correttezza, ma soprattutto armonia e amore.

Per raggiungere questo livello di preparazione è di estrema importanza lavorare su noi stessi attraverso un percorso evolutivo per eliminare le aggressività, portare alla coscienza le nostre difficoltà e i nostri limiti, cercando di comprendere i nostri tentativi di manipolazione e di uso del potere. C'è un sottile filo che separa il concetto di guarigione dal concetto di potere e si deve essere vigili, per evitare il 'delirio di onnipotenza' che può prendere il guaritore. Il terapeuta non è chi risana, ma chi mette in movimento la capacità di auto-guarigione di ogni individuo.

La riflessologia è un potente mezzo terapeutico per apportare sollievo e innescare processi di 'guarigione' fisica e mentale, ma è anche e soprattutto una via e un processo di metamorfosi dal quale, nella maggior parte dei casi, l'utente riesce completamente rinnovato e vitalizzato.

Il processo di 'trasformazione' non è facile, come già detto in introduzione, spesso, emerge una certa resistenza a 'lasciar andare'. Può succedere, addirittura, che per paura, le persone interrompono le terapie. Paradossalmente sembra essere più facile continuare a stare in una 'storia' che conosciamo anche se dolorosa, piuttosto che entrare in una 'storia nuova', ma ignota.

I cambiamenti sono spesso intangibili, perché l'energia si muove a un livello così profondo che quasi non ne siamo consapevoli. Accade che dopo una seduta terapeutica, il paziente crede che non sia successo niente, ma come la fisica ci insegna, questo non è possibile. La patologia è disordine cioè scarto dalla norma, in eccesso o in difetto.

Col disordine il sistema si perturba e le energie non si relazionano più col progetto iniziale, ma collassano; la terapia permette di recuperare i valori normali, quindi essa modifica sempre l'ordine delle cose. Dopo qualsiasi accadimento, l'ordine precedente non esiste più, si sarà creato un ordine nuovo; ne consegue che il processo, in questo caso terapeutico, è sempre e comunque evolutivo, anche se non è ancora affiorato alla coscienza.

Solo quando riusciremo a divenire responsabili di noi stessi, vedremo i risultati sotto una luce completamente diversa.



INTRODUZIONE ALLA MEDICINA ENERGETICA

La Medicina Energetica si può considerare un complemento alle altre forme terapeutiche e, nello stesso tempo, si propone come un sistema completo per aiutare chiunque a conseguire una salute migliore.

Con le tecniche proposte è possibile affrontare problemi fisici, mentali o emozionali, promuovendo una condizione di buona salute e di massima efficienza. Utilizzando alcune procedure possiamo migliorare le condizioni di salute, l'attività mentale e aumentare sia la gioia di vivere sia la vitalità.

Nella Medicina Energetica si possono trovare delle valide tecniche per uscire dal labirinto delle Emozioni Negative e di varie disfunzioni organiche oppure risolvere veri e propri problemi. Resta inteso che queste tecniche, come ogni altra attività, devono essere messe in pratica, poiché è solo l'azione che vivifica la teoria e permette di ottenere i risultati sperati.

“C'è una grande differenza fra quelli che dicono e quelli che fanno: quelli che dicono, hanno tantissimi sogni, Quelli che fanno li realizzano.”

In questi ultimi anni vi è stato un grande cambiamento nel campo delle terapie che riguardano la mente (psiche) e la sua grande influenza sul corpo (soma). Diversi decenni fa Albert Einstein enunciò la sua famosa equazione $E=mc^2$, in parole più semplici egli dichiarò che anche ciò che consideriamo solido (compresi i nostri corpi), è, in effetti, composto di energia “condensata”.

Questa teoria è universalmente accettata, ma solo da qualche anno è stata seriamente considerata dalle metodologie psicoterapeutiche. Come risultato si sono elaborate delle procedure energetiche che si sono dimostrate assai efficaci nel ridurre l'intensità delle problematiche dovute alla presenza di emozioni indesiderate (ricordi traumatici, fallimenti, lutti, rabbia, fobie, ecc.).

Queste procedure sono spesso rapide, durevoli, relativamente indolori e spesso risolvono problematiche che nessun'altra tecnica aveva saputo risolvere. Molte volte hanno fornito dei validi risultati anche alla presenza di problemi intensi come gli stupri e la PTSD (Post Traumatic Stress Disorder – Disordini a seguito di Traumi subiti).

Il primo ad utilizzare ciò che possiamo definire la “procedura di EFT” (Emotional Freedom Techniques ovvero Tecniche di Libertà Emozionale) è stato il dottor Roger Callahan, uno psicoterapeuta della California. Egli, dopo aver studiato Kinesiologia Applicata grazie ai lavori di George Goodyear e John Diamond, e la costituzione energetica dell'uomo proposta dall'Agopuntura, aveva compreso come l'organismo energetico dell'uomo sia primariamente di natura elettromagnetica, e come uno scompenso nelle sue energie possa creare delle disfunzioni o malattie.

L'idea di mettere in pratica quanto imparato teoricamente gli giunse nel 1980, mentre stava lavorando su una paziente, Mary, soggetta ad una intensa fobia dell'acqua che le provocava frequenti mal di testa, intensi dolori allo stomaco ed anche incubi notturni. La sua condizione era tale che non poteva

immergersi in acqua, nemmeno quella della vasca da bagno, senza sviluppare qualche fortissima reazione.

Mary, nella sua ricerca di aiuto, era andata da vari specialisti, senza ottenere alcun miglioramento. Il dottor Callaghan l'aveva in terapia da un anno e mezzo, con l'unico risultato di riuscire a farla immergere fino alle ginocchia in una piscina, scatenando comunque qualche reazione indesiderata.

Durante una seduta, fatta in uno studio da cui si vedeva la piscina condominiale, Mary iniziò a lamentarsi per un notevole fastidio allo stomaco. Il dr. Callahan, ricordando che in Agopuntura si insegna che lo stomaco è collegato ad un sottile condotto energetico (meridiano) che inizia proprio sotto gli occhi, chiese a Mary di picchiare tali punti. Egli sperava che facendo questo si sbloccasse dell'energia e la situazione migliorasse al punto di poter proseguire con la psicoterapia.

Con sua grande sorpresa, dopo alcuni minuti di trattamento, Mary gli annunciò che la sua fobia era scomparsa e corse verso la vicina piscina, buttandosi schizzi d'acqua sul viso. Nessuna paura. Nessun mal di testa né di stomaco. Tutto era scomparso, compresi gli incubi notturni che non sono mai più ritornati.

E' interessante notare come i risultati ottenuti con queste tecniche non siano solo limitati alle problematiche emozionali, possono infatti risolvere anche dei sintomi fisici. Si è infatti visto un ottimo risultato applicandole per eliminare: mal di testa (incluse emicranie), tunnel carpale, intolleranze, allergie, dolori articolari, disordini intestinali, sindrome del colon irritabile, aritmia cardiaca, pressione alta, asma ed altre disfunzioni e malattie.

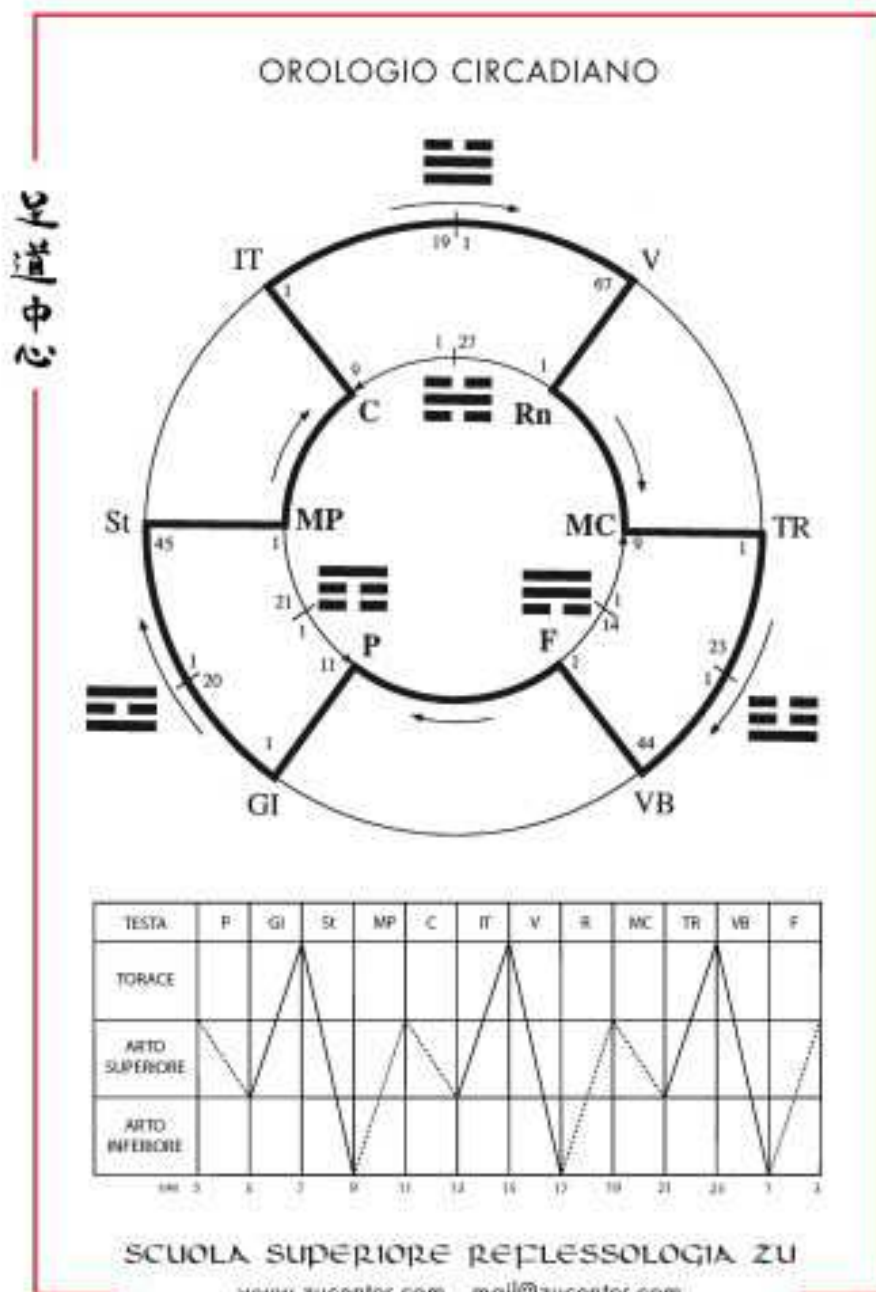
L'idea alla base di queste procedure si basa sul presupposto che una persona ha dei problemi perché nel suo organismo l'energia vitale non scorre come dovrebbe: un concetto vecchio di millenni, che rappresenta la base teorica dell'Agopuntura. L'agopuntore, infatti, utilizza dei sottilissimi aghi che infila in punti determinati del corpo per riattivare la circolazione dell'energia sottile al fine di riportare la salute negli organi malati. Tale energia, che viene chiamata "Qi" dai Cinesi e "Prana" dagli Indù, scorre in sottili condotti energetici, detti "meridiani", che collegano gli organi interni con la superficie del corpo.

L'energia che viaggia lungo i meridiani è invisibile agli occhi, esattamente come non possiamo vedere l'energia che scorre nei cavi delle corrente elettrica. Sappiamo comunque che è presente perché ci permette di utilizzare vari elettrodomestici.

Partendo dalla scoperta del dr. Callahan, vi sono stati vari ricercatori che, in questi ultimi anni, hanno messo a punto delle metodologie per sbloccare i flussi energetici organici per intervenire nel mondo psichico. Questo modo di operare permette di affrontare ed eliminare, in modo semplice e veloce, le emozioni che spesso e volentieri creano seri problemi. In effetti, molti problemi emozionali possono essere risolti picchiando con la punta delle dita alcuni punti del corpo: punti che vengono scelti tra le centinaia utilizzati dall'agopuntore, in quanto rappresentano l'inizio o la fine dei 14 meridiani, principali.

A riprova di quanto esposto ecco cosa dice la scienziata e ricercatrice Valerie Hunt nel suo libro *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations*":

...quale risultato del mio lavoro, non posso più considerare il corpo in termini di sistemi organici e tessuti. Il corpo sano è un campo energetico fluente, elettrodinamico ed interattivo... tutto ciò che interferisce con il flusso avrà effetti negativi”.



CENNI DI MTC – Medicina Tradizionale Cinese

La MTC (Medicina Tradizionale Cinese) comprende un sistema diagnostico e terapeutico proveniente da un'antichissima tradizione. In essa ritroviamo elementi di confucianesimo, buddismo e taoismo.

La MTC si articola in molte discipline che si differenziano dalla medicina occidentale per il modo in cui l'universo fisico viene intimamente correlato alle energie che lo sottendono e lo mantengono in vita.

Le tecniche utilizzate sono molte, anche se nel mondo occidentale solo tre di esse sono comunemente conosciute: l'Agopuntura, la Reflessologia e lo Shiatsu. Tra le tecniche poco conosciute troviamo l'auriculoterapia, l'agopressura, la moxibustione, la dietologia, la fitoterapia ed una larga gamma di medicamenti propri.

UN PO' DI STORIA

La MTC (Medicina Tradizionale Cinese), ha delle origini antichissime, risale infatti ai tempi in cui l'uomo possedeva una notevole comunione con la natura e le sue energie.

Per fornire un'idea di quanta saggezza si può riscontrare in questa Medicina è sufficiente ricordare l'imperatore Huang-Di (2696-2598 A.C.) che, migliaia di anni fa, diede ai suoi medici questa disposizione: "Mi dispiace che il mio popolo, impedito dalle malattie, non paghi le imposte che mi deve. Non voglio più che si diano loro medicine che lo avvelenano, ma che venga curato unicamente con gli aghi di metallo che dirigono l'Energia".

Queste indicazioni si rivolgevano in modo specifico agli agopuntori, ma meritano comunque attenta considerazione in quanto specificano la funzione delle Energie, ed il fatto che quando non sono "ben dirette" (a causa di ristagno o congestione) possono dar luogo a disfunzioni e malattie. Gli orientali ritengono infatti che le malattie dipendano da un disordine dell'Energia vitale, detto Qi, che dovrebbe sempre essere in equilibrio.

La diagnosi comporta perciò la localizzazione del punto (o punti) ove il fluire dell'Energia non è armonico e la terapia consiste nel ristabilire l'equilibrio originario. Questo scopo può essere conseguito riscaldando determinati punti (Moxa), oppure trattandoli con la pressione (Shiatsu) o con sottili aghi costruiti con metalli adatti per tonificarli, in presenza di poca energia, o disperderli se la medesima è più del normale.

Questi concetti si applicano anche in campo riflessologico sul piede in quanto i piedi sono la proiezione rimpicciolita del corpo: per i cinesi, il corpo attraversato dai meridiani, rappresenta la mappa del cielo. I piedi interpretati come mappa del corpo, nel rapporto micromacro sono anch'essi una proiezione della mappa del cielo.

In particolare dai piedi partono e arrivano i meridiani zu la cui conoscenza e' indispensabile per orientare il massaggio e stimolare l'energia che vi scorre

ove le problematiche di origine energetica (nella Diagnostica Riflessa Zu), sono evidenziabili soprattutto attraverso le dita dei piedi, le sue aree dorsali e mediali.

大腸經穴圖

手左右共四拾穴起手
 陽之次指商陽穴至面
 迎香穴止其支者從
 扶盞工頰貫頰入下
 齒缺口交人中止扶
 鼻孔

大腸經分寸歌

商陽食指內側邊二間來尋本節前三間節後陷中取合谷虎口岐骨間陽穀上側
 腕中是偏歷腕後三寸安溫溜腕後去五寸池前五寸下廉看池前三寸上廉中池
 前二寸三里達曲池曲肘橫紋頭肘髻上臑外廉迎大筋中央尋五里肘上三寸行
 向臑臂臑肘上七寸量肩髃肩端舉臂取巨骨肩尖端上行天鼎喉旁四寸真扶突
 天突旁三寸水滸水滸旁五分迎香水滸上一寸大腸經穴自分明



FILOSOFIA DELLA MTC

Per chi appartiene alla cultura occidentale, la MTC è difficile da comprendere (salvo forse nel metodo dell'agopuntura), perché manca tutto il suo contesto socioculturale. Si tratta di un sistema diagnostico e terapeutico, proveniente dall'antica tradizione cinese.

Si tratta, come già detto, di una medicina globale, dialettica, basata sull'osservazione dalla relazione che intercorre tra uomo e natura. Huang Di, nel suo trattato "Qi Bo", espone le leggi che regolano il cosmo e le due energie primarie Yin e Yang. Tratta inoltre dei 5 elementi (movimenti) e delle loro applicazioni nel campo della fisiologia, della patologia, e soprattutto in quello della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle malattie. Si tratta, in effetti, di un manuale che illustra come sia possibile ricercare lo stato di buona salute e dell'equilibrio psicofisico.

Questa ricerca, portata avanti con l'osservazione, attenta dell'ambiente circostante e delle influenze che esso esercita sullo stato di salute, ha portato alla scoperta di medicamenti, alimenti, erbe, rituali e tecniche mediche adatte al mantenimento degli equilibri energetici, siano essi fisici o psicofisici.

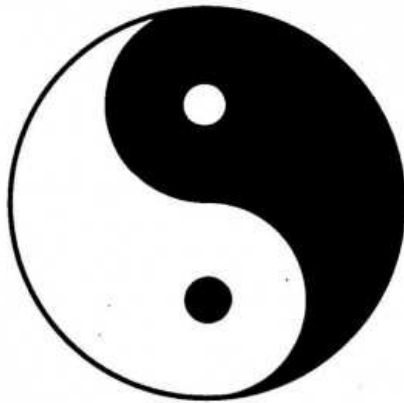
L'universo e le energie fondamentali

Secondo la filosofia taoista cinese, l'intero cosmo è espressione di un principio fondamentale chiamato Tao, che ha dato origine e mantiene tutto ciò che esiste. Tutto il creato e ogni essere vivente altro non sono che una sua emanazione, che si manifesta tramite l'azione di una forza di trasformazione e mutamento: il Soffio vitale, che rappresenta la vibrazione vitale dell'universo, fluisce incessantemente in ogni luogo ed in ogni creatura, uomo compreso. Nel tempo questa energia ha preso molti nomi, tra cui "energia vitale", Ki, Qi o Chi.

Il Qi è il risultato dell'attività dinamica di due energie primordiali, lo Yin e lo Yang, opposti ma complementari. Lo Yin rappresenta l'aspetto femminile, passivo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno o cosa. Lo Yang, invece, rappresenta quello maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non esistono mai separatamente, ma agiscono trasformandosi a vicenda in un continuo processo dinamico.

Dall'interazione continua dello Yin e dello Yang nascono anche i 5 elementi primordiali: il legno, il fuoco, la terra, il metallo e l'acqua. Il legno, associato al colore verde, simbolizza la vegetazione che nasce dal suolo e si risveglia in primavera, che è detta essere stagione Yin.

Il simbolo del Tao



Nel cosmo nulla è completamente Yin e nulla è completamente Yang, il fenomeno viene ben illustrato dal simbolo del Tao dove compaiono due suddivisioni a virgola: una bianca (Yang) ed una nera (Yin). All'interno di ognuna di esse vi è un piccolo pallino del colore opposto, ciò indica che anche nel nero più nero si trova un poco di bianco e viceversa. Le energie Yin e Yang, si presentano opposte e complementari, come ben illustrato nella seguente tabella:

	YIN	YANG
tendenza	inerzia contrazione centrifuga	dinamismo espansione centrifuga
condizione	buio	luce
struttura	cava soffice leggera	solida dura pesante
temperatura	freddo	caldo
posizione	interno sinistra davanti	esterno destra dietro
movimento	sale	scende
vibrazione	lenta	veloce
emozione	paura	gioia
sale minerale	sodio	potassio

Se una malattia è dovuta al freddo o all'umidità è considerata di tipo Yin, se, invece, è causata da un caldo eccessivo o da un clima troppo secco è considerata di tipo Yang.

Se una malattia sembra penetrare nella profondità del corpo e deprimere la funzione degli organi è considerata di tipo Yin. Se sembra apparire sulla superficie e gli organi sono troppo attivi la malattia è di tipo Yang. Yin, infatti, è sempre nelle profondità del corpo mentre lo Yang è sulla sua superficie.

Introduzione ai 5 elementi

Secondo l'antico pensiero cinese, dall'interazione delle due forze primordiali, lo Yin e lo Yang, nascono i cinque movimenti o elementi, ovvero: Terra, Acqua, Fuoco, Legno e Metallo. Questi elementi non vanno intesi come sostanze passive e statiche, ma come forze dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica. Ognuno di essi si trova infatti coinvolto in una relazione reciproca di "generazione" e "distruzione". Ognuno di essi viene generato dal precedente e dà origine al successivo.

È necessario precisare che i termini "Legno", "Fuoco", ecc., non erano usati nel senso ovvio e ristretto con cui li usiamo noi oggi (legno degli alberi, fuoco fisico, ecc.), ma implicavano un concetto molto più vasto che Jung ha definito come "archetipo" o "idea primaria". Per comprendere quanto sia vasto l'archetipo di una casa, ad esempio, si pensi a quanti tipi di case esistono al mondo: dalla minuscola baita di montagna al più imponente grattacielo. Pertanto i Cinesi, con i termini che indicano i cinque elementi, volevano intendere molte più cose che non la terra fisica, il fuoco fisico, ecc. Va precisato che l'elemento che i Cinesi chiamavano Metallo viene ora definito "Aria" da noi occidentali.

I primi quattro elementi riguardano la vita fisica, apprezzabile con i comuni organi sensoriali, e come tali possono descrivere soltanto gli oggetti inanimati. L'elemento "legno", invece, rappresenta l'energia vitale e la sua attività ed appartiene

cinese e
le cui radici
preistoria.
racchiude in
discussa e
diamo il nome

soltanto alla cultura
quella di altre civiltà
affondano nella
Questo elemento
sé l'essenza tanto
inafferrabile: a cui
di "vita".



LA DIAGNOSI

Mentre la medicina convenzionale mira a individuare la malattia come entità distinta, come se fosse un “nemico” che si è insediato nel paziente, per la MTC è invece essenziale considerare l’uomo come un tutt’uno con l’ambiente che lo circonda e le intime relazioni tra il suo corpo, la mente e le emozioni.

Questa concezione, che oggi viene detta “olistica”, considera tutte le parti, anche quelle secondarie, come facenti parte ed in intima relazione col tutto. In questa visione, anche un problema limitato in una zona ben precisa del corpo, va considerato come la manifestazione di qualcosa che turba l'uomo “intero”, ovvero le sue componenti psicofisiche e le sue relazioni con le persone, l'ambiente ed il clima che lo circonda.



Nella diagnosi della MTC occupa un posto predominante la valutazione di come l’Energia vitale, detta Qi (si pronuncia “ci”) dai cinesi e Prana dagli Indù, che circola nel nostro organismo utilizzando dei particolari percorsi definiti “meridiani”. Ogni problema che ci affligge, sia esso di natura emotiva, fisica o mentale, viene perciò considerato come una carenza o un eccesso di energia in qualche area del nostro organismo, dovuta ad una cattiva distribuzione della medesima.

Disse a tal proposito il dr. Bach: La malattia è la conseguenza di una disarmonia interiore, di una separazione da Dio che altera la vibrazione originaria e crea uno squilibrio nel campo energetico della creatura stessa. La disarmonia crea squilibrio, lo squilibrio crea alterazione nel campo energetico, tale alterazione si manifesta successivamente nel corpo fisico sotto forma di malattia.

La procedura diagnostica

Questa procedura è piuttosto complessa e deve tenere in considerazione le cosiddette “otto regole” o criteri diagnostici, che consentono al medico di formulare una prima classificazione dei sintomi rilevati.

I segni della malattia si districano in otto quadri a loro volta suddivisi in quattro coppie di opposti: Yin–Yang; Interno–Esterno; Freddo–Caldo; Vuoto–Pienezza:

- La prima coppia fa una distinzione in Yin–Yang caratterizza la malattia, con la differenziazione tra malato yin (freddo, immobile, senza sete, con respirazione debole e preferenza per il buio e la solitudine) e yang (irrequieto, accaldato e assetato, con respirazione forte e predilezione per la luce e la compagnia).
- La seconda coppia Interno–Esterno stabilisce la direzione in cui si sviluppa la malattia e la superficialità o profondità della stessa.
- La terza distinzione Freddo–Caldo diagnostica i sintomi da freddo o da calore.
- La quarta coppia Vuoto–Pienezza indica lo stato dell’energia essenziale dell’organismo e permette di diagnosticare un indebolimento delle riserve fisiologiche e una situazione di malattia cronica oppure un’iperattività energetica e una patologia acuta.

Anamnesi

Viene effettuata facendo un interrogatorio per conoscere come il soggetto reagisce al freddo ed al calore, la sua sudorazione, il tipo e la localizzazione di eventuali dolori, la dieta seguita, feci, urine, modalità di alimentazione, sete, sonno, ciclo mestruale, ecc.

Ispezione

Nella fase dell'ispezione il medico controlla l'aspetto generale del paziente, la costituzione e gli atteggiamenti, il colorito del viso e le condizioni della lingua. Vengono anche considerati gli odori corporei ed il tono della voce.

La palpazione

La palpazione viene fatta in diverse parti del corpo con particolare riguardo all'"esame dei polsi". Molti secoli fa l'esame corporeo di una donna era proibito dalle convenienze e punito per legge. Il medico quindi poteva esaminare, attraverso una tenda o un paravento, solo il suo braccio. Fu dunque quasi per necessità che i Cinesi scoprirono per ciascun polso sei battiti diversi, tre in superficie e tre in profondità, che presentano differenze fondamentali l'uno dall'altro.

Questo esame viene fatto appoggiando indice, medio e anulare sull'arteria radiale in prossimità del polso e fornisce delle informazioni che permettono di valutare il flusso energetico nei 12 meridiani e la condizione energetica dell'organo viscere correlato con ciascuno di essi.

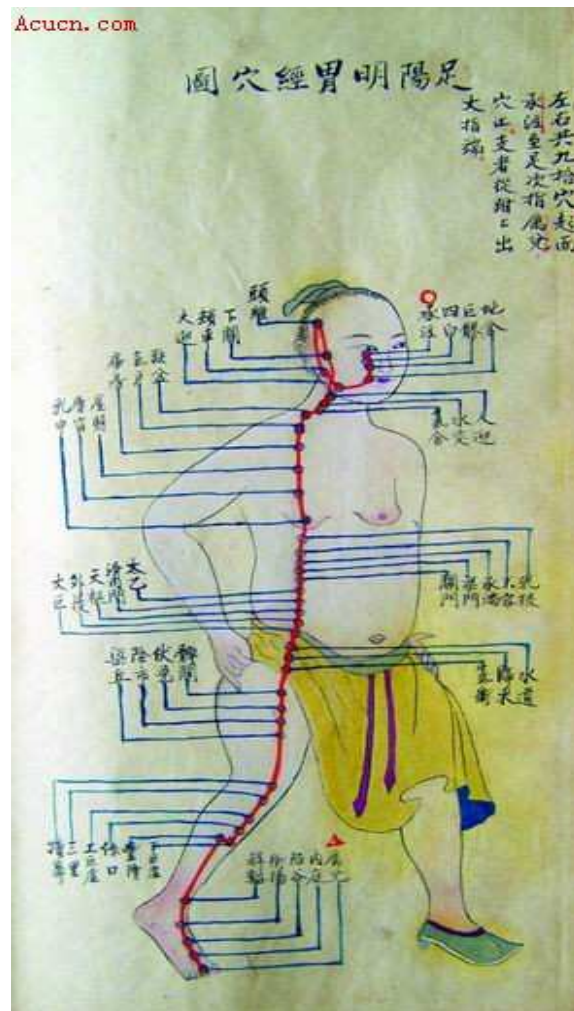
Quando si riscontra che una determinata pulsazione è debole, vuol dire che l'organo corrispondente è malato e si tratta di una malattia Yin. In tal caso l'organo va tonificato e si provvederà a trattare i punti tonificanti del meridiano relativo. Se, invece, la violenza della pulsazione mostra che l'organo è malato per un eccesso di energia, si è in presenza di una malattia Yang, bisognerà allora disperdere l'energia su quel meridiano trattando i punti di dispersione.

Lo studio e l'interpretazione delle pulsazioni appare molto astruso al medico occidentale: vi sono infatti delle difficoltà fisiche, mancando la particolare sensibilità del tatto, e delle difficoltà concettuali, giacché tutto ciò contrasta con le sue concezioni anatomiche e fisiologiche. Per la medicina occidentale, infatti, le pulsazioni sono in rapporto diretto con la forza del cuore, mentre la correlazione tra esse ed il funzionamento degli altri organi è solo accessoria.

Classificazione dei sintomi

Una propria classificazione permette di meglio comprendere le caratteristiche della malattia, un malato con caratteristiche Yin (freddo, immobile, senza sete, con respirazione debole e preferenza per il buio e la solitudine) viene perciò differenziato da uno con caratteristiche Yang (irrequieto, accaldato e assetato, con respirazione forte e predilezione per la luce e la compagnia).

L'APPROCCIO TERAPEUTICO



La MTC si avvale di varie cure, qui brevemente descritte, ognuna adatta per un intervento specifico.

Agopuntura.

Si avvale dell'uso indolore e non invasivo di aghi sterili, sottilissimi, che vengono infilati in punti stabiliti per riequilibrare il flusso energetico del Qi nei condotti energetici chiamati "meridiani". Talvolta gli aghi vengono manipolati con precise tecniche al fine di compensare le carenze o smaltire gli eccessi energetici. Con l'Agopuntura è possibile curare molte malattie appartenenti al Sistema nervoso ed agli apparati muscolo-scheletrico, bronco-polmonare, gastro-intestinale e uro-genitale.



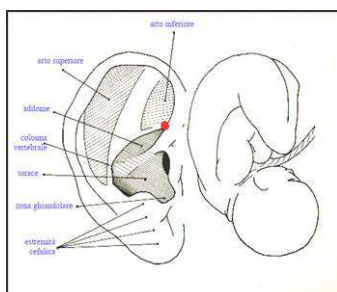
Astrologia Medica.

Un scienza che studia le variazione delle energie planetarie e la loro influenza sugli esseri umani.



Auricoloterapia.

Si avvale di aghi posti in punti determinati del padiglione auricolare in cui vi sono punti riflessi di tutto l'organismo.



Coppettazione.

Si utilizzano coppette manipolate per un massaggio tonificante dei meridiani e dei loro punti, ciò serve per aumentare l'energia e sciogliere i ristagni energetici.



Dietologia.

La dietetica cinese basandosi sull'armonica combinazione degli alimenti permette il trattamento delle malattie e la loro prevenzione. L'alimento, quando adatto, può diventare terapeutico e coadiuvante delle varie terapie. La dieta dovrebbe essere "personalizzata" considerando la costituzione e l'età del soggetto, nonché la stagione dell'anno e la regione in cui vive.



Elettroagopuntura.

Questa è una tecnica molto recente e si basa sulla stimolazione indolore degli stessi punti usati dallo Shiatsu e dall'Agopuntura. Per la stimolazione si utilizzano delle deboli correnti che presentano degli impulsi con una frequenza che parte da 10 cicli al secondo.



Geopatologia.

È lo studio delle radiazioni, positive o negative, che vi possono essere in un dato luogo e del modo di come neutralizzarle se sono nocive.



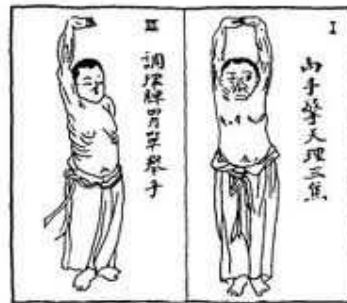
Moxicombustione.

La Moxibustione, viene eseguita a scopo di tonificazione usando un sigaro acceso di artemisia, con cui si riscaldano alcuni minuti i punti prestabiliti sui meridiani.



Qi-gong.

È una serie di tecniche che si avvalgono di movimento, respirazione, concentrazione e rilassamento. Regola e controlla la respirazione.



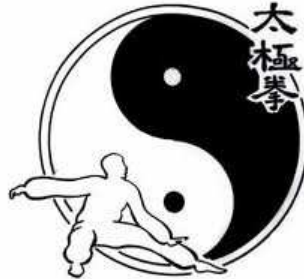
Terapia erboristica.

L'azione delle erbe agisce dall'interno sul sistema energetico con l'effetto di amplificare l'effetto delle altre tecniche MTC, ad esempio un trattamento di Shiatsu o Agopuntura. L'utilizzo dei vegetali viene fatto sotto forma di infusi, decotti, impiastri, ecc.



Tai chi chuan.

È un metodo che permette di migliorare globalmente le funzioni fisiologiche potenziando il sistema energetico. Consiste nell'esecuzione di movimenti che portano all'armonia del corpo e della mente, e permette una miglior consapevolezza della propria energia vitale, fattore necessario per poterla migliorarne qualità e quantità.



Tui Na.

È una tecnica che si avvale del massaggio praticato sui meridiani ed i punti di Agopuntura. Il massaggio tende a rilassare le masse muscolari ed a tonificare (o disperdere) le congestioni di Qi. Questo tipo di massaggio è particolarmente adatto per le malattie osteomuscolari del collo (ad es. la cervicale) ed i problemi della colonna vertebrale.

Per le malattie infantili si utilizza il Tui Na pediatrico, sia come prevenzione che come cura.



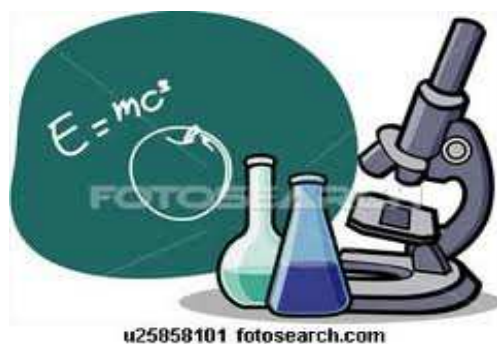
Da quanto esposto si può vedere come esista una ricchissima scelta di prassi terapeutiche. Ma per ogni paziente è necessario individuare innanzitutto le cause profonde che hanno generato la malattia. Solo dopo averle individuate si potrà intervenire nel modo più appropriato e, terminata la cura, mettere in atto gli eventuali interventi preventivi.

Le malattie secondo la medicina occidentale e orientale

La diversità delle due medicine: occidentale e cinese, si mostra chiaramente nell'affronto del concetto di malattia. Per la medicina occidentale ricercare le cause di malattia vuol dire partire da uno o più sintomi e ricercare ciò che li ha determinati, per lo più un agente o una serie di agenti che vengono individuati, isolati, per essere debellati con l'intervento esterno di sostanze in grado di sconfiggerli. La logica del medico occidentale è analitica: ricerca sino a trovare la causa della malattia.

La medicina cinese riconosce i fattori patogeni, ma considera l'organismo in grado di contrastare le aggressioni mediante capacità di reazioni intrinseche che dipendono dal 'terreno' individuale, cioè dalla predisposizione dell'individuo a contrarre o meno certe malattie. Una persona in buona salute è in grado di respingere attacchi di qualsiasi natura, ma se l'organismo è debilitato si instaurano squilibri che minano le capacità di difesa. Una volta instauratasi la malattia, tutte le branche della medicina cinese cercano, in primo luogo, di potenziare le capacità di risposta dell'organismo. Il paziente viene considerato nella sua unicità e nessun aspetto della sua persona, sia fisico, psichico e spirituale, viene trascurato o può essere scisso. Ogni elemento, sintomo incluso, può essere considerato e compreso solo in relazione al tutto. La malattia è per lo più una alterazione dell'energia vitale qi che viene a trovarsi in stato di deficit o di eccesso e comporta sempre squilibri tra componente yin e yang dell'organismo.

La tradizione classica riconosce sei fattori esterni e sette interni che possono concorrere allo scatenamento della malattia. I sei fattori esterni, Vento, Freddo, Calore, Fuoco, Umidità, Secchezza, sono delle cause climatiche, inducenti la malattia qualora si presentino con notevole intensità o in periodi dell'anno inusuali rispetto alla stagione. I sette fattori interni sono le 'sette emotività': gioia eccessiva, collera, tristezza, oppressione, preoccupazioni, paura e spavento. In italiano sono sostantivi indicanti uno stato d'animo, in cinese individuano turbe organiche specifiche. Ciascuna di queste passioni, se perdura nel tempo, induce squilibri prima a livello psichico e subito dopo a livello organico. I fattori esterni sono di solito correlati a malattie acute, ma temporanee, quelli interni a malattie croniche.



L'AURA UMANA



Gli strati del corpo sono 7 (ossa, muscoli, vasi sanguigni, connettivo, pelle, meridiani, aura): i primi cinque livelli sono gli strati corporei riferiti ai wu xing (cinque movimenti), dallo strato più yin (le ossa) allo strato più yang (pelle). Il sesto livello è riferito ai jing luo, meridiani, che rappresentano il riferimento energia: stiamo sempre lavorando a livello fisico. Al settimo livello incontriamo l'aura, qualcosa di puramente energetico: il cosiddetto corpo sottile, essa è la componente più yang in assoluto, in contrapposizione alle ossa che sono la componente più yin.

Per "aura" si intende un insieme di energie elettromagnetiche di densità variabili che compenetrano e circondano il corpo umano creando un campo di forma ovale, detto anche "uovo aurico". Questo campo si estende intorno al corpo tanto più quanto la persona è sana ed energica. Si trova anche al di sopra della testa e si estende sotto i piedi nel terreno.

Gli esperimenti di Northrop e Burr, della Yale University, utilizzarono le onde elettromagnetiche ultrasensibili sugli animali di laboratorio, e dimostrarono che l'aura diminuisce e poi scompare totalmente al momento della morte, mentre le cellule continuano a vivere per un certo periodo di tempo. Se quando c'è vita c'è aura, quando non c'è più vita dov'è l'aura? Va perduta nell'universo o muta semplicemente?

Gli studi di Paracelso

Paracelso, il cui vero nome era Theophrastus Bombastus von Hohenheim, fu un alchimista e terapeuta nato l'anno dopo che Colombo era partito per scoprire il Nuovo Mondo, era considerato un punto fermo nell'evoluzione della scienza dal famoso storico e scienziato Jacob Bronowski.

Paracelso affermava che all'interno del corpo umano si può trovare una forza vitale che irradia anche verso l'esterno, sotto forma di una sfera di luce. Egli credeva anche che questo rivestimento di luce fosse influenzabile a scopi terapeutici.

Paracelso, che considerava il corpo umano come qualcosa di sacro, chiamava "macellai" i medici del tempo che sottoponevano i loro pazienti ad interventi chirurgici tagliando e rimuovendo i tessuti danneggiati. Egli si lamentava perché la cosiddetta medicina aveva abbandonato i dettami della natura e aveva creato dei sistemi terapeutici del tutto artificiali. Per Paracelso la medicina doveva occuparsi dell'uomo fisico e della sua componente spirituale.

Egli ideò molti trattamenti naturali costituiti da vibrazioni musicali, colori, erbe ed elisir. Ebbe notevoli successi e venne considerato un valente terapeuta per una moltitudine di malattie, dal raffreddore comune alla peste, l'epilessia, l'emicrania e l'insonnia.

L'aura e l'arte antica

In un qualunque libro di storia dell'arte si può constatare come l'aura faccia parte di tutte le antiche culture religiose. Le deità vengono infatti rappresentate come circondate da strati di fiamme o di luce radiosa. Anche nella religione cristiana è facile vedere un'aura dipinta intorno agli Angeli, a Gesù e alla Sacra Famiglia. In queste pitture potete inoltre osservare la presenza di un aureola intorno alla testa essendo in questo luogo localizzato un centro energetico che funziona al massimo nelle persone con un alto sviluppo spirituale.

Aura, colori e musica

Gli antichi Egizi, avendo notato come la luminescenza emanata da una persona variasse in relazione al suo stato di salute ed ai suoi sentimenti, usavano pietre colorate e amuleti a scopo correttivo. Per il medesimo scopo Pitagora, filosofo greco del sesto secolo a.C., utilizzava anche le vibrazioni musicali e la poesia. La stretta correlazione tra suoni, colori e l'aura umana, ha occupato un ruolo importante nella salute e nel benessere dell'umanità attraverso i secoli.

La camera fotografica Kirlian

Due ricercatori sovietici, i coniugi Semjon e Valentina Kirlian, hanno osservato che sulla superficie esterna di oggetti fotografati in un campo di alta frequenza apparivano particolari effetti di luce colorata. Una foglia o un dito umano, appaiono in queste fotografie circondati da una fitta corona di raggi, una specie di aura ed all'interno di questo fascio luminoso, brilla un fuoco di protuberanze colorate.

Con duro e lungo lavoro, la coppia è riuscita a creare un'apparecchiatura fotografica assai sensibile, che utilizza una frequenza da 70 Khz a più Mhz.

Queste fotografie ad alta frequenza probabilmente ci forniranno la chiave per poter spiegare i meridiani dell'agopuntura, ed i relativi punti terapeutici, come parti di una rete energetica ancora sconosciuta alla nostra medicina.

Da circa vent'anni la fotografia Kirlian è stata riconosciuta dalla scienza ufficiale nell'Unione Sovietica; si ritiene che sia innocua anche da un punto di vista ideologico, infatti i suoi risultati possono essere considerati come una conferma all'interpretazione materialistica del mondo.



L'ENERGIA VITALE



Tutte le antiche medicine, Reiki compreso, sostengono che alla base della salute psicofisica esiste un'energia che fluisce in modo armonioso. L'esistenza dell'energia cosmica vitale e la sua influenza sulla salute del corpo erano noti in India fin dal 5000 a.C. (prana). Gli yogi attingevano a questa energia mediante tecniche respiratorie, meditazione e posture fisiche che consentivano di entrare in uno stato di coscienza modificato, aprirsi alla intuizione profonda, e conservare salute e giovinezza molto a lungo.

Per i Cinesi e fin dal 3000 a.C., tutta la materia, vitale o non, è permeata di energia (Qi), costituita da due polarità (Yin e Yang) che, in stato di armonioso equilibrio, assicurano salute e benessere; in caso contrario, generano malattia e disagio psichico.

In Giappone tale energia dinamica, sottile, presente in tutte le cose viene denominata Rei: quando un individuo è sano, il ritmo e la qualità delle sue vibrazioni energetiche (Ki) saranno in armonia con quelle dell'ambiente circostante, ovvero il Ki della persona sarà in armonia con il rei di ciò che la circonda.

Nella cultura ebraica e cristiana tale energia è indicata come 'luce astrale' o 'aura di luce', raffigurata, come già pocanzi detto, nella iconografia sacra come

aureola luminosa attorno al Cristo e ai Santi.

LE EMOZIONI: IL BLOCCO E IL FLUIRE DELL'ENERGIA

Se è vero che ci sono emozioni che ci danno gioia ed emozione che ci fanno star male; in realtà non esistono emozioni 'negative' ed emozioni 'positive': esistono due poli, positivo e negativo, della stessa qualità di energia emozionale.

Nel momento che un'emozione viene bloccata e le si impedisce di esprimersi liberamente, l'emozione assume una connotazione 'negativa'. Ad esempio, quando l'amore viene bloccato, si trasforma immediatamente in odio e quanto più grande è il flusso energetico bloccato, tanto maggiore è la tensione che si sviluppa: questa tensione si manifesta come collera, rabbia, odio. L'intermittenza tra blocco e sblocco si manifesta come alternanza di odio e amore.

A livello somatico l'aumento di tensione in un determinato segmento corporeo, che corrisponde a quella determinata emozione, comporta tensione nell'organo più vulnerabile di quel distretto, e col tempo malattia fisica.

Ad esempio, la perdita di un affetto può dare 'crepacuore' (angina, infarto). Oppure l'inibizione del pianto (attraverso la respirazione trattenuta), provocando blocco dell'energia a livello del torace, che tende a contrarsi, può sfociare alla lunga in asma bronchiale (se l'energia è in eccesso) o infezioni polmonari recidivanti (se l'energia è in difetto e le reazioni immunitarie depresse). È un meccanismo che si rifà alla prima infanzia e si collega al rapporto con la madre: l'importanza di una mamma per il figlio è paragonabile all'aria che respira, e la paura di essere abbandonato provoca angoscia e pianto, e, se il contatto non viene ristabilito, il bimbo continuerà a piangere sino a non respirare più (paura di morte per asfissia).

Si sostiene che le emozioni negative possono essere generate da due meccanismi: da un blocco del flusso energetico, oppure da esaurimento dell'energia. Nel primo caso le emozioni hanno un carattere di aggressività, eccitazione (che indicano un eccesso di energia), come la collera, la rabbia, il panico, l'angoscia, la gelosia, la violenza.

Nel secondo caso si manifestano come mancanza di forza e indicano uno stato di carenza energetica, come la astenia, la depressione, la tristezza, l'apatia. Sarà compito del medico o del 'guaritore' individuare il tipo di disfunzione energetica, aiutare la persona a risolvere il suo conflitto e riequilibrare e ristabilire una corretta dinamica energetica. Queste sono le modalità di intervento della medicina cosiddetta 'energetica' o 'vibrazionale'.

In una persona l'energia scorre liberamente e armoniosamente in tutto il corpo, ma, in seguito a fattori esterni o interni per lo più emotivi, può andare incontro a blocchi o vuoti, che a lungo andare possono somatizzare e trasformarsi in tensioni fisiche, contratture, spasmi, dolori, disfunzioni di organi, malattie. Reiki, ad esempio, potenziando e armonizzando la circolazione energetica sia a livello fisico che emotivo e mentale, porta a un rilassamento profondo, facilita lo scioglimento dei blocchi energetici, e stimola i naturali processi di guarigione del nostro organismo.

靈氣

I PRINCIPI DEL REIKI

- Solo per oggi: non arrabbiarti, non preoccuparti.

Rabbia e ansia sono le emozioni più frequenti.

Spesso ci arrabbiamo perché proiettiamo sui fatti del presente le nostre esperienze passate, le nostre delusioni, i nostri insuccessi. Proviamo ansia e paura quando pensiamo alle incognite del futuro. E così, pensando al passato e al futuro, non viviamo il momento presente. La vita è nel presente, nel 'qui ed ora'. Questo principio ci esorta a vivere nel presente.

- Sii umile

Qui umiltà sta per apertura, disposizione all'ascolto, sospensione del giudizio.

Non dire: "Questo è buono e questo è cattivo" o "Questo dovrebbe esistere e quest'altro no". In questo caso hai dei pregiudizi, hai opinioni precise.

Cerca di essere aperto a tutti i punti di vista: ogni persona, anche la più modesta, può venire ad insegnarvi qualcosa.

- Lavora onestamente

Sii onesto, prima di tutto nei confronti di te stesso. Sii vero. Sperimenta le tue intime aspirazioni, accettandone le conseguenze. E perciò sii responsabile della tua vita. Dai il meglio di te stesso nel lavoro e nella vita di relazione, senza attaccarti troppo ai risultati e al successo. Lavora in verità e amore.

- Mostra gratitudine verso tutto ciò che vive

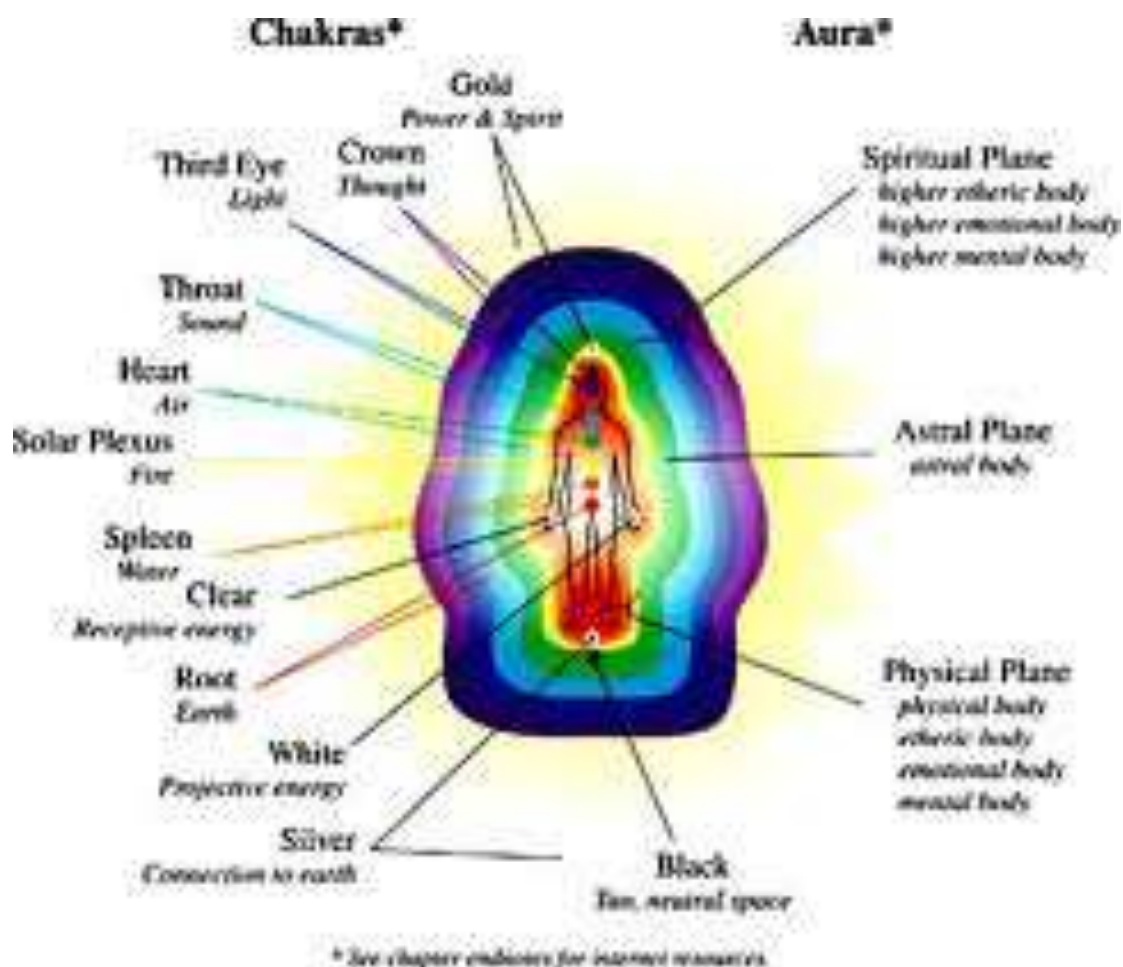
In tutte le manifestazioni di vita di questo mondo circola la stessa energia, lo stesso soffio vitale. Dobbiamo rispettare ed essere grati a tutte le forme di vita. Mostrare gratitudine è uno stato di coscienza, una disponibilità a riconoscere il mistero che è in ogni essere, persona, animale o cosa, vivente.

Gratitudine è un'attitudine di vita: significa dirigere la stessa attenzione a ogni gesto, persona, cosa, esperienza, con la 'disposizione ad imparare'.

Significa accettare ogni evento, ogni incontro della vita, bello o brutto che sia, sforzandosi di riconoscerne l'insegnamento e di 'coglierne il senso nell'apparente non-senso' (Jung).

Chi oggi ci è ostile e ci fa del male, potrebbe essere il nostro maestro domani. Sforzarsi di vivere secondo questi principi non è facile, ma è già un percorso di autoguarigione dove per guarigione nella sua accezione piu' sottile si intende un cammino di evoluzione, apprendimento e consapevolezza. Questo tipo di guarigione spesso si acquisisce attraverso la sofferenza, la malattia e, paradossalmente, anche attraverso la morte.

TERAPIE BIOENERGETICHE



In questo specifico contesto Reiki si pone nell'ambito della medicina delle energie sottili.

Secondo la medicina energetica corpo, coscienza-pensiero e ambiente esterno sono in risonanza, al punto che tutto ciò che si manifesta all'esterno di noi, sotto forma di situazioni, eventi, malattie, è interconnesso con il nostro pensiero e la nostra coscienza, come se il nostro universo personale in realtà fosse il riflesso e la materializzazione delle nostre forme-pensiero.

Un disequilibrio in seno alla coscienza corrisponde a un disequilibrio energetico a livello del chakra corrispondente e, tramite questo, a una disfunzione a livello del corpo.



I chakra, infatti, che sono i centri energetici e di coscienza, si trovano all'incrocio delle nostre strutture fisiche, psichiche e spirituali, e, pertanto, quando è mobilitata l'energia di un certo chakra, sarà l'energia di tutto l'insieme corpo-emozioni-mente corrispondente a quel chakra ad essere mobilitato.



In modo semplificato possiamo dire che il primo chakra è collegato alla coscienza materiale e di sopravvivenza, e quindi, a livello del corpo fisico, a quanto sta a contatto con la materia e il terreno (piedi, gambe, organi genitali, retto-sigma, ghiandole surrenali) e, a livello emotivo e mentale, a tutte le idee, le paure, le sicurezze legate alla stabilità e alla sopravvivenza.



Il secondo chakra esprime la coscienza delle emozioni, degli istinti e della sessualità creativa, ed è connesso a livello fisico con reni, testicoli e ovaie.



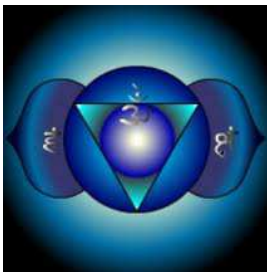
Il terzo chakra simboleggia la coscienza di sé, l'io ed è in relazione con l'identità personale (la personalità), il potere, la volontà e la ragione. Sul versante fisico, è correlato con il plesso solare, il fegato, l'intestino tenue, la milza e il pancreas.



Il quarto chakra è quello centrale, che fa da ponte tra i tre chakra inferiori (legati alla terra) e i tre chakra superiori (legati al cielo). E' il ponte tra la terra e il cielo e rappresenta la coscienza affettiva, sede dell'amore puro, della armonia, della condivisione. A livello fisico corrisponde al cuore, ai polmoni e al timo.



Il quinto chakra corrisponde alla comunicazione e alla espressione di sé, delle proprie emozioni, della propria creatività, delle proprie idee; dal punto di vista fisico, corrisponde alla gola e alle prime vie respiratorie (e quindi è in relazione con la parola), all'orecchio (e quindi è in relazione con l'ascolto) e alla tiroide.



Il sesto chakra è il centro della visione (terzo occhio) ed è in relazione con l'intuizione e le facoltà psichiche e cognitive più alte. Dal punto di vista fisico corrisponde agli occhi, al sistema ipotalamo-ipofisi (il centralino delle connessioni ormonali e nervose di tutto l'organismo).



Il settimo chakra rappresenta la coscienza spirituale, connessa con il divino, ed è correlato alla epifisi o ghiandola pineale (la ghiandola della 'luce'). Dunque, i chakra rappresentano i punti nevralgici di incontro tra strutture fisiche, emozionali, mentali e spirituali. Reiki, essendo in grado di rifornire e

riequilibrare l'energia dei chakra, è in grado di promuovere il riallineamento del complesso corpo-mente-spirito, e, per risonanza, di riarmonizzare pensieri, emozioni e disfunzioni fisiche. Reiki, quindi, ha la possibilità non solo di 'curare' la malattia a livello fisico, ma anche di agire sugli elementi psicoenergetici della personalità, determinando una 'guarigione' molto più profonda e duratura di quella ottenuta attraverso il trattamento dei sintomi a livello fisico.

Come tecnica manuale Reiki si può collocare tra le più efficaci tecniche di distensione e rilassamento, pari al massaggio ayurvedico e a certi tipi di riflessologia plantare.

Attraverso il rilassamento impariamo ad ascoltare il nostro corpo, a fidarci della sua saggezza. Il corpo è progettato per funzionare come una ricetrasmittente di energia e di informazioni. Prestare attenzione e riconoscere le sensazioni che il nostro corpo trasmette è la prima fase della 'guarigione'.

Reiki si è dimostrato efficace nella terapia del dolore di tutti i tipi, reumatico, osteo-articolare, muscolare, viscerale, compreso quello oncologico, nelle cefalee, nel mal di denti, come coadiuvante alla terapia con oppioidi nel malato terminale, nella assistenza pre e post-operatoria, nella riepitelizzazione delle ferite, durante i trattamenti di radioterapia, nelle allergie, nell'alleviamento dei sintomi nei malati gravemente compromessi o terminali, nel sollievo del prurito nei malati affetti da psoriasi, nell'alcolismo, in diverse patologie psicologiche o psichiatriche.

Reiki affianca la terapia convenzionale in numerosi centri ospedalieri di tutto il mondo: a Milano, presso il centro di Medicina Psicosomatica dell'Ospedale S. Carlo Borromeo, Reiki è utilizzato come tecnica integrativa di rilassamento e analgesia in pazienti affetti da emicrania.

Modalità di trattamento



Le sedute Reiki avvengono a paziente comodamente sdraiato, in un ambiente silenzioso, illuminato da luce soffusa, con musiche rilassanti.

Prima di iniziare è utile scambiare qualche parola, per creare apertura e sintonia.

Il trattamento inizia con la 'centratura', vale a dire l'acquisizione dello stato di quiete e di equilibrio da parte dell'operatore, una sorta di stato meditativo di 'totale vigilanza'.

Questa fase dura pochissimi minuti (1 o 2). Nel frattempo è utile che il paziente si metta in contatto con il proprio corpo attraverso il respiro, eseguendo tre o più respiri profondi.

Segue poi la parte di tocco 'dolce' delle varie parti del corpo. Nel trattamento

completo, le mani dell'operatore vengono delicatamente appoggiate (per 3–5 minuti su ciascun punto), su vari punti del corpo del paziente, in corrispondenza dei 'centri' energetici della medicina orientale (chakra) in un ordine e con modalità standardizzate.

Nel trattamento di una zona dolente limitata, si può eseguire un trattamento localizzato alla sola zona interessata.

Dopo il trattamento, è importante che il paziente rimanga rilassato per un po' e si prenda il tempo necessario per assimilare a fondo l'esperienza.

Il trattamento dura in tutto da 30 a 45 minuti.

L'autotrattamento: è possibile praticare Reiki su se stessi, dopo aver ricevuto l'iniziazione (attivazioni) e aver imparato la tecnica.

L'autotrattamento è un modo semplice per ricaricarsi quotidianamente di energia e per canalizzarla a se stessi in caso di necessità. Viene istintivo posare la mano sulle zone doloranti, sullo stomaco quando abbiamo mal di stomaco o nausea, alla testa in caso di cefalea e così via.

Quando Reiki scorre consapevolmente nei nostri canali, questo atteggiamento istintivo prende potenza e diventa molto più efficace.

REIKI NELLA GESTIONE SANITARIA



Reiki ha una grande potenzialità in campo medico sanitario in quanto:

- Non ha effetti collaterali, né tantomeno controindicazioni
- Non ha costi per il sistema sanitario
- Non utilizza aghi, strumenti o apparecchiature
- E' di facile apprendimento alla portata di tutti. Le attivazioni di primo livello si effettuano in un weekend da parte di un Reiki Master.

ALCUNI QUESITI

- Reiki ha legami con la religione?

Reiki si basa su una visione 'spirituale' della vita, dove con spiritualità si intende 'una forma di relazione con la realtà, che comporta un senso di appartenenza a qualcosa di più grande di noi stessi. In altre parole Reiki non è né una filosofia, né una religione e può essere usato indipendentemente da qualsiasi religione, cultura, credenza o filosofia.

- Reiki è inserito tra le tecniche di medicina olistica e complementare, accanto a riflessologia, omeopatia, agopuntura e molti altri trattamenti energetici. Quali sono le caratteristiche che fanno di Reiki una terapia solistica?

Nell'approccio solistico della medicina l'uomo è visto come una unità inscindibile di corpo, mente e spirito e ciascun individuo è visto come una entità unica e irripetibile. Questi sono i principi cardini anche del Reiki.

Un altro aspetto fondamentale è il ruolo attivo e responsabile del paziente che viene visto come 'soggetto' e protagonista della propria guarigione.

Nell'approccio solistico non esistono cure che guariscono chi non abbia già scelto, consapevolmente o inconsapevolmente, di guarire. Così anche Reiki, mettendo in moto processi di guarigione profondi, che vanno al di là della risoluzione del sintomo e implicano una guarigione globale, presuppone la volontà di affrontare fino in fondo i propri problemi esistenziali e di mettersi realmente in gioco.

Pertanto Reiki non si può imporre, né può essere utilizzato senza il consenso del paziente. Sarebbero tempo ed energia sprecate. La malattia, seppur dolorosa, spesso è una situazione di comodo, scelta dal paziente per attirare cure ed attenzioni su di sé e per sfuggire, almeno temporaneamente alle proprie responsabilità.

Così Reiki, che è una terapia dolce, non forza, ma asseconda le scelte individuali e non guarisce se non chi è profondamente e fermamente intenzionato a guarire.

- Allora se è il paziente che decide se e fino a che punto guarire; qual è allora il ruolo dell'operatore Reiki?

L'operatore Reiki è come un filo elettrico, ove la corrente è l'energia universale. E' semplicemente uno strumento, un canale che permette all'energia di fluire dove serve e nella misura in cui serve al soggetto che viene trattato. E' il soggetto trattato che sceglie, sia pure inconsapevolmente, se e quanta energia prendere e l'energia va naturalmente e intelligentemente' dove il soggetto ne ha più bisogno. Reiki lavora indipendentemente dallo stato di salute fisica e psicologica dell'operatore, ma si adatta unicamente alle condizioni e alle esigenze di chi lo riceve.

- Che differenza c'è tra operatore Reiki e pranoterapeuta?

Abbiamo detto che l'operatore Reiki è semplicemente un canale che permette all'energia di scorrere attraverso di lui per arrivare dove è più necessario. Non deve essere dotato di qualità straordinarie, né deve possedere conoscenze complesse. Deve semplicemente 'esserci' con cuore aperto, mente leggera e tanta disponibilità.

Il pranoterapeuta, in condizioni di perfetta forma fisica, è dotato di una energia personale particolarmente abbondante e trasmette al soggetto da trattare la sua energia individuale. Pertanto qualità e quantità di energia trasmessa dipendono dal suo attuale stato di salute fisica, emotiva e mentale. Inoltre, durante il trattamento il pranoterapeuta tende a scaricarsi; pertanto ha bisogno di ricaricarsi. Questo non succede all'operatore Reiki, che trasmette un'energia non propria, a cui può attingere illimitatamente. Infine, l'operatore Reiki, trattando gli altri, non solo non si scarica mai, ma tratta anche se stesso.

- Cosa prova un soggetto durante un trattamento Reiki?

Non esiste una regola fissa. Alcuni pazienti provano un gran rilassamento e spesso si addormentano. Altri fanno fatica a lasciarsi andare.

Alcuni avvertono sensazioni di calore in tutto il corpo o in alcune parti del corpo, oppure freddo. Altri possono avvertire sensazioni di fastidio o di dolore al contatto delle mani con alcune zone del corpo.

Alcuni attivano la capacità di rappresentazioni immaginativa, per lo più di scene piacevoli, legate all'atmosfera di vacanza: spiaggia, mare, natura incontaminata.

In qualche caso è possibile che si attivino immagini più personali legate a esperienze recenti della vita del soggetto, o del passato o addirittura dell'infanzia. Molti hanno la sensazione che non stia succedendo nulla.

All'inizio di un ciclo di trattamenti alcune situazioni sembrano peggiorare, ma solo temporaneamente: spesso si tratta di 'crisi di risoluzione', peggioramenti che stanno ad indicare un movimento interiore e che preludono ad una guarigione più profonda e definitiva.

REIKI UNA 'MAGIA' DIMENTICATA



Reiki fuoriesce dalle mani in modo assolutamente naturale.

E' una condizione, questa, che appare dal nostro primo giorno di vita. In effetti, in un bimbo, fino all'età di quattro anni circa, l'energia 'vive' come facente parte del suo patrimonio naturale. Pensate che un neonato percepisce simpatie ed antipatie per mezzo della luce (aura) che vede/sente attorno al corpo di chi gli si avvicina.

Dunque, da bimbi siamo canali liberi, dentro i quali scorre l'energia che ci tiene in vita. Provate ad osservare un bambino: quando corre e sgambetta, è totalmente libero nella sua corsa; quando ride e gioisce illumina l'ambiente; quando gioca o reclama i suoi bisogni, non si preoccupa minimamente delle regole 'sociali'.

E' una calamita che attira e rispecchia quello che, da adulti, teniamo depositato nei meandri dell'inconscio. Un bimbo è di per sé un 'guaritore', possiede capacità terapeutiche, fisiche e psicologiche straordinarie; e questo le madri lo sanno bene, sanno di sentire calma e gioia quando avvicinano il bimbo al proprio corpo, quando lo stringono la le braccia, quando comunicano e ricevono messaggi in modo assolutamente intuitivo e naturale.

IL CASO



Manuela è una ragazza di 28 anni che, la prima volta, ha preso contatto telefonico con me dietro segnalazione di una mia carissima amica con lo scopo di esserle d'aiuto per una serie di problematiche di cui soffre.

In base a quanto insegna la Riflessologia Zu, la diagnosi di una persona inizia ancora prima di effettuare l'esame ispettivo delle alterazioni morfologiche dei piedi: già dal primo contatto telefonico, in base alla voce, ci facciamo un'opinione di chi possiamo aspettarci.

La sua voce, una volta classificata, l'ho classificata appartenente a quella del movimento Terra (Wu Xing): il suo parlare per telefono era come se cantasse. Questa tipologia di persone è caratterizzata dal fatto che hanno una forma di autocompiacimento nel loro modo di parlare e conseguentemente hanno l'esigenza che gli sia riconosciuta la sua centralità. Un altro tipo di informazione che si può percepire per telefono è quella dell'atteggiamento ovvero a come una persona si pone nei nostri confronti senza ancora conoscerci. Anche in questo particolare Manuela si è manifestata come un soggetto Terra poiché si poneva come se si sentisse al centro dell'attenzione, come se fossi stato io ad averla chiamata.

Il giorno dell'appuntamento, presso il Centro in cui ricevo abitualmente i clienti, ho voluto 'spiarla' in sala d'attesa per apprendere qualche altro elemento che potesse essermi successivamente utile per una valutazione della persona: anche in questa circostanza la classificazione si era manifestata perfetta in quanto canticchiava a bassa voce in sala d'attesa e anche questo è tipico del soggetto Terra; cercava inoltre di focalizzare l'attenzione delle persone su se stessa, infatti il soggetto terra ha l'esigenza di sentirsi sempre al centro e, se questo non gli è riconosciuta cercherà di ottenerla.

Altre valutazioni preliminari che ho effettuato su Manuela hanno riguardato:

- l'osservazione dello Shen (letteralmente Spirito) che riguarda il principio vitale di tutte le manifestazioni dell'energia; esso risiede nello xin, il cuore e costituisce l'aspetto mentale, psichico e spirituale che anima e muove l'uomo. In pratica gli aspetti che ci permettono di valutare lo stato di salute complessiva del soggetto sono:

la luminosità degli occhi e dello sguardo
come si guarda attorno
l'orientamento spazio/temporale
la coordinazione motoria generale
l'articolazione della parola

Gli occhi di Manuela hanno un'inclinazione verso il basso, questo è tipico dei melanconici, tristi, depressi: la briosità che aveva manifestato al telefono e in sala d'attesa rappresentava una 'maschera' di quello che voleva essere nei confronti degli altri; dopo un colloquio con me ha manifestato quello che in realtà aveva dentro di sé.

Un altro particolare del viso di Manuela che ho riscontrato è che la pelle era un fiorire di minuscoli foruncoli rossi: si tratta di una manifestazione Yang ovvero una problematica della pelle che si è manifestata dall'interno all'esterno e quindi indice di pienezza.

Non da meno riveste importanza nella valutazione il colore dei vestiti indossati: sin dal primo suo appuntamento e anche nei successivi il colore predominante è sempre stato il nero con, uno stile dei capi di vestiario si sportivo ma sobrio, anche in questo caso la conferma l'ho avuta in sede di colloquio: Manuela sta vivendo dal punto di vista lavorativo un periodo d'iper attività, la sua giornata è costellata da una serie di lavori ad ore e la mancanza di una stabilità e sicurezza la porta a cercare di continuo un lavoro che le permetta di essere tranquilla dal punto di vista reddituale, ha troppa 'carne al fuoco', troppo rosso. Il nero assolve in questo caso alla funzione dell'acqua che spegne il fuoco, ha una posizione di controllo.

A seguito del colloquio (l'interrogare) con Manuela, che, secondo la M.T.C., rappresenta uno dei quattro esami (Sizhe) ho redatto la seguente scheda di anamnesi, che è stata successivamente completata negli incontri successivi dalla lettura dei referti clinici che mi ha presentato:

Scheda di Manuela, età 28 anni

Patologia:

- a) Lembi mitralici che presentano dinamica di prolasso mesotelesistolico centrale con minimo rigurgito valvolare;
- b) Fibroma uterino, ovaio micropolicistico, Papilloma virus
- c) Stress, ansia, eccessiva preoccupazione, depressione
- d) Fioritura di foruncoli sulla pelle del viso

I quattro esami (Sizhe) sono: il guardare, l'ascoltare, l'interrogare e il toccare. Dell'interrogare mi sono già soffermato; il guardare consiste soprattutto nell'osservare l'aspetto generale, sia fisico che mentale, il colorito del viso, la lingua, le secrezioni e le escrezioni. E' questo uno dei punti più importanti della diagnosi. Come già visto Manuela è un soggetto Yang: agitato, parla molto e a voce alta, non riesce a stare seduta a lungo. La corporatura è molto magra ed è indice di deficit: ciò che manifesta all'esterno è espressione di quanto accade all'interno. L'ascoltare, secondo la M.T.C. riguarda la percezione uditiva e olfattiva, l'ascolto dei suoni e l'odore che il paziente emana. Questa parte è inserita all'interno dell'interrogatorio. Una sua alterazione della parola, a momenti concitata a momenti squillante sono manifestazioni e squilibri energetici del cuore. Riguardo infine il toccare, per mancanza di esperienza non sono in grado in questo momento del mio percorso fornire indicazioni. Sappiamo però che con una valutazione eseguita a tre livelli di profondità (superficiale, media e profonda) è possibile avere indicazioni sulla condizione della pelle e del qi che vi scorre oltre che del sangue e nutrizionale nonché la condizione degli organi e dello yin.

Situazione:

Sofferenza sentimentale derivante dalla separazione, sia pur consensuale, con il partner dopo alcuni anni di convivenza.

Mantenimento della relazione da parte di entrambi con incontri sporadici e con contatti telefonici frequenti durante i quali manifestano interesse reciproco di uno nei confronti dell'altro senza tuttavia ipotizzare un ripristino della relazione coabitativa.

Tale situazione genera nei confronti di Manuela stati di ansia e aritmie ogniqualvolta si verificano con lui contatti sia telefonici che incontri a livello personale.

Anche nel lavoro, Manuela, sta vivendo, come già sopra detto, uno stato di precarietà: per il fatto di non avere un lavoro definitivo con contratto a tempo indeterminato svolge contemporaneamente 3 lavori (babysitter, attività amministrativa a ore, pubbliche relazioni). Forti tensioni di Manuela sono in essere con l'azienda dove svolge il lavoro principale di pubbliche relazioni: dopo diversi anni di collaborazione non riesce ad ottenere un contratto definitivo con il rischio, a causa della crisi economica che ha colpito anche questo settore, di vedersi senza lavoro da un momento all'altro. Questa situazione ha creato in Manuela una grave insicurezza per il suo futuro lavorativo che a causa del trascorrere degli anni vede sempre di più difficile potersi collocare seriamente nel mondo del lavoro. Tutto questo ha comportato per Manuela una serie di sofferenze sia psichiche che fisiche sfociate nelle patologie sopraelencate.

DIAGNOSTICA ZU

Per di arrivare ad una diagnosi riflessologica corretta occorre considerare quello che ci dice la Medicina Tradizionale Cinese: in generale sappiamo che la malattia è la manifestazione di uno squilibrio yin yang ed è questo squilibrio che va indagato e interpretato al fine di sapere come interferire terapeuticamente e come orientare le energie per portare la persona all'autoguarigione. Di estrema importanza sono le otto regole (ba gang):

- esterno e interno
- freddo e caldo
- vuoto e pieno
- yin e yang

Le patologie possono essere esterne o interne: nel primo caso la malattia interessa la circolazione del qi percorrendo i meridiani energetici, nella patologia interna sono i metabolismi e le funzioni organiche profonde ad essere interessate.

Dall'esame valutativo di Manuela ho stabilito che ciò che la riguarda sono relative a malattie interne, con sindromi a localizzazione profonda e cronica, queste attaccano muscoli, visceri e organi (Zang Fu), s'insinuano lentamente e interessano uno o più organi interni. Le loro funzioni non riguardano solo i metabolismi chimici dell'organismo ma in particolar modo quello emozionale, mentale e animico. Tutto questo mi ha indotto successivamente a intraprendere un'azione terapeutica rivolta ad armonizzare l'interno.

Nessun indicatore nell'esame di Manuela mi ha fatto pensare a problematiche di freddo e caldo: non lamenta alcuna febbre, nessun attacco da freddo per quanto riguarda le urine e le feci (urine abbondanti chiare limpide e inodori, feci poco formate, diarree, catarri e vomiti), neppure da caldo con urine scarse, scure e odorose, stitichezza e feci secche. Al limite se di calore (shaoyin) vogliamo parlare questo può essere tenuto in considerazione nel quadro mentale dei sintomi relativi a irritabilità e agitazione fisica e mentale. Manuela infatti appare e si sente spesso agitata, ansiosa, irrequieta e irritabile, il suo polso alla palpazione è rapido.

Le problematiche relative all'utero le riporterei ad uno squilibrio della coppia yingqi e weiqi che sono causa dell'abbassamento delle difese immunitarie; la weiqi è chiamata energia difensiva, circola nelle zone più superficiali del corpo, tra pelle e muscoli, al di fuori degli organi e dei meridiani; ha tre funzioni principali ovvero immunitaria e di difesa dell'organismo dall'aggressione di energie perverse, di termoregolazione superficiale a livello della pelle, di controllo dell'apertura e chiusura dei pori della pelle. Questo vuoto di energia difensiva ha facilitato la predisposizione a infezioni e disturbi della pelle.

Ultima tappa diagnostica è la coppia di riferimento yin e yang che ci permette di definire il carattere della malattia le cui manifestazioni rappresentano sempre un alterazione dell'equilibrio dei due.

Per quanto riguarda Manuela possiamo affermare che il suo caso è una tipologia Yang in quanto caratterizzata da reazioni esagerate agli stimoli, desiderio di attività, voce forte, ricerca di compagnia, irrequieta.

Per portare Manuela ad un equilibrio energetico occorre innanzitutto disperdere i pieni orientandoli, distribuire il calore, portare dall'interno all'esterno l'eccesso, impedire a ciò che è negativo esterno di penetrare in profondità, potenziare le difese, ottenere il riequilibrio psicofisico.

ESAME DEI PIEDI DI MANUELA

Proseguendo nella valutazione di Manuela sono passato all'esame dei suoi piedi: l'esame della lettura inizia nel dividere in tre gruppi le manifestazioni morfologiche in relazione alla loro origine che può essere:

- organica, ovvero visione plantare
- psicosomatica, le dita
- energetica, parte dorsale dei piedi

Ma prima ancora ho osservato quello che è la postura dei piedi: i piedi e la testa sono inclinati verso destra, la colonna vertebrale di conseguenza è convessa verso il lato sinistro, quindi con una compressione del lato destro, ciò significa che le problematiche primarie di Manuela sono determinate da una sofferenza che va ricercata in un'origine nella sfera razionale, al lavoro, al rapporto con il quotidiano più ripetitivo, organizzativo.

Nessuna evidenza ho riscontrato in termini di colore della pelle per quanto riguarda l'odore ho riscontrato un leggero sentore di bruciato e di cuoio a conferma che si tratta di un soggetto con problemi circolatori e cardiaci, caratteristica peraltro confermata dall'umidità del palmo delle mani e dei piedi.

Visivamente e al tatto i piedi sono pressoché strutturalmente ben proporzionati e armoniosi, senza callosità evidenti, con dita ben distese e allineate, leggermente ingrossato il 4° dito (pondulo). Soltanto un lieve accenno di valgismo su entrambi i piedi che in fase di interrogatorio mi hanno confermato che da tre anni a questa parte ha avuto la sensazione di avere un sovraccarico di responsabilità a livello affettivo nel rapporto di coppia. Sdraiata Manuela tende a inclinare la testa verso destra, l'apofisi spinosa della settima cervicale diventa quindi sporgente a sinistra rispetto all'asse della colonna. Il valgismo pur presente su entrambi i piedi si è sicuramente formato prima sul piede sinistro e rappresenta, come sopra detto, la manifestazione somatizzata di vissuti relativi a sovraccarichi di responsabilità a livello affettivo, emozioni elaborate dall'emisfero cerebrale destro. Le problematiche del cuore non sono arginabili e controllabili totalmente dalla razionalità: esse tendono a debordare, invadono e condizionano la sfera razionale, per cui chi inizialmente ha un alluce valgo sinistro, successivamente vedrà apparire la stessa alterazione funzionale e organica anche sul destro. Un altro sintomo, non riscontrabile visivamente che ho appreso dall'interrogatorio riguarda un costante incarnimento dell'unghia nell'angolo degli alluci che riguarda la manifestazione psicosomatica del 'chiodo fisso' dei pensieri che risultano essere ripetitivi e compulsivi.

Un altro punto che ho individuato sul piede, che a occhio nudo non poteva essere trovato ma che ho scoperto soltanto attraverso l'esame del piede ad occhi chiusi sfiorando la superficie con il tatto delle mani: si tratta della callosità chiamata 'cuore di pietra' che si forma sull'epifisi distale del quarto metatarso del piede sinistro che esprime da parte di Manuela l'impossibilità di esprimere le emozioni della sfera affettiva. Questa scoperta è stata per me molto importante dal punto di vista riflessologico poiché si tratta di una callosità poco comune in quanto, come sappiamo, il cuore quasi mai è identificabile con le I.A.R.S. (Identificazione Aree Riflesse Sensibili).

Valutazione psicosomatica energetica:

Il cuore è legato alla possibilità di esprimere se stessi: nell'aspetto positivo è la stima di se stessi. La frase chiave è "mi piace chi sono", "mi amo". Questo non vuol dire essere autoindulgenti, ma sapersi amare in modo critico con la consapevolezza dei propri limiti.

Un aspetto positivo è avere sogni e obiettivi, con fiducia di realizzarli. L'aspetto tipico di chi ha problemi in questo meridiano è il raccontarsi balle.

Un altro aspetto tipico è dire a se stessi che si ama l'altro alla follia al punto di aver rinunciato alla propria felicità per stare accanto al partner... insomma chi si sacrifica per l'altro, chi "fa il martire" ha problemi al meridiano del cuore.

La frase chiave in senso negativo è "non so chi sono", o peggio "non mi amo". Se non ti piace chi sei hai dei problemi di tipo cardiocircolatorio.

Se ti sei raccontato balle per tutta la vita, quando apri gli occhi ti viene l'infarto.

Contrariamente a quanto si pensi, l'infarto non viene causa di una vasocostrizione ma di una vasodilatazione. E' l'improvvisa vasodilatazione che crea un ristagno di sangue con conseguente formazione di un trombo oppure crea l'arresto della circolazione. Le anemie sono la scelta inconscia o genetica di non avere abbastanza energia.

Infiemmazione: la persona che non è disponibile a portare a livello di coscienza i propri conflitti, a elaborarli e gradualmente a superarli, è destinata a vedere i conflitti scendere a livello materiale, rendendosi visibili sotto forma di infiammazione. Ogni infezione è un conflitto divenuto materia. Le conflittualità evitate nella psiche si fanno strada nel corpo e si manifestano come infiammazioni.

Come molti sono portati a credere può trattarsi di batteri, virus o tossine, questo e' vero ma l'infezione non dipende tanto dalla presenza stessa dei 'nemici' quanto dalla disponibilità del corpo a lasciar entrare questi nemici ovvero dalla capacità di convivere con essi (dalla capacità dell'individuo di vivere con i conflitti). Chi non vuole affrontare i propri conflitti deve in cambio aprire il proprio corpo agli agenti patogeni i quali si collocano nei punti deboli del corpo.

All'origine ogni persona si incarna con una determinata coscienza, il cui livello attuale e' l'espressione della storia che ha vissuto fino a questo momento. Porta con sé un determinato modello di problematiche, e il tentativo o la pretesa di risolverle delinea il suo destino, poiché carattere + tempo = destino. Il carattere non è ereditario ne' configurato dall'ambiente circostante, ma viene 'portato con sé, e' espressione della coscienza che incarna.

Questa è la prima fase dell'infiammazione ma vediamo cosa succede poi più da vicino: un conflitto penetra dentro di noi superando le difese della coscienza; se le nostre difese psicologiche funzionano bene, l'impulso non riesce a raggiungere la coscienza superiore, cioè siamo immuni diversamente gli agenti prendono possesso dei punti deboli e provocano un'infiammazione: da tutte le parti scorre acqua nei tessuti i quali si tendono e si gonfiano (fase essudativa). Tornando al conflitto di Manuela, dal punto di vista psicologico, ci accorgiamo in questa fase che anche qui cresce la tensione: tutta la sua attenzione si concentra sul 'nuovo' problema, non riesce più a pensare ad altro, lo rimugina giorno e notte, non parla che di quello, tutti i suoi pensieri ruotano senza interruzione a questa problematica. In questo modo tutta o quasi la sua energia si riversa nel conflitto nutrendo e gonfiando l'infiammazione: il suo conflitto ha mobilitato le forze psichiche e si è legato ad esse.

In una fase successiva (la terza) dal punto di vista organico si potranno formare specifici anticorpi (nel sangue si formano i linfociti e granulociti formando una barriera contro gli invasori e i macrofagi cominciano a divorarli. I sintomi nel corpo in questa fase sono manifestati dalla febbre che sta ad indicare che il corpo risponde all'infezione con un innalzamento generalizzato della temperatura; il livello febbrile è correlato alla velocità con cui avviene il decorso della malattia; per questo motivo bisognerebbe limitare i farmaci che abbassano la febbre, in analogia, dal punto di vista psichico, un'eccitazione psichica quando si verifica provoca sudorazione, il cuore batte velocemente, si diventa rossi (sia per amore che per ira) si trema per la tensione e così via. Anche questo non è piacevole ma è sano; ciononostante si cerca sempre di uccidere sul nascere sia la febbre che i conflitti e si è orgogliosi di riuscire a farlo presto e bene.

Ora supponendo di aver avuto la meglio su questa situazione il nostro corpo possiede l'informazione sull'invasore (immunità specifica) e in futuro sarà in grado di reagire in maniera specifica alle sue aggressioni idem dal punto di vista psicologico dove abbiamo avuto un evento esperienziale che ci troverà più forti e preparati qualora il conflitto si ripresentasse in futuro.

Ci può essere però l'eventualità di una quarta fase che è quella della cronicizzazione dove nessuna delle due parti, invasori e forze difensive, riesca vincitore. Dal punto di vista sintomatico questa situazione si esprime in un numero costantemente elevato di linfociti e granulociti, gli anticorpi, nella velocità di sedimentazione del sangue leggermente aumentata e un po' di febbre. La situazione non sanata forma nel corpo un focolaio al quale bisogna fornire costantemente energia che viene così a mancare nel resto dell'organismo: il paziente si sente depresso, stanco, privo di entusiasmo, apatico. Non è veramente ammalato ma neppure sano, vive un compromesso e in quanto tale pigro come tutti i compromessi. Hanno paura delle conseguenze del loro agire e della responsabilità che in questo modo devono assumersi.

Questo non è mai una soluzione, perché non rappresenta l'equilibrio assoluto che ci fa star bene. Il compromesso significa discordia continua e quindi ristagno. Quindi ci si trova in un conflitto costante, si resta intrigati nel conflitto e non si trova né il coraggio né la forza di prendere una decisione (nel caso di Manuela amarlo o respingerlo? Tornare a convivere insieme o lasciarlo definitivamente?). Ogni decisione costa sacrificio, bisogna scegliere tra una cosa e l'altra e questi sacrifici necessari incutono paura bloccando le due persone afflitte le quali costantemente valutano quale decisione sia quella

giusta e quale quella sbagliata, senza capire che giusto e sbagliato in senso astratto non esistono perché per poter diventare integri e sani abbiamo bisogno di entrambi i poli che però possiamo realizzarli soltanto uno dopo l'altro, non contemporaneamente, quindi bisogna prendere una decisione e cominciare da uno dei due.

Ogni decisione rende liberi. Il conflitto cronicizzato invece sottrae di continuo energia, cosa che anche psicologicamente conduce all'apatia, alla mancanza di stimoli e infine alla rassegnazione. Se noi però riusciamo a raggiungere uno dei poli di conflitto, ci rendiamo conto che disponiamo di più energia; come il corpo esce rinforzato da un'infezione, così anche la psiche esce rinforzata da ogni conflitto, perché dal confronto con il problema ha imparato molte cose, attraverso il conflitto con le due polarità opposte ha dilatato i propri confini ed è diventata più consapevole. Da ogni conflitto vissuto traiamo come guadagno un'informazione (consapevolezza), che al pari dell'immunità specifica rende l'uomo capace di affrontare in futuro il medesimo problema in maniera non pericolosa.

MAESTRO DEL CUORE



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il meridiano interessato in questa patologia e' il Maestro del Cuore. Il cuore è così importante che è protetto da un suo ministro (il Maestro del cuore).

Il cuore si protegge vivendo relazioni affettive soddisfacenti. Questo meridiano è collegato anche al sesso, infatti in inglese viene chiamato sex and circulation. Quando siamo capaci di perdonare, il maestro del cuore funziona perfettamente. In negativo la frase chiave è "io incolpo gli altri per ciò che mi accade".

Un Maestro del Cuore funzionante vuol dire permettere agli altri di sbagliare. E' legato anche a cuore e intestino tenue. A volte, quando assumiamo

un atteggiamento da padre o da madre impediamo agli altri di prendersi le proprie responsabilità. Una caratteristica di MC disturbato è per esempio la dismenorrea o mal di testa+dismenorrea.

Simbologia delle patologie

A livello simbolico il fibroma uterino è la autopunizione per non aver vissuto la propria vita a livello affettivo; per non aver preso responsabilità ecc ecc.... è il caso in cui si hanno più rimpianti che rimorsi.

Sul piano fisico questo meridiano corrisponde, oltre che ad una serie di sistemi con funzioni correlate come l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi e ipotalamo-ipofisi-surrene, al pericardio e fasce di rivestimento che dal cuore arrivano al collo: ecco perchè spesso in condizioni di stress-ansia si sente un nodo in gola: questo sintomo corrisponde ad uno spasmo della fascia.

Il cuore è l'organo principale; una pompa autonoma dalla straordinaria e sofisticata capacità di reazione. per mezzo del suo ritmo è in grado di rispondere istantaneamente alla minima sollecitazione, sia fisiologica che psicologica. In stretto collegamento con il cervello, è capace di regolare con estrema precisione le pressioni e i ritmi circolatori di cui le sollecitazioni ambientali necessitano. Comanda e dirige la nostra capacità di adattare le reazioni interiori alle esigenze esterne.

Il cuore è un muscolo cosiddetto 'involontario', ossia che funziona al di fuori della nostra volontà conscia. La sua relazione con il nostro inconscio è forte e spiega l'importante influenza delle nostre emozioni coscienti e incoscienti sul ritmo cardiaco. Sede tradizionale dell'amore e delle emozioni, la sua relazione privilegiata con il cervello, che da esso dipende sul piano energetico, ci mostra come un vero amore non può accontentarsi di essere passionale, ma ha il dovere di essere anche 'intelligente'. In caso contrario rischia l'accecamento.

Le malattie del cuore, come in questo caso, ci parlano delle difficoltà di Manuela a vivere l'amore e a gestire le sue emozioni che hanno la tendenza a prendere il sopravvento su tutto il resto della sua vita. Possono anche significare che lascia troppo spazio al risentimento, all'odio, alla violenza, che rimuove o scarica per vie traverse (sport, giochi, ferite). In questo caso, il posto dell'amore per la vita, per noi stessi, per gli altri e per ciò che fa diminuisce di giorno in giorno. Ora, ricordiamo che il cuore distribuisce il sangue dentro di noi. Se coltiviamo stati emozionali negativi, questi saranno distributori dentro di noi allo stesso modo. Nel campo dell'energetica si ritiene che lo stato del Cuore e dello Shen (la sua rappresentazioni spirituale) siano riscontrabili dal colorito della persona e dalla vivacità dei suoi occhi, del suo sguardo.

Palpitazioni, tachicardie e altri problemi cardiaci rivelano tutta la sua fatica a gestire gli stati emotivi o, al contrario, a darle la possibilità di esprimersi, di vivere. Prendere troppo sul serio la vita e tutto ciò che accade, l'assenza di piacere in ciò che facciamo o sentiamo, i pochi spazi dati alla libertà e al rilassamento, indeboliscono le energie del cuore e possono tradursi in tensioni cardiache. Ma anche l'eccesso di piaceri o di passione indeboliscono le energie del Cuore e possono procurare i medesimi effetti.

Valutazione clinica nella medicina occidentale

VALVOLA MITRALICA

Si definisce prollasso della valvola mitrale (PVM) la protrusione di uno o entrambi i lembi al di sopra dell'anulus verso l'atrio sinistro in sistole. Nella maggioranza dei casi esso è dovuto ad una degenerazione mixomatosa dell'apparato valvolare e/o sottovalvolare.

Elementi caratteristici all'auscultazione sono un click meso-telesistolico variabile e/o un soffio da rigurgito telesistolico o olosistolico; classiche sono le alterazioni della valvola all'esame ECO-Color_Doppler. Altri elementi suggestivi possono essere il tipo costituzionale (marfanoide), la familiarità, la presenza di dolori precordiali atipici, l'ipotensione costituzionale ed ortostatica, il cardiopalmo. Il PVM si associa con relativa frequenza a bradiaritmie e/o tachiaritmie, forse talora in maniera casuale; in alcuni casi le aritmie appaiono correlate al PVM e sono probabilmente favorite dallo stiramento miocardico ad opera delle corde tendinee dell'apparato valvolare degenerato.

Lo spettro di gravità del PVM, infine, è quanto mai variabile oscillando da forme gravi a forme minime, senza rilevanza clinica e/o emodinamica, con rigurgito minimo ed incostante.

Debbono essere considerati portatori di PVM "a rischio" e quindi esclusi dall'attività agonistica, i soggetti con sincope non spiegate, familiarità di morte improvvisa giovanile, QT lungo, insufficienza mitralica di grado da moderato e severo, tachiaritmie sopraventricolari recidivanti o aritmie ventricolari complesse a riposo e/o da sforzo.

Il prollasso della valvola mitrale è uno tra i più frequenti vizi valvolari, ne è colpito circa il 5% della popolazione totale e raramente determina alterazioni cardiache importanti.

E' una condizione che colpisce soprattutto le donne, dove sono stati osservati due picchi di prevalenza rispettivamente intorno ai 30 e i 50 anni. Invece, negli uomini il picco è collocato intorno ai 20 anni, con una tendenza al decremento con l'età.

E' più frequentemente riscontrabile, inoltre, nei soggetti longilinei o longitipo, per la frequente associazione anche con anomalie dello scheletro (ad esempio, con la cosiddetta "schiena dritta", o di "pectus excavatum").

Il prollasso della valvola mitrale è riscontrabile anche in età pediatrica, poiché in alcune forme può essere anche congenito. In altri casi, più rari, il prollasso può essere una conseguenza di altre malattie del cuore.

Per garantire che il sangue scorra in una sola direzione, ciascun ventricolo del cuore possiede una valvola di afflusso e una valvola di efflusso. La valvola di afflusso nel ventricolo sinistro è la valvola mitralica, che presenta due lembi (cuspidi), i quali si aprono e si chiudono come una porta a senso unico.

Il prolasso della valvola mitrale è un difetto strutturale delle cuspidi valvolari che separano l'atrio sinistro dal ventricolo sinistro del cuore e che si chiudono in modo imperfetto.

A causa di questo difetto il sangue, invece di andare tutto dall'atrio al ventricolo, torna, in parte, indietro.

Nella maggior parte dei casi il prolasso della valvola mitrale non è pericoloso.

Infatti la valvola, pur imperfetta, può svolgere la propria funzione senza interferenze con il normale fluire del sangue. Diventa pericoloso quando si associa ad insufficienza valvolare.

Il prolasso mitralico generalmente è asintomatico, quindi viene spesso scoperto per caso. Altre volte, specie nei soggetti giovani, i sintomi presenti sono:

dolore toracico;

battito cardiaco irregolare;

tachicardia;

affanno, debolezza, facile affaticamento;

attacchi di panico;

cardiopalmo.

OVAIO MICROPOLICISTICO

Pur non essendo un cancro, l'endometriosi ha la stessa capacità invasiva del cancro. Le cisti dell'endometriosi spesso sono piene di sangue. La terapia medica è quella di dare la pillola, che ha risultati alterni; si può adottare la risoluzione di mettere la donna in menopausa farmacologica, oppure alla fine si fa intervento chirurgico. L'endometriosi può causare un aumento del dolore mestruale, questo perché se l'endometriosi è fuori dell'utero durante il ciclo si ipertrofizza, provoca localmente fattori di compressione e quindi può peggiorare un dolore mestruale già esistente. Il dolore mestruale chiamato DISMENORREA, è una cosa a cui nessuno sa dare una spiegazione; un minimo di dolore è fisiologico in quanto l'utero per espellere l'endometrio si deve contrarre; però se questo dolore diventa un fatto sistemico non si riesce a darne una spiegazione.

Per la medicina tradizionale cinese, la dismenorrea è un fatto fisiologico perché dove c'è stato un grosso accumulo di Yin, e l'ovulo è in assoluto una delle cellule più Yin che noi abbiamo, ci deve essere un richiamo corrispettivo di fuoco Yang che brucia facendo venire l'emorragia, che muove facendo venire il dolore. Si chiama fibroma o mioma o fibromioma, un ingrossamento di forma normalmente sferoidale di alcune parti della parete uterina. Si dice che i fibromi sono fatti essenzialmente di tessuto connettivo; i miomi che siano fatti di tessuto essenzialmente muscolare e che i fibromiomi siano fatti di tessuto vario. Questi sono frequenti nel mondo femminile, sia in età giovane che in età matura.

La causa di fibromi non è ben chiara, qualcuno sostiene che siano legati ad una maggiore sensibilità del tessuto uterino al tasso ormonale che provoca questa reazione.

Il fibroma diventa comunque un problema nel momento in cui si ingrossa molto o sia in una certa posizione. I fibromi possono essere all'interno della cavità uterina o all'esterno; oppure nel contesto della parete oppure nella cavità peduncolati. Se un fibroma diventa molto grosso può esercitare, sia quando lo

troviamo nel contesto della parete o quando sia all'esterno, compressione sugli organi vicini, che possono essere vescica, intestino... dipende da dove si trova. Se invece fosse situato all'interno della cavità, può determinare fatti erosivi a carico della mucosa e quindi dare o mestruazioni particolarmente abbondanti oppure perdite intermestruali oppure può essere silente. Nella donna in età ancora fertile può presentare un problema, in quanto se la donna rimane gravida, la presenza di un fibroma di una certa grandezza, può causare un distacco di placenta.

I fibromi tendono poi a restringersi, ad arretrarsi in menopausa, perché visto che sembra che siano legati alla fluttuazione ormonale, in menopausa abbiamo meno estrogeni e meno progesterone e quindi i fibromi tendono a regredire. Quando l'utero è particolarmente mal concio, è consigliabile intervenire chirurgicamente per asportarlo, in quanto se ci sono più fibromi, o comunque una situazione alquanto avanzata, il fibroma può causare fatti ischemici sulla mucosa, cioè può comprimerla a tal punto di impedire l'afflusso di sangue. Si chiama invece utero fibromatoso, un utero che non ha dei fibromi veri e propri, ben strutturati, ma è un utero le cui pareti tendono a diventare tutte ispessite e più dure.

Un altro problema che può presentarsi a carico della mucosa della cervice, cioè del collo uterino, che protrude nel canale vaginale, è la cosiddetta Metaplasia o Vescichetta del collo dell'utero o piaghetta. Quindi il collo dell'utero si impianta sul canale vaginale e la parte mucosa protrude nel canale; questa parte viene chiamata il muso di tinca. Essendo questa mucosa una mucosa più esterna è una mucosa che ha maggiori contatti con ciò che è esterno (prima di tutto con il pene); rimanendo così più soggetta a fattori irritativi. I tessuti reagiscono rispetto a fattori irritativi a cui sono sottoposti, spesso modificandosi. Si è visto che la mucosa uterina, cioè l'endometrio, può in alcune aree del muso di tinca, cambiare costituzione.

La mucosa uterina è una mucosa fatta da cellule alte, cilindriche; invece la mucosa del canale vaginale è costituita da cellule piatte. Nella mucosa uterina, si formano delle aree più o meno vaste dove le cellule da cilindriche diventano piatte, quindi cambiano e diventano mucosa del canale vaginale, diventano cellule squamose perdono le loro caratteristiche tipiche.

Queste macchie, più o meno diffuse, vengono chiamate metaplasie o più comunemente piaghetta. La metaplasia non è una lesione pericolosa; però può succedere che come è avvenuto un primo cambiamento possa avvenire un ulteriore cambiamento, cioè le cellule che sono cambiate, che comunque sono cellule sane ma diverse, possano perdere le caratteristiche fisiologiche iniziando a diventare delle cellule meno sane, ma non ancora del tutto degenerate.

Questa successiva fase si chiama displasia ed è una pre-cancerosi. La displasia può essere di grado variabile che può andare da 1 a 4; quindi a seconda della perdita di caratteristiche fisiologiche si stabiliscono dei livelli. Dalla displasia si potrebbe passare ad una neoplasia, con una perdita totale di fisiologicità, ad una indifferenziazione delle cellule; e quindi ci troviamo di fronte ad un vero e proprio carcinoma (cancro).

Sembra che nelle displasie sia abbastanza facile trovare anche, all'interno delle cellule, la presenza di questo Papilloma virus, che non dà lesioni, la presenza di questo virus facilita il passaggio da una displasia ad una neoplasia.

Comunque non tutti i papilloma virus sono associati a neoplasia; ovvero solo alcuni tipi di papilloma virus sono stati trovati in lesioni neoplastiche.

Se abbiamo una neoplasia nel collo dell'utero si interviene chirurgicamente facendo una conizzazione cioè si toglie solo il collo dell'utero mantenendo l'utero.

STRESS E ANSIA

Lo stress di cui soffre Manuela può essere definito come una complessa reazione di risposta di tutto l'organismo, psico-fisico ed emotivo, di adattamento a situazioni e avvenimenti. Quando gli eventi sono vissuti come trauma: delusioni, frustrazioni, amarezze e sofferenze a seguito di episodi critici come incidenti, litigi, separazioni, violenze sessuali o morali o altro, l'individuo vive un profondo senso di dolore, di impotenza e di smarrimento che lo spinge a ripiegarsi su se stesso e a distogliere l'attenzione dal mondo esterno. Il disagio è più grave quando vengono coinvolte, come nel suo caso, sia la sfera personale che professionale (separazione dal..... insicurezza del posto di lavoro.....)

Lo stress comunque fa parte della vita e se dovessimo evitarlo del tutto, non rispondendo agli accadimenti esterni o interni dovremmo smettere di vivere. Le situazioni, modificandosi continuamente, ci richiedono un nuovo equilibrio e sta a noi rispondere, adattandoci di volta in volta, alla nuova realtà.

Lo stress definito anche come 'Sindrome Generale di Adattamento', può essere descritta in tre fasi:

prima fase o reazione d'allarme, l'organismo reagisce ad uno stress acuto rilasciando degli ormoni midollo-surrenali che mobilizzano le sue risorse energetiche per fare fronte alla tensione. Se questa risposta funziona, l'organismo ritrova il suo equilibrio omeostatico.

seconda fase o di resistenza, il corpo cerca di adattarsi coinvolgendo gli ormoni cortico-surrenali e inizia una specie di guerra fredda nella quale cerca di contenere i fattori di stress che non riesce ad eliminare. Questa fase può protrarsi per lungo periodo, ma prima o poi l'organismo si indebolirà.

terza fase o di esaurimento, il sistema non ha più la forza per contenere lo stress, surreni e tiroide cominciano ad esaurirsi, vengono a mancare le riserve energetiche per rispondere.

Questo è quanto succede da un punto di vista biochimico; da un punto di vista bioenergetico invece l'energia vitale si muove, secondo una dinamica energetica scandita da quattro fasi: tensione-carica-scarica-rilassamento. Ad uno stimolo (fattore di stress) segue un impulso che mette in tensione il sistema. La carica si realizza attraverso la contrazione dei muscoli, i quali permettono, se non incontrano ostacoli, la scarica dell'impulso che ha come conseguenza la distensione all'interno del sistema (reazione d'allarme).

Se la carica non si realizza, si creano nell'organismo tensioni muscolari croniche che costituiscono il terreno organico responsabile della predisposizione alle patologie nel distretto corporeo interessato (fase di resistenza). Va da sé che le tensioni muscolari croniche, da un lato sottraggono energia al sistema, dall'altro, sono determinate dai nostri atteggiamenti emotivi.

Nelle tensioni muscolari croniche sono trattenute le nostre paure o la rabbia, il piacere o la gioia che non ci permettiamo di vivere o di esprimere. Ma i nostri atteggiamenti emotivi dipendono dalle nostre mete e aspirazioni, dal nostro modo di pensare, dai nostri condizionamenti culturali, da idee e presupposti impliciti che determinano la nostra visione del mondo, dalla memoria, dai ricordi, dalla nostra immaginazione.

L'approccio della medicina olistica di cui la riflessologia fa parte cerca di agire per prima cosa sul piano della consapevolezza, favorendo con l'ascolto e l'osservazione, la comprensione del vero significato della nostra condizione di stress, riconoscendo nel linguaggio dei sintomi i messaggi che provengono dalle profondità della psiche e ci parlano degli slanci e dei desideri frustrati.

Agisce poi sul piano psicocorporeo, cercando di liberare il potenziale creativo (immaginazione, emozioni, qualità individuali) mediante lo scioglimento delle tensioni muscolari croniche. In questo modo crea le condizioni affinché l'organismo, sottoposto a fattori di stress che lo destabilizzano, possa non solo ritrovare il proprio equilibrio grazie alle sue capacità di autoguarigione, ma anche fare tesoro dell'esperienza vissuta e riorganizzarsi su un piano più armonico.

Trattamento riflessologico

A Manuela ho spiegato che quando vi è un sovraccarico emozionale che inizia ad alterare lo stato di equilibrio e' bene fermarsi un poco, rimanere in ascolto di se stessi, del proprio sentire evitando di accumulare troppi carichi di preoccupazione e di affaticamento emotivo in quanto e' bene accorgersi in tempo del proprio disagio e cercare senz'altro rimedio terapeutico come la riflessologia Zu.

Il metodo Zu è una riflessologia del piede completa: agisce sulla componente organica dalla pianta del piede, ne interpreta le alterazioni psicosomatiche attraverso le dita, orienta il qi (soffio, energia) attraverso i meridiani dell'arto inferiore. Essa si basa sul principio che ogni corpo reagisce a due stimoli fondamentali: contrazione e rilassamento. Un massaggio lento e profondo, infatti genera delle onde lunghe di bassa frequenza che raggiungendo l'organo bersaglio determinano una reazione basica, che permetterà una tonificazione dei tessuti grazie alla sintesi di una maggiore quantità di zuccheri. Un massaggio veloce e leggero, invece, provoca onde corte di alta frequenza, veloci e penetranti che raggiungendo l'organo bersaglio generano una reazione chimica acida che determina il rilassamento dei tessuti e degli organi irrigiditi. Il massaggio pertanto è un'azione meccanica che si trasforma nell'organismo in una reazione chimico-elettrica.

Altra peculiarità del metodo Zu abbiamo già visto che per arrivare ad una diagnosi più possibilmente precisa, oltre all'osservazione dei segni oggettivi del piede (calli, callosità, colore, odore ecc.) sono presi in considerazione tutta una serie di dati oggettivi che la persona comunica con il proprio corpo (semeiotica). Inoltre abbiamo applicato le 8 regole diagnostiche (ba gang), per valutare se trattasi di un problema di pieno o di vuoto, interno o esterno, di caldo o freddo, yin o yang.

Attraverso il massaggio si va a lavorare sulle contrazioni involontarie di muscoli volontari, involontariamente contratti: dopo il primo massaggio praticato a Manuela utile per segnalare al corpo contratture e disagi fisici, abbiamo deciso di procedere con una terapia di più incontri per stabilizzare i risultati ottenuti.

Nel primo incontro è stato eseguito un massaggio generale di tutto il corpo tonificando le zone in 'vuoto' e disperdendo le zone in 'pieno'. Negli incontri successivi si è stimolato, in modo più approfondito, l'apparato endocrino (movimento terra), epifisi, ipofisi, tiroide, surrene, milza/pancreas; drenando le tossine dagli organi emuntori: fegato, polmone, rene, intestino crasso.

L'organo principale coinvolto, oltre all'apparato endocrino, è il rene/surrene per la sua risposta ormonale. Deve essere trattato sempre il punto 1 del meridiano del rene. E' stata riscontrata una sensibilità diversa sul piede sinistro rispetto al destro, pertanto ho adeguato la pressione delle dita alla reazione di Manuela. Quando il punto è doloroso su un piede è bene alleggerire la pressione, velocizzando il trattamento, quindi in dispersione. Aumentando la profondità della pressione sull'altro piede, meno reattivo. Se il rene è in 'freddo' e 'scarico' richiama a sé il sangue: i piedi saranno freddi e non si scaldano nemmeno dopo un'ora di massaggio. In questo caso l'applicazione deve essere lenta e profonda: il calore esercitato dalla pressione deve entrare lentamente nel corpo.

Riguardo al 4° dito dei piedi di Manuela era stato evidenziato un ingrossamento che è legato al controllo mentale e al trattenimento fisico. Ricordiamo che l'angolo ungueale esterno ospita il punto pozzo, 44 VB dello zushaoyang, meridiano della vescicola biliare. La grossezza del dito indica che la cistifellea sta perdendo la sua capacità peristaltica, quindi sta perdendo la sua capacità contrattile che le consente di immettere in circolo la giusta quantità di bile necessaria al fisiologico processo di digestione. Questo è tipico dei soggetti che pur arrabbiandosi, non manifestano la propria collera. Quindi tipico dei soggetti che sono super-controllati, che tendono a trattenere, controllare e implodere le proprie emozioni. In particolare il piede sinistro dimostra che ci sono problematiche di rabbia trattenuta relativamente alla sfera affettiva, mentre quello destro rivela problematiche di rabbia trattenuta relativamente alla sfera lavorativa e razionale. Evidenziata quindi dal 4° dito una difficoltà di svuotamento della vescicola biliare, sarà necessario intervenire per stimolare la capacità peristaltica della colecisti. La cistifellea ha una funzione yin di contenitore e una funzione yang legata all'energia, alla concitazione elettrica del sacco della cistifellea.

E' l'energia che eccita, che mette in movimento, se manca energia alla cistifellea, c'è un vuoto dello zushaoyang, il meridiano della vescicola biliare. Per stimolare la capacità colinergica è necessario tonificare lo shoushaoyang, meridiano del triplice riscaldatore, deputato alla stimolazione elettrica e al sostegno della capacità peristaltica della colecisti.

Per ultimo, avevamo detto che l'unghia incarnita richiama l'immagine di un chiodo fisso nella testa: l'unghia incarnita rappresenta un'alterazione della circolazione energetica lungo il meridiano corrispondente. Relativamente alla rabbia di Manuela prenderemo in considerazione l'unghia incarnita del primo dito, angolo ungueale esterno, da lì inizia il percorso del meridiano zuyueyin, fegato, col punto pozzo dadun. L'unghia incarnita sul lato esterno rappresenta così proprio una rimuginazione relativamente a situazioni di rabbia inespressa che monta. All'angolo ungueale mediale del primo dito inizia, il percorso del meridiano zutayin di milza-pancreas col punto pozzo yinbai. L'unghia incarnita nel lato mediale rappresenta problematiche di rimuginazione a livello mentale, situazioni di preoccupazione. I punti pozzo per i meridiani yinzu rappresentano il punto di entrata dell'energia della terra, pertanto è necessario intervenire lavorando i punti di dispersione, di accelerazione e disostruzione del meridiano, per liberare la stagnazione nel punto di ingresso dell'energia, alleviando anche la problematica da un punto di vista somato-psichico.

Occorre infine evidenziare che la rabbia di Manuela anziché trovare libero e violento sfogo verso l'esterno viene controllata e trattenuta, viene diretta verso l'interno, generando per un eccesso di yang, un esaurimento dello yin, in questo caso i sintomi riguardano la depressione. Il permanere e il continuo trattenere e comprimere la collera a lungo andare danneggia tutti gli organi, colpendo il prima battuta il rene.

I reni sono la sede dello Shen 'Zhi', volere. 'Zhi' è la capacità di fissare degli obiettivi e perseguirli, è una volontà che nasce da una profonda conoscenza di quello che si desidera fare e come farlo, cosicché decisione e azione nascono spontaneamente, Un volere potente e deciso che non a caso trova dimora nei reni, che sono la fonte e la base della vita, dimora delle energie ancestrali. Il turbamento del volere è la paura, la patologia psichica riconducibile ai reni. La paura porta ad una incapacità di agire, quindi ad un indebolimento del volere, un ulteriore aspetto che segue all'incapacità di agire è la depressione.



I N D I C E

- Le mie motivazioni	pag. 2
- Introduzione	“ 7
- Il Ben Essere	“ 8
- Introduzione alla Medicina Energetica	“ 12
- Cenni di MTC – Medicina Tradizionale Cinese	“ 15
- Filosofia della MTC	“ 18
- L’universo e le energie fondamentali	“ 18
- Il simbolo del Tao	“ 19
- Introduzione ai 5 elementi	“ 20
- La diagnosi	“ 21
- La procedura diagnostica	“ 22
- Classificazione dei sintomi	“ 23
- L’approccio terapeutico	“ 24
- Le malattie secondo la medicina occidentale e orientale	“ 29
- L’aura umana	“ 30
- Gli studi di Paracelso	“ 31
- L’aura e l’arte antica	“ 31
- Aura colori e musica	“ 31
- La macchina fotografica Kirlian	“ 31
- L’energia vitale	“ 33
- Le emozioni: il blocco e il fluire del’ energia	“ 34
- I principi del Reiki	“ 35
- Terapie bioenergetiche	“ 37
- I chakra	“ 38
- il primo il settimo	“ 38/39
- Modalità di trattamento	“ 40
- Reiki nella gestione sanitaria	“ 41
- Alcuni quesiti	“ 41
- Reiki una ‘magia’ dimenticata	“ 43
- Il caso	“ 44
- Situazione	“ 46
- Diagnostica Zu	“ 47
- Esame dei piedi di Manuela	“ 48
- Valutazione psicosomatica energetica	“ 49
- Maestro del cuore	“ 52
- Simbologia delle patologie	“ 53
- Valvola mitralica	“ 54
- Ovaio micropolicistico	“ 55
- Stress e ansia	“ 57
- Trattamento riflessologico	“ 58