

La Pigrizia

di

Daniela De Caro

La pigrizia andò al mercato

La pigrizia andò al mercato
e un cavolo comprò,
mezzogiorno era suonato
quando a casa ritornò.

Mise l'acqua, accese il fuoco
si sedette, riposò.

Ed intanto, a poco a poco,
anche il sole tramontò.

Così, persa ormai la lena,
sola al buio ella restò
ed a letto senza cena
la meschina se ne andò.

Se si guarda l'etimologia si nota che in latino piger, l'aggettivo (poiché pigrizia viene da pigritia), vuol dire «lento». L'aspetto più negativo e più triste della pigrizia è fare le cose, ma male, controvoglia, di soddisfare l'istituzione dandole una risposta che si trascina. In greco invece pigro si dice argos, contrazione di a-ergos, molto semplicemente «che non lavora». Il greco è molto più franco del latino.

La pigrizia è la mancanza di determinazione nel compiere un'azione di cui si riconosce l'importanza. Viene anche detto di persona che, per natura, rifugge dalla fatica, dallo sforzo, dall'impegno fisico o intellettuale e dall'azione in genere, o che agisce e opera con lentezza e senza entusiasmo.

Può avere molte forme tra cui l'apatia, il rinviare, e l'inerzia. Le sue origini possono trovarsi nella noia, nella stanchezza o nella mancanza di entusiasmo, ma alla base di tutte c'è la paura. Paradossalmente, la pigrizia può essere una forma di inquietudine interiore, di assenza di pace, di mancanza di scopo, di direzione e significato. In questo senso, vincere questa abitudine impietosa può condurci alla felicità e all'appagamento interiore.

Il pigro sente una forte allergia ad ogni forma di sforzo e di impegno, sfugge ogni fatica, è discontinuo, mai puntuale, disordinato a tutti i livelli. Non si decide mai ad alzarsi dal letto, s'inchioda abulicamente davanti alla TV, non sa mai mettersi al lavoro o allo studio e, men che meno, alla preghiera. Se fa qualcosa la fa malvolentieri, con lentezza e negligenza.

Alcuni ritengono che la pigrizia abbia a che fare con una cattiva gestione del tempo, ma in realtà si tratta di auto-gestione. Per vincere la pigrizia si ha bisogno di creare un alto senso di se stessi: 'Devo farlo per me'. Quando mi rifaccio il letto al mattino, lo faccio per me perché merito e desidero vivere in un ambiente ordinato. Quando lavo i piatti e li rimetto a posto, lo faccio per me, perché ho diritto a vivere in un luogo pulito. Faccio queste cose a partire dal rispetto per me stesso e non solo a motivo di quello che gli altri potrebbero pensare.

La pigrizia bussava alla nostra porta quando abbiamo più bisogno di uscire, di rischiare, di provare cose nuove. Si tratta di una "strategia emotiva e mentale sbagliata" che apparentemente ci protegge da tutto quello che ha il sopravvento su di noi, da ciò che ci fa stare male, da ciò che ci spaventa.

Per questo la pigrizia compare nelle nostre vite proprio quando siamo sul punto di esplodere, quando i problemi sono troppi, quando tutto ci fa male e non sappiamo che cosa fare o non vogliamo fare nulla.

La pigrizia ci protegge da qualsiasi movimento perché dispone tutto il corpo e la mente al “riposo”. Tuttavia, ci riposiamo realmente? Siamo tranquilli? Solo al ricordo della pigrizia già proviamo una sensazione di fastidio, di malessere, sappiamo che dobbiamo “fare qualcosa”, ma non sappiamo da dove iniziare e continuiamo sullo stesso cammino, sdraiati sul divano. Parliamo dei pigri a tutto campo, quelli che per fargli fare una cosa devi chiedergliela venti volte, e poi o non la fanno o la fanno male e sbuffano. E facendolo pesare. Persone inamovibili, che sembrano chiuse in un bozzolo impenetrabile e che fanno spontaneamente solo alcune cose in piccoli settori di vita. Per il resto lasciano agli altri il compito di decidere, sforzarsi, agire. Per chi gli vive insieme sono una fonte di irritazione, ma la loro pigrizia può esprimere una difficoltà non riconosciuta.

Perché compare la pigrizia?

La pigrizia è amica della comodità, del conosciuto, del non correre rischi. Quando ci accompagna vogliamo solo rimanere con essa, in solitudine, senza fare nulla, senza muoverci, facendo trascorrere i giorni, senza prendere decisioni, senza fare passi in avanti, senza rischiare nulla, senza fare sport, senza cercare lavoro, senza studiare, senza smettere di fumare e così via.

Perché la pigrizia ha la meglio?

Ci sono persone che per natura hanno una minore propensione all'azione. Ma la pigrizia di cui parliamo sembra di più un blocco del vivere, forte e tenace. Un muro di gomma di fronte a cui rimbalzano stimoli, entusiasmi, rimproveri, doveri, urgenze. È un rifiuto all'azione, del vivere attivamente. Il pigro vive l'azione come un rischio da evitare e per via di condizionamenti esterni spesso percepisce interi settori della realtà come pericolosi, inutili o immorali. Talora si blocca e rimane immobile di fronte alla paura di essere deluso, non è curioso e pensa di avere già visto tutto. Spesso l'abitudine alla comodità ha anestetizzato la spinta all'azione. Ci sono persone poi che danno tutto alla professione e non hanno più energie per il resto, sessualità compresa. E infine la pigrizia può essere un bel No, passivo e inconsapevole, a una vita che non piace. E se nel tempo si impara a concepirsi come pigri, si rimane incastrati in questa immagine sé.

Filosofia della pigrizia

Jerome Klapka aveva scritto una frase che rendeva bene l'idea di pigrizia: “Il lavoro mi piace, mi affascina. Potrei stare seduto per ore a guardarlo”.

La vera pigrizia sarebbe in fondo una pigrizia del «non decidere», dell'«esserci».

Di questo qualche volta si ha voglia; esserci; non decidere nulla. Esiste un insegnamento del tao sulla pigrizia, sul «non far nulla», nel senso di «non muovere nulla», non determinare nulla. Si potrebbero ritrovare per questa via certe tentazioni della morale tolstoiana. Nella misura in cui ci si potrebbe domandare se non si abbia il diritto di essere pigri davanti al male. Tolstoj rispondeva di sì, è ancora questo il meglio poiché non bisogna rispondere a un male con un altro male.

Questa morale è adesso del tutto screditata. E se si andasse ancora più avanti, la pigrizia potrebbe apparire come un'alta soluzione filosofica del male: non rispondere. Ma ancora una volta la società attuale sopporta molto difficilmente gli atteggiamenti neutri. La pigrizia è quindi intollerabile, come se, in sostanza, fosse il male principale. Quello che è terribile della pigrizia è che può essere la cosa più banale, più stereotipata, meno pensata del mondo, come può essere quella più pensata. Può essere una disposizione, ma anche una conquista.

La pigrizia dello studente

La scuola è una struttura di costrizione e la pigrizia è un mezzo, per l'allievo, di prendersi gioco di questa costrizione. La classe comporta fatalmente una forza di repressione, non foss'altro perché vi s'insegnano delle cose di cui l'adolescente non ha necessariamente il desiderio. La pigrizia può essere una risposta a questa repressione, una tattica soggettiva per assumerne la noia, manifestarne la coscienza e così, in certo modo, dialettizzarla. Questa risposta non è diretta, non è una contestazione aperta, perché l'allievo non ha i mezzi per rispondere direttamente alle costrizioni; è una risposta sviata, che evita la crisi. In altre parole la pigrizia scolastica ha un valore semantico, fa parte del codice della classe, della lingua naturale dell'allievo.

Pigrizia dell'innamorato

La pigrizia che chiede il soggetto innamorato non è soltanto «non far nulla», è soprattutto non decidere.

Il soggetto amoroso, in certi momenti, cerca in quella perpetua tensione che per lui rappresenta la passione, «un angolino di pigrizia». Infatti il soggetto amoroso si pone a ogni momento dei problemi di comportamento: devo telefonare? Devo andare all'appuntamento? Non devo andarci? Quindi il «che fare?», cioè il tessuto delle risoluzioni e delle decisioni di cui è forse fatta la nostra vita, è simile al karma

buddista, vale a dire alla concatenazione delle cause che ci obbliga continuamente ad agire, a rispondere. Il contrario del karma è il nirvana. Si può quindi, quando si soffre molto di karma, postulare, fantasmare una sorta di nirvana. La pigrizia allora assume una dimensione di annullamento.

La pigrizia nel giorno di riposo

Seduto pacificamente senza far nulla

viene la primavera

e l'erba cresce da sola.

È il momento di dire che ci sono comunque tante pigrizie quanti sono i mestieri, forse quante sono le classi sociali. E se la domenica è la casella istituzionale della pigrizia, è evidente che la domenica di un professore non è la stessa della domenica di un manovale, di un burocrate o di un medico. Ma, a parte questo problema sociologico, ci si deve porre il problema storico del ruolo del giorno settimanale, sia esso la domenica, il sabato, il venerdì, a seconda delle religioni... vale a dire il problema della «pigrizia» ritualizzata.

Nelle società molto codificate, come nell'Inghilterra vittoriana, per esempio, o nella giudaicità attuale, il giorno di riposo era ed è un giorno marcato da riti d'interdizione dal fare. Il rito viene incontro a quel desiderio del «non far nulla» o «far nulla». Ma sembra, sfortunatamente, che dal momento che sono obbligate ad assoggettarsi a questo rito d'interdizione le persone soffrano del «far nulla».

La pigrizia, poiché allora viene dal di fuori, poiché è imposta, diventa un supplizio. Questo supplizio si chiama la noia.

La pigrizia dei pensionati

I pensionati che se ne stanno seduti su una sdraio al mare tutto il giorno non sono necessariamente classificati come pigri: essi si stanno godendo la ricompensa di una vita di attività e la loro età avanzata dà loro il permesso di starsene seduti a godersi il mare e il sole!

La pigrizia e la religione

Accidia deriva dal greco *akedìa* e significa soprattutto una noncuranza, una trascuratezza, ma è altrettanto vero che l'inerzia è una dissoluzione della vita, è un'assenza all'interno di un progetto, è un foglio bianco che non conterrà mai un messaggio.

La pigrizia sembra essere, tra i sette vizi capitali, il più innocuo, quello meno appariscente e che sembrerebbe avere meno conseguenze negative. Perciò sembrerebbe richiedere anche meno attenzioni da parte nostra. Ma niente di più sbagliato. La pigrizia richiede la nostra massima attenzione perché non è un caso se, addirittura, si dice che "L'ozio è il padre dei vizi".

Tuttavia, vi è da sottolineare anche un profilo positivo nell'ozio. Infatti, la pigrizia può essere una virtù degenerata e deformata. L'ozio può, infatti, rimandare alla riflessione (l'*otium* letterario), allo studio pacato e sereno, alla quiete meditativa, alla riscoperta dell'equilibrio interiore. Esso è, piuttosto, da identificare con l'armonia e con il ritmo del creato. La civiltà contemporanea, invece, si regge su un dinamismo che sconfinava nella follia. La legge del tutto e subito impera in ogni settore. È famosa la battuta dell'imperatore romano Tito al termine di un giorno troppo "normale": "Diem perdidit!", "ho perso la giornata!". C'è, dunque, alla radice della pigrizia un valore che viene poi corrotto dall'uso deviato o smodato.

La pigrizia nasce e si alimenta a una radicale noia di vivere. È espressione di un vuoto spirituale nel quale non si incontra né Dio né l'uomo. Il vizio si configura quando l'uomo non si scuote, non ingaggia battaglia, ma si lascia abbracciare, cullare, assorbire dai tentacoli del vuoto. Il peccato si annida non tanto nella sensazione di vuoto, ma nella sua accettazione come situazione invincibile.

La pigrizia non è semplice inattività. Talvolta può sembrare che un aspirante spirituale non faccia molto, ma non bisogna confondere lo starsene seduti in meditazione per ore in cima a qualche montagna sacra con una forma di pigrizia. Quelli che hanno trovato la loro vocazione e che riescono a starsene fermi per uno scopo non sono pigri, al contrario si rendono conto che 'essere' è il precursore più importante del 'fare', se si vuole che il nostro 'fare' abbia qualche significato nel mondo.

Tuttavia così come la pigrizia può rovinare una vita, la pigrizia spirituale può essere ancora più rovinosa.

In Hindi, la parola equivalente a ‘fare uno sforzo’, ‘pursharath’ significa letteralmente ‘per il bene dell’anima’. Perciò, quando si fa qualcosa, facciamo in modo che sia a beneficio dell’anima e non solo lagna e fatica.

Quali le radici della pigrizia? Sicuramente una delle cause, tenendo conto il contesto attuale, è da ricercare in un eccesso vizioso nel consumo dei beni, delle esperienze, delle emozioni. Ogni eccesso non stimola, ma satura. Ed è qui che s’impianta la pigrizia.

La strada contro la pigrizia è quella di riattivare, prestando loro ascolto, i grandi desideri che Dio ha messo nel cuore di ogni uomo. Primo fra tutti l’amore che si tradurrà e concretizzerà sicuramente in passione per la vita, passione per gli altri e passione per Dio.

Nel Buddismo la parola Kausidya viene comunemente tradotta come ‘pigrizia’ o ‘inerzia spirituale’, volendo dire che per quanto qualcuno possa essere dipendente dal lavoro e lavorare 16 ore al giorno, se questo qualcuno non dedica un po’ di tempo a coltivare la virtù o a purificare la mente, viene chiamato pigro.

Come combattere la pigrizia

Tutto ciò può essere ulteriormente accentuato ed aggravato dal clima culturale e sociale in cui si vive e si respira. La società dei consumi, l’Italia delle “mazzette”, dei guadagni facili, del tutto comodo e abbondante, non è certo fatta per educare individui forti, volenterosi, costanti.

Vi sono certamente vari gradi di pigrizia e, quindi, di gravità di questo vizio, ma è importante saperlo individuare e combattere fin dalle sue prime manifestazioni, per evitare che esso prenda piede in noi e paralizzi il nostro sviluppo umano e soprannaturale.

Le forti convinzioni della mente

“Nihil volitum quin praecognitum” (Non si può volere nulla se non lo si conosce), affermavano i filosofi scolastici. Sono le idee chiare che possono imporsi risolutamente alla volontà recalcitrante e la determinano a perseguire fortemente il bene, nonostante tutte le remore della pigrizia e della nostra congenita fiacchezza. Senza queste forti convinzioni ciascuno di noi resta in balia di se stesso, succube di tutti i capricci e gli alti e bassi di una volontà tarata e finisce di concludere ben poco o

nulla di buono. Quali sono queste forti convinzioni di base non è difficile capirlo: il valore preziosissimo del tempo e i talenti da trafficare intensivamente. Le forti convinzioni di base si formano nella meditazione o orazione mentale quotidiana ed è lì che dobbiamo soprattutto esaminarci.

Un allenamento progressivo

Basterebbe uno sguardo anche superficiale alla vita e alla realtà di moltissimi giovani (e non solo) oggi per renderci conto della quasi totale diseducazione della volontà e della conseguente istintività del loro agire. Una intelligente pedagogia, che dobbiamo sapere adottare anche con noi stessi, ci insegna ad usare una certa gradualità nell'impegnare la nostra volontà. Non si potrà normalmente pretendere, per esempio, che una ragazza abituata ad alzarsi ogni mattina non prima delle 10, proponga di punto in bianco di alzarsi alle 6, ma si dovrà puntare in un primo momento alla misura intermedia delle 8. Poi, si sa, da cosa nasce cosa.

Un ordine di vita

Vi immaginate un qualsiasi commerciante o industriale che pretendesse di portare avanti la sua attività senza un minimo di programmazione? "... E allora? Allora bisogna mettersi di buona volontà e delineare un programma di vita, con impegni e punti fermi quotidiani e periodici; puntando sull'eliminazione dei difetti principali e più dannosi, ben diagnosticati e puntualizzati; usando i mezzi più adatti e i propositi più efficaci e calibrati ecc. ecc.

La pigrizia nei 5 movimenti

La medicina tradizionale cinese sostiene che nel corpo umano è riflesso il cosmo e la natura stessa. In esso si riflettono gli stessi cicli che regolano la vita esterna. Nel corpo, quindi, si riflettono i cinque movimenti, un sistema di organi e un'emozione ad essi associata.

Il Ciclo Ke individua una correlazione tra i cinque movimenti che rappresentano i cinque sistemi presenti nel nostro corpo. Oltre ad interagire tra di loro, vi è una forma di controllo a catena di modo che se un sistema è debole, quello preposto al suo controllo può intervenire recuperando evitando una situazione di squilibrio.

Il movimento legno, associato al sistema epatico, dal punto di vista emozionale presiede alla creatività, all'attitudine di una persona nonché ai suoi bisogni in generale.

Mantenere in equilibrio questo movimento è fondamentale in linea di massima perché ha un grande potere anche su tutti gli altri movimenti. In generale, l'armonia di tutti i movimenti è dovuta ad un equilibrio del movimento legno, che consiste principalmente nel porre attenzione ai propri bisogni, a far emergere la propria creatività, a dare coerenza ai nostri desideri evitando i conflitti interiori tra quello che siamo/facciamo e quello che vorremmo essere/fare.

Il movimento legno manifesta le sue disfunzioni, per esempio, nella tendenza ad esigere che la vita materiale sia come l'abbiamo sognata. Non si tiene conto che la realtà ha i suoi filtri che questi ci distanziano dai sogni o dalle situazioni idealizzate. L'eccellenza nel concretizzare i sogni, migliorare le nostre relazioni e le nostre attitudini si raggiunge mediante la presa di coscienza di sé, la formazione e l'apprendimento con impegno continuativo che si può tradurre in simbiosi tra il potenziale e l'attitudine. La formazione è utile a cambiare attitudini autodistruttive e si può considerare un'autoconoscenza che aiuta a dominare e gestire la propria condotta. QUANDO IL SISTEMA EPATICO É IL PUNTO DEBOLE DELLA NOSTRA VITA, LA PRINCIPALE ATTENZIONE DOVREBBE ESSERE POSTA NELL'ATTITUDINE.

Regolare l'attitudine, temperarla, modificarla. Un'attitudine che persiste inappropriata può provocare una ciclotimia tra attività e passività (caos nell'organizzazione interna).

Gli organi che vengono presi in considerazione sono: fegato e vescicola biliare.

I due meridiani incarnano il bisogno e la capacità di scegliere una direzione, un percorso di vita che permetta all'individuo di esprimere appieno la propria creatività.

Dal punto di vista funzionale il fegato compie un'importante lavoro di trasformazione, di accumulo e rilascio di sostanze nutritive e di detossicazione del sangue.

In caso di pigrizia si ha perdita di vitalità, diminuzione dell'attività sessuale, mancanza di forza, mancanza di perseveranza, articolazioni deboli, alterazioni visive.

Dal punto di vista funzionale la vescicola biliare compie il lavoro di accogliere la bile per la scomposizione dei grassi.

In caso di pigrizia si ha difficoltà a prendere decisioni, ci si perde nei dettagli, gli occhi si affaticano e insorgono disturbi alla vista.

In Medicina Tradizionale Cinese, d'ora in poi M.T.C. il fegato viene accostato alla figura del 'generale che prende le decisioni strategiche' e che ha a disposizione le riserve da utilizzare in base alle esplorazioni dell' 'ufficiale imparziale che prende le decisioni' sul campo, ovvero la vescicola biliare.

Quando l'azione dei due meridiani è descritta sotto forma di movimento del corpo, possono essere rappresentati da una persona che si guarda attorno prima di decidere che direzione prendere.

Durante la fase del movimento legno si dovranno eliminare o limitare le proteine animali specie formaggi e salumi, sale.

Da usare: grano, orzo, farro, verdure che crescono verso l'alto come cipollotti, carciofi, porri, a foglie verdi (coste, spinaci, biette, cime di rapa). Broccoli, germogli, sedano, frutta.

Cottura: scottare con acqua.

Stretching, ballo, contatto con la natura, senso dell'umor, mente attiva e creativa, sauna.

Siccome il movimento metallo controlla il movimento legno può venir in soccorso delle carenze attitudinali. Può aiutare a reinventarsi, sciogliere i vecchi schemi, abbandonare atteggiamenti/comportamenti autodistruttivi e stagnanti che pregiudicano la crescita.

Nel movimento metallo ogni essere vivente prende coscienza della propria individualità e dei propri confini. Quelli corporei sono stati dati dalla pelle che ci unisce e, contemporaneamente, separa dall'esterno, quelli della vita umana sono dati dal primo e dall'ultimo respiro. Il confine tuttavia deve essere permeabile dall'energia esterna per permettere lo scambio con l'esterno assorbendo il ki della natura ed eliminando le sostanze non utilizzate dell'organismo.

Il movimento metallo vincola le persone a ciò che fanno. Questo movimento è equilibrato quando abbiamo la capacità di esprimere noi stessi. Equilibrio tra le nostre capacità e la loquacità con cui scegliamo di parlare di noi (come esprimiamo i nostri valori, le nostre eccellenze, talenti e meriti). La capacità di attrarre, sedurre e convincere riflette fedelmente l'equilibrio e buon stato del nostro sistema polmonare.

Gli organi che vengono presi in considerazione sono: polmone, intestino crasso.

La funzione dei due meridiani è di scambio ed eliminazione.

Dal punto di vista funzionale i polmoni assorbono, attraverso la respirazione, l'essenza sottile dell'aria in tutti i suoi componenti ed eliminano sostanze altrettanto sottili.

In caso di pigrizia il soggetto presenta stati depressivi, tendenza ad allontanarsi dagli altri, apatia, mancanza di motivazione, poca lucidità del pensiero, respirazione superficiale, spalle arcuate, sospiri.

Dal punto di vista funzionale l'intestino crasso elimina le sostanze non utilizzabili o nocive. Secerne ed elimina, assorbe acqua e sali minerali attraverso le pareti intestinali, solidifica i residui della digestione per espellerli e sintetizza importanti vitamine.

In caso di pigrizia non si ha voglia di esprimere le proprie emozioni e sentimenti, difficoltà nelle relazioni interpersonali, incapacità di esprimersi, mancanza di determinazione, costipazione, stipsi, stitichezza, dolori addominali, il respiro viene trattenuto.

In M.T.C. i polmoni sono considerati ' il primo ministro ' responsabile degli affari interni e di quelli esterni. L'intestino crasso è l' 'ufficiale delle trasmissioni' che mette in pratica i voleri del primo ministro.

Quando l'azione dei due meridiani è considerata sotto forma del movimento del corpo, l'azione del ki è data dall' immagine mentale di una persona che si stira e sbadiglia per fare un grosso respiro.

Durante la fase del movimento metallo si dovranno evitare o limitare tutti gli alimenti che producono muco: latte, yogurt, panna, burro, zucchero, farine e i latticini in genere, specie combinati in biscotti, brioche con cappuccino. Non eccedere con i sapori piccanti.

Da usare: riso, il sapore piccante in piccole quantità, piante con crescita verso il basso, daikon, e ravanelli. Crescione, foglie di carota, radici, zenzero e topinambur.

Cotture prolungate, al forno o stufati.

Applicazioni locali calde.

Camminare ed esercizio fisico per favorire l'ossigenazione, respirazione profonda, do-in, rinforzare i muscoli, condurre una vita socialmente attiva.

Il movimento metallo è controllato dal movimento fuoco. Favorisce l'apertura delle nostre relazioni con il mondo e l'arrivo di opportunità in sintonia con i nostri progetti e desideri. Durante questa fase ciò che è acquisito viene assimilato all'interno del corpo e viene convertito in materiale utilizzabile. Così il cibo diventa sangue e carne, il desiderio realizzato diventa consapevolezza e forza gratificante, l'emozione diventa sentimento. Tutto ciò che ingeriamo ad alto livello diventa parte di noi.

La funzione del fuoco primario corrisponde alla formazione del nucleo individuale come centro di comando e del cuore come coscienza. In questo stadio si ha la massima espansione dell'energia. È energia attiva, libera, manifesta calore, allegria, gioia, sorriso, capacità di socializzare e generosità.

Il movimento fuoco incarna il potere decisionale, la fiducia, l'autenticità, l'apertura al mondo, il ritmo, la sincronicità, il desiderio e la realizzazione, la capacità di riconoscere i buoni valori reali, l'amore per ciò che si fa. Un buon movimento fuoco può rappresentare tutto questo, incluso la consapevolezza che gli altri possono vederci non secondo l'immagine che abbiamo di noi ma secondo i nostri valori e le nostre realizzazioni. Interrogarsi sulla propria onestà con noi stessi in qualsiasi situazione o scelta viviamo.

Il movimento fuoco è regolato dal sistema cardiaco. Gli organi che vengono presi in considerazione sono: intestino tenue e cuore.

La funzione dei due meridiani è: assimilazione, conversione ed integrazione nel nucleo centrale ed emotivo.

Dal punto di vista funzionale l'intestino tenue assorbe e assimila, selezionandole, le sostanze nutritive, le converte in sangue e tessuti, nutrendo il corpo in modo appropriato. Può essere considerato come l'«assaggiatore» che separa e discerne, nel processo digestivo, mandando al cuore solo ciò che è bene per lui e per l'intero corpo.

In caso di pigrizia si tende alla riservatezza, difficoltà ad esternare le proprie emozioni, si è indecisi, si ha poca energia, tendenza a non tenere conto del proprio dolore, scarsa funzione intestinale, stipsi o diarrea, anemia, mancanza di energia, emicranie.

Dal punto di vista funzionale il cuore riceve dall'intestino tenue il nutrimento e fa circolare il sangue da lui prodotto, riceve gli stimoli esterni e reagisce di conseguenza convertendo i messaggi provenienti dai cinque sensi in appropriate risposte interne e li integra nel nucleo centrale ed emotivo visti come centro energetico dell'intero corpo. Governa le emozioni, le doti naturali e l'organismo nel suo complesso. Il

cuore è sempre considerato la sede dell'anima, dell'intelligenza e della comprensione.

In caso di pigrizia siamo prepotenti, autodistruttivi, soffochiamo la persona amata, lottiamo in maniera esasperata per un progetto. La forza con la quale agiamo spesso ostacola il corso degli eventi impedendone il suo naturale fluire. La forza si trasforma così in debolezza e genera una dissociazione tra emozioni e azioni. Può essere considerata una disfunzione anche l'idea distorta che uno ha di sé, ovvero la sovra valutazione, senza basi reali. Non si riesce a comunicare con gli altri, eccessiva ansia, balbuzie, timidezza, nodo alla gola, difficoltà alla deglutizione, oppressione al petto, aritmie.

In M.T.C. il cuore è considerato il 'sovrano degli organi, sede dell'anima, da cui ha origine la consapevolezza (coscienza)', mentre l'intestino tenue è 'l'organo che riceve e trasforma le sostanze nutrienti'.

L'attività di questi meridiani è rivolta all'interno e può essere rappresentata da una persona in posizione seduta con le gambe incrociate e le braccia piegate al torace immersa in una profonda contemplazione, come se l'energia fosse trattenuta per poi preparare ed exteriorizzare l'azione successiva.

Durante la fase del movimento fuoco si dovranno evitare o limitare alimenti che presentano caratteristiche estreme, molto yin o molto yang. Salumi, carne, dessert, zucchero, gelati, latticini, spezie danno un'eccessiva stimolazione e creano contemporaneamente depositi nell'organismo: le malattie cardiovascolari sono aumentate a dismisura da quando si è fatto uso indiscriminato di tali alimenti. Grassi saturi, zucchero raffinato e sale in eccesso.

Da usare: mais, amaranto, quinoa, verdure che crescono fino ad espandersi molto come alcuni tipi di lattuga, cicoria, catalogna, peperoni e peperoncini, foglie e fiori di zucca.

Cottura: saltare con olio.

Esercizio fisico, camminare, meditazione, yoga, tai chi chuan, nuoto, danzare, jogging, ridere, masticare.

Il movimento fuoco è controllato dall'elemento acqua (sistema renale).

L'individuo acquisisce consapevolezza e permette di elaborare risposte adeguate agli stimoli esterni e può andare oltre e intraprendere nuove iniziative per esplorare nuovi territori. Aiuta a delegare, a saper chiedere aiuto.

Il movimento acqua regge la storia, l'evoluzione della persona, il suo passato ancestrale, la memoria, l'esperienza, l'archivio intimo, la biografia.

L'acqua si espande in ogni direzione è la capacità di adattamento e d'iniziativa, di resistenza, un'implacabile volontà e profondità nei sentimenti.

Appartengono all'acqua anche i momenti di riposo, recupero energetico della vita umana, la notte, l'inverno.

Il movimento acqua è il luogo dove alberga la forza interiore di una persona, la sua linfa. Assieme al cuore, esercita e rappresenta un centro di controllo.

Gli organi che vengono presi in considerazione sono: reni e vescica urinaria.

La funzione dei due meridiani è quella di regolare le ghiandole surrenali che a loro volta presiedono all'attività degli organi riproduttivi, il funzionamento del sistema nervoso autonomo che favorisce la libera circolazione dell'energia nell'intero corpo, forniscono inoltre, energia vitale al corpo stesso e purificano i liquidi circolanti.

Dal punto di vista funzionale i reni regolano l'equilibrio omeostatico nei fluidi del corpo, eliminano le impurità, purificano il sangue isolando ed eliminando le sostanze che risultano tossiche all'organismo e regolandone l'acidità producono urina.

In caso di pigrizia si ha freddezza emozionale, rifiuto scoprirsi o lasciarsi andare a nuove attrattive, facilità all'esaurimento, mancanza di volontà, mancanza di perseveranza d'iniziativa, insonnia, poca energia sessuale, edemi, gonfiori.

Se si accumulano situazioni di squilibrio succede che si accumula anche la paura all'apertura emozionale, al compromesso, al rifiuto. Si accentuano sentimenti di fallimento e risentimento. Tutto questo andrà a sabotare la nostra capacità di stabilire lacci affettivi. Qualsiasi persona che abbia un buon rene emozionale (sede dell'autostima), si mostrerà gradevole o distante in relazione a ciò che realmente sente. Al contrario, un rene ferito, si lascia sedurre da chi non aggiunge valore alla sua vita, nutrendo un rifiuto verso chi può apportare talento e allegria di vivere e nutrire la sua crescita.

Un rene sano ha la forza in sé di 'trasmutare il piombo in oro'. Metaforicamente può essere considerato un 'alchimista'.

Anche la nostra mente può esserlo. Per far questo e giungere ad una trasmutazione è necessario prender consapevolezza dei propri difetti e sviluppare una percezione che permette di osservarli in maniera spassionata. Una volta integrati, la persona cambia influenzando anche l'ecologia delle proprie relazioni.

Un rene emozionale armonico stimola l'interazione creativa che si stabilisce tra il vecchio e il nuovo. Favorisce cambiamenti profondi valorizzando l'esperienza e contemporaneamente si apre al nuovo. Un rene emozionale disarmonico persevera in attitudini obsolete e rigidità mentale.

Dal punto di vista funzionale la vescica urinaria elimina l'urina ed è, a livello energetico, in relazione al funzionamento del sistema nervoso autonomo attraverso la ghiandola pituitaria.

In caso di pigrizia si ha mancanza di forza, ansia, facilità a lasciarsi cogliere di sorpresa, sensibilità al freddo, poliuria, sciatica.

In M.T.C. i reni sono definiti i 'ministri forti e competenti' in quanto la loro destrezza si manifesta nelle situazioni di pericolo permettendo le decisioni necessarie alla sopravvivenza facilitando il lavoro degli altri organi. La vescica è paragonata al 'governatore di uno stato in cui scorre l'acqua' col compito di regolare la domanda e l'offerta dell'acqua nelle aree remote. Perciò questi meridiani agiscono da supervisori riguardo le funzioni degli altri.

L'attività di questi meridiani può essere descritta attraverso l'immagine di un atleta che ai 'blocchi di partenza' è pronto a scattare in avanti.

Se ci facciamo la domanda 'siamo soddisfatti della nostra vita?', 'Quanto ci costa dare e darci?' potremmo accorgerci che sperimentiamo la pigrizia anche di fronte a situazioni che desideriamo vivere. Il movimento acqua fa capo anche alla scelta delle relazioni e allo stabilire legami con persone che rappresentano per noi 'nutrizione' con l'aiuto del movimento terra fa chiarezza sulla qualità e caratteristiche delle relazioni. Le cattive relazioni scaricano l'energia del sistema renale e presuppongono uno spreco e dispersione di risorse.

Siccome il movimento acqua è molto discreto, i danni avvengono in sordina e il sintomo si manifesta in ritardo.

Una persona in equilibrio con il movimento acqua cura le proprie relazioni e i vincoli con la propria interiorità e ha una buona capacità di autocritica e lettura della realtà con obiettività.

Durante la fase del movimento acqua si dovranno evitare o limitare: le bevande zuccherate, che contengono sostanze chimiche e consumate ghiacciate, bibite gassate, gelati, vino, birra, liquori, caffè freddo. Cibi contenenti eccesso di sale specie raffinato. Anche cibi che creano ristagno come proteine animali, grassi, sale.

Da usare: sapore salato da Sali minerali, grano saraceno, verdure a radice come carote, radice di tarassaco. Verdure estive ricche di acqua come cetrioli, zucchine, pomodori, alghe. Hanno effetto stimolante e rinforzante: legumi come azuki, fagioli all'occhio, neri, rossi.

Cottura lunga in acqua con poco sale.

Rilassamento, yoga, arti marziali, alpinismo, proteggere la zona dei reni, hula hop.

Il movimento acqua è controllato dal movimento terra.

In questa fase l'individuo inizia ad avvertire, a creare, a soddisfare i propri bisogni come necessità primaria del nutrimento e al soddisfacimento dei desideri e piaceri.

Nel movimento terra abbiamo la percezione del bisogno fisico (fisico o psicologico) e il movimento per soddisfarlo e la capacità di individuare l'oggetto dei desideri e possederlo.

La terra è il suolo sotto i nostri piedi, è il nostro rapporto con il mondo in cui viviamo l'intero Universo.

La solidità di quel che siamo è determinata da come ci poniamo sulla Terra: essa dona fertilità, fecondità, stabilità, fondamento; i cicli della vita sono sotto la sua giurisdizione.

Ogni movimento è in rapporto costante con lei, nascendo e morendo nel suo regno. Essere in connessione, sentirsi parte integrante della vita dentro e attorno a noi ha a che fare con la Terra. La Terra ci rende bilanciati e centrati al nostro interno, integrati e in connessione con l'esterno. Ogni movimento, quindi, trae origine dalla terra ed alla terra deve ritornare per rinnovarsi e purificarsi. La terra, infatti, crea nel suo interno il metallo, sulla e nella terra scorre l'acqua, dalla terra nasce l'albero, sulla terra e nella terra arde il fuoco.

Le qualità positive della terra si manifestano nella capacità di esprimere le emozioni, nella concretezza, nell'umiltà, nella riflessione, nell'espressione delle proprie risorse interiori e nell'empatia, vale a dire la capacità di essere con l'altro pur rimanendo nel proprio centro.

Gli organi che vengono presi in considerazione sono: stomaco, milza-pancreas.

La funzione dei due meridiani è ingestione, digestione, ed assorbimento cui segue il processo di trasformazione del cibo in nutrienti e, analogamente, dei pensieri per portarli nel concreto.

Dal punto di vista funzionale lo stomaco è correlato all'ingestione, digestione, assorbimento, all'esercizio fisico, alla produzione del calore corporeo e alla riproduzione nelle donne, controlla l'appetito.

In caso di pigrizia l'appetito è influenzato dallo stato d'animo e dal tipo di cibo, ci si stanca troppo, eruttazione, iperacidità, tensione, pesantezza al collo, gastrite, vittimismo, lamento, senso di delusione, stanchezza, rimpianti.

Dal punto di vista funzionale milza-pancreas sono organi che secernono gli enzimi digestivi e gli enzimi stessi. Interviene nella fabbricazione di sangue.

La milza governa le secrezioni degli ormoni e la linfa, nutre i muscoli, il tessuto connettivo e nervoso. Anche la corteccia cerebrale è collegata alla digestione, al nutrimento e alla trasformazione. Il pancreas ha la funzione importante di regolare il glucosio nel sangue.

In caso di pigrizia aumenta l'ossessione per i dettagli, pesantezza del corpo e della mente, si ha molto appetito, si mangia velocemente, si fa poco esercizio fisico, sonnolenza, scarsa memoria, mancanza di perseveranza nell'assimilare le cose fino in fondo, difficoltà a portare a termine le cose, spesso non ci si accorge che l'argomento è esaurito. Non portare a termine il gesto o la parola, poca resistenza fisica e mentale, pesantezza, tendenza ad ingrassare, tensione alla schiena.

In M.T.C. stomaco, milza-pancreas sono paragonati all'‘ufficiale che controlla i depositi di grano’, significando che la funzione di questi meridiani è di controllare l'assunzione del cibo da parte del corpo.

Il movimento è rappresentato dalla figura di una persona che si china per afferrare e sollevare un peso.

Durante la fase del movimento terra si dovrà evitare o limitare: zucchero raffinato, latte, panna, farine, dolcificanti, cibi grassi, unti, fritti.

Da usare: miglio, verdure tondeggianti e dolci che si appoggiano al terreno come cipolle, cavoli, zucche, cavolo cinese, carote, patate, rape, barbabietola.

Cottura a vapore o bollitura breve.

Bagni caldi, impacchi caldi al plesso solare.

Esercizio fisico, shiatsu, masticare, orari regolari, attività di cooperazione sociale.

Il movimento terra è controllato dal movimento legno.

Le perle di Laozu Baldassarre

Un signore mentre passeggiava per il paese, vide un contadino che picchiava il suo asino e diceva con voce sostenuta:

- Bastardo di un asino cammina, forza!

E continuava a malmenarlo. Allora il signore si avvicinò al padrone dell'asino e gli disse:

- Fermo buon uomo, ma cosa sta facendo, non lo sa che se la vede la protezione animali, le fa la multa? Non si deve picchiare gli animali!

- E il signore rispose:

- E ma insomma, questo bastardo non si vuole muovere! - continuando a bastonare l'asino.

Allora il signore replicando disse al contadino di smettere di picchiare l'asino, e aggiunse:

- Vede quel negozio di frutta e verdura? Vada lì e si faccia dare un bel peperoncino rosso, poi alzi la coda all'asino e gli infili il peperoncino nel sedere, vedrà che l'asino si muoverà senza bastonate.

Il contadino un po' scettico si recò presso il negozietto per l'acquisto di un peperoncino, come consigliatogli dal signore. Dopo qualche giorno il signore incontro al bar del paese il

contadino, e gli chiese come era andata quel giorno con l'asino. Il contadino rispose:

- Non mi dica nulla! meno male che ho messo solo mezzo peperoncino in culo all'asino.

Il signore sorpreso da questa risposta chiese al contadino:

- E l'altra metà?

- Me la sono messa nel culo io, per poter star dietro all'asino...