

SALUTE E MALATTIA

La vita di un uomo è un cammino, sotto la guida degli shen; essere vivi significa avere un proprio fine individuale, anche non consciamente, e un proprio modo di procedere.

La malattia è un ostacolo che blocca od intralcia questo cammino: deve essere compreso e sciolto, non combattuto. Nasce dalla difficoltà a cambiare, evolvere, richiesta dal procedere lungo il nostro cammino (che richiede cambiamento interiore, evoluzione spirituale).

Evolvere richiede di aprirsi, andare verso gli altri ed il mondo, farne esperienza, assimilarla, così che ci cambia; quindi bruciarla, eliminarla, resta solo il nostro cambiamento. Richiede fatica, va attivato.

In alternativa è possibile chiudersi in sè, come protezione contro il mondo che è avvertito come ostile. E' più spontaneo.

I **disturbi**, che ci affliggono con i loro sintomi, sono il modo migliore che l'organismo ha a disposizione per cercare di riequilibrarsi; occorre portarli avanti sino alla risoluzione del problema di base, non reprimerli.

A volte sono un tentativo disperato, per risolvere situazioni senza via di uscita; a volte il tentativo più fattibile nella condizione presente.

In questa prospettiva, **guarire** non significa ritornare alla condizione di salute preesistente, (dopo la vittoria nella lotta contro la malattia) considerata uno stato ottimale da mantenere per tutta la vita, ma una tappa di un processo evolutivo verso una nuova condizione esistenziale (quindi un momento di crescita).

La **terapia** è allora uno stimolo a evolvere (nella direzione giusta), un sostegno al cambiamento in atto.

E il **terapista** è lì per aiutare ad accettare il cambiamento, non per provocarlo ad ogni costo; la persona vuole cambiare (anche se non ne è consapevole), ma non ce la fa, allora noi aiutiamo, cerchiamo di metterla in condizione di poter cambiare. Aiuta a guarire da solo, stimolando e sostenendo.

Questo comporta anche l'acquisizione del senso di responsabilità nei confronti della propria salute, non scaricando tutto sugli addetti ai lavori; vivere il corpo come parte di se, non come strumento posseduto e da revisionare per mantenerlo in efficienza.

Lo stato di **salute** è caratterizzato da un equilibrio tra lo yin e lo yang; alcuni testi dicono : “quando lo yin è costante e forte mentre lo yang è saldo, la salute è garantita”; “se lo yin e lo yang sono in armonia la salute è garantita”.

E' il **sentimento** che ci orienta nella vita, che determina la prima scelta (ristagno = attaccamento a una situazione scaduta, rifiuto di cambiare); poi verrà la ragione a sindacare e verificare la scelta fatta. Da lui nasce così la malattia: vedremo come.

Alla nascita lo yin e lo yang sono in equilibrio, poi durante la vita si consuma soprattutto lo yin, così che da vecchi sia ha poco yin con un eccesso relativo di yang, anche se entrambi sono scarsi.

Tutti i sentimenti che permangono troppo a lungo, la delusione in particolare consumano lo yin e fanno correre più rapidamente verso la vecchiaia.

LA MALATTIA

Cercare sempre la radice del disagio, che partendo da una causa (Zang) può poi coinvolgere molte altre strutture energetiche.

Occorre cercare sempre la radice del disagio, che partendo da una causa iniziale (Zang) può poi coinvolgere molte altre strutture energetiche (Zang Fu, energie etc.).

Possiamo dire che la **radice** del disturbo ne costituisca la causa profonda e prima; un trattamento che tra le possibili cause scelga quelle ivi comprese sarà risolutivo: riequilibrata la turba che ha dato origine a tutti i disturbi, la patologia complessiva si risolverà in modo automatico.

Nel mare delle possibili origini del disturbo, la costituzione ci orienta verso quella originale, da cui tutto è seguito.

Le cause che più direttamente sono correlate ai disturbi costituiscono la **cima**; trattandole si ottiene una rapida remissione dei sintomi, che però non è duratura.

Qualora si scelga di iniziare un trattamento dalla cima occorre poi però trattare anche la radice se si vuole che i risultati ottenuti durino nel tempo.

Iniziare dalla radice invece indirizza l'organismo verso una forma di autoterapia che arriva poi a riequilibrare ogni disturbo.

Posso anche fare una terapia sintomatica, che sarà efficace nel rimuovere il disturbo lamentato, ma se voglio capire il perché di quello squilibrio, energetico che si manifesta con quel sintomo, devo approfondire l'indagine.

La localizzazione ci dice dove è la malattia, ma anche come si sta evolvendo: dall'interno verso l'esterno indica un miglioramento, dall'esterno verso l'interno un peggioramento.

Ricordiamo che le malattie si possono dividere in due grandi categorie, ognuna delle quali può essere considerata sotto due aspetti :

esterne

- come origine, legata alla penetrazione di energie perverse (XIE) dall'esterno;
- in riferimento alla profondità delle alterazioni energetiche, che riguardano gli orifizi, i canali luo e gli strati superficiali.

interne

- come origine, legata quindi ai 7 sentimenti, che ristagnando a lungo, fanno nascere un'energia patologica simile alle XIE;
- in riferimento alla profondità delle alterazioni energetiche, che riguardano gli zang-fu, la rete dei canali energetici e gli strati più profondi.

QI QING

7 sentimenti

Assumono quindi il significato di inclinazione che ci ispira, collegata con le 5 volontà e le ben shen, ciò che nella nostra costituzione ci orienta nella vita; sono il risultato dell'interazione di queste due componenti tra di loro e con l'ambiente: il movimento energetico che inducono è denominato animazione dell'uomo. Orientano il cuore, ne costituiscono l'orientamento.

Risultano sganciati da legami con strutture energetiche profonde, come organi e visceri; sono legati solo alla circolazione energetica, possono determinare alterazioni di questa circolazione, spostamenti di energia da una zona ad un'altra. Se questa situazione poi dura a lungo può andare a influire sulle 5 volontà e quindi anche sulle ben shen.

Rappresentano i mezzi a disposizione dell'uomo per completare la propria creazione, per modificarsi; lo orientano nella sua azione su se stesso, e quindi sugli altri e sul mondo. Fanno tendere la nostra realizzazione in un senso piuttosto che in un altro.

Provocano alterazioni energetiche quando permangono troppo a lungo inalterati dopo la cessazione dell'evento che li ha determinati; devono nascere, agire e sparire: scorrere.

Per godere buona salute il nutrimento deve essere variato, non solo come alimentazione materiale, ma anche in senso psico-affettivo: intellettuale, fisico, lavorativo, affettivo, ecc.; non devo fissarmi su nessuno di essi, ma assimilarli tutti.

Il sentimento che permane a vuoto fissa la mia azione energetica su di lui bloccando l'azione degli altri e facendo sprecare energia a vuoto. Devono essere come una farfalla che vola su tanti fiori e non si ferma su nessuno.

Tutte le patologie interne sono legate ai 7 sentimenti, in essi è tutta la loro eziologia. L'uomo agisce sul proprio interno, indirizza la propria energia interna mediante i 7 sentimenti; come le 6 energie xie agiscono sull'energia dell'uomo dall'esterno, così i sentimenti agiscono dall'interno.

Questo è il modo di progredire della patologia associata ad un problema di sentimenti :

prima si ha la prevalenza di un sentimento, che determina una semplice turba energetica; (collera che fa salire l'energia in alto, con grosso disagio, insonnia e cefalea, ma senza coinvolgimento degli zang-fu)

questo si ripercuote su di una emozione, che determina una turba del movimento associato, coinvolgendo anche la coppia zang-fu; (coinvolgimento della emozione collera, che darà disturbi di Fegato e Vescica Biliare)

col passare del tempo questo arriva ad interessare la ben shen relativa all'emozione, colpendo anche lo zang associato in modo grave. (turbe dello hun e quindi anche presenza di gravi disturbi del Fegato)

W U Z H I

5 volontà (emozioni)

Costituiscono un aspetto particolarmente significativo di queste associazioni che abbiamo chiamato cinque movimenti.

Esprimono un orientamento degli organi, il rapporto tra me, il mio organo e l'esterno; legate al jing; rappresentano le potenzialità di ciascuno, come lo zhi a cui fa riferimento l'ideogramma.

Sono il volto più tipicamente psico-emotivo di questi movimenti; sono il tipo di risposta che, per una serie di ragioni, l'individuo adotta nel reagire agli stimoli esterni.

La predominanza di una di queste volontà causa una alterazione dell'organo associato all'interno del movimento, come una turba dell'organo causa la predominanza di una volontà.

Le esperienze che vivo, gli stimoli che ricevo, destano in me una delle 5 volontà, che, legate al numero 5, esprimono il mio modo di interagire col mondo, il mio modo di vivere gli stimoli che ricevo; possono variare, evolvere, in conseguenza di quello che mi capita. Ad es. la paura in questa referenza costituisce la mia modalità tipica di reagire a ciò che mi capita, agli stimoli che mi giungono dall'ambiente.

Sono emozioni ad alto voltaggio che esprimono il mio modo di essere nel reagire agli stimoli dell'ambiente; sono collegate ai 5 movimenti nei modi già visti.

La **gioia** espande un istante all'infinito; spegne ogni altra sensazione, anche lo scorrere del tempo, e colloca in tutto l'essere l'evento gioioso, che viene vissuto fuori dal tempo e da ogni collegamento con l'esterno.

La **preoccupazione** blocca tutto all'interno, inibisce ogni apertura verso l'esterno, è chiusura in sè; è il contrario della gioia.

La **tristezza** porta dentro, in basso, raccoglie e chiude. Così chi ama stare in basso è una persona triste.

La **paura** congela il qi, lo contrae; è il contrario della gioia. Come la gioia tenta di espandere all'infinito il momento, così la paura tenta di annullare l'esperienza, di farla scomparire.

La **collera** porta qi e xue in alto, divampa verso l'alto. Così il collerico ama stare in alto, salire (anche la scala sociale).

Alle 5 volontà, spesso viste in un'ottica patologica, corrispondono **le 5 virtù** :

al **legno** è collegata l'iniziativa;

al **fuoco** l'espansione, l'irraggiamento, saper mettere assieme gli altri e farli circolare nel mondo;

alla **terra** il saper memorizzare e rievocare;

al **metallo** il prender forma, incarnarsi, star bene nella propria pelle, saper far pace con se stessi, perdonarsi - turba tipica sono i sensi di colpa;

all'**acqua** la coerenza, tra ciò che si dice e ciò che si fa, e con se stessi.