



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE

“Tocco di Luce”

Tesi di *Girolamo Palmeri*

Relatrice: Mirella Molinelli

GIUGNO 2013



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



INDICE

Premessa.....	pag. 6
CAPITOLO 1 - L'Operatore Olistico	pag. 8
1.1 L'operatore olistico e la professione: Codice Deontologico.....	pag. 8
1.2 Il consenso informativo	pag. 9
1.3 Morale, Etica e Deontologia	pag. 9
1.4 Attestazione di qualifica professionale	Pag.10
CAPITOLO 2 - Il contatto.....	pag.11
2.1 Il linguaggio della pelle	pag.11
2.2 Il bisogno di contatto	pag.14
2.3 Un bisogno Ancestrale	Pag.16
CAPITOLO 3 - La postura.....	pag.17
3.1 La respirazione	pag.18
3.2 Il silenzio	pag.19
3.3 La centratura	pag.20
CAPITOLO 4 - Energia o Qi	pag.21
4.1 Teoria dello Yin e Yang	pag.22
4.2 La Teoria dei 5 elementi	pag.23
4.3 La relazione fra gli elementi	pag.24
4.4 Associazione dei 5 elementi	Pag.25

CAPITOLO 5 - I meridiani energetici	pag.27
5.1 Meridiani Yin	pag.28
5.2 Meridiani Yang	pag.28
5.3 Meridiani regolatori	pag.28
5.4 Meridiani straordinari	pag.29
CAPITOLO 6 - Classificazione dei 12 meridiani principali	pag.30
6.1 Meridiano dei Polmoni	pag.30
6.2 Meridiano dell' intestino Crasso	pag.32
6.3 Meridiano dello Stomaco	pag.33
6.4 Meridiano della Milza	pag.34
6.5 Meridiano del Cuore	pag.35
6.6 Meridiano dell' Intestino Tenue	pag.36
6.7 Meridiano del Rene	pag.37
6.8 Meridiano della Vescica Urinaria	pag.38
6.9 Meridiano del Fegato	pag.39
6.10 Meridiano della Vescicola Biliare	pag.40
6.11 Meridiano del Mastro del Cuore	pag.41
6.12 Meridiani del Triplice riscaldatore	pag.42
6.13 Meridiano Vaso Governatore	pag.43
6.14 Meridiano Vaso Concezione	pag.44

CAPITOLO 7 - Yin, Yang e cibo: alimentarsi bene per vivere meglio.....	pag.45
7.1 Yin e Yang nel cibo	pag.46
7.2 Classifica energetica dei cibi	pag.46
7.3 I 5 sapori	pag.48
7.4 Gli eccessi dei sapori	pag.49
CAPITOLO 8 - Alimentazione consapevole:	
scelte alimentari che promuovono il " <i>Benessere</i> "	pag.50
8.1 Suggerimenti per una corretta alimentazione energetica	pag.51
8.2 Quali alimenti scegliere preferibilmente	pag.51
8.3 I cereali	pag.52
8.4 Proteine vegetali	pag.54
8.5 Le verdure	pag.55
8.6 La frutta	pag.55
8.7 Quali alimenti evitare preferibilmente	Pag.55
CAPITOLO 9 - Stili di cottura.....	pag.57
CAPITOLO 10 - Aromaterapia	pag.59
10.1 Cosa s' intende per Aromaterapia.....	pag.59
10.2 Attività degli oli essenziali.....	pag.60
10.3 Proprietà degli oli essenziali.....	pag.61

CAPITOLO 11 - Classificazione energetica degli oli essenziali.....	pag.62
11.1 Note di testa	pag.62
11.2 Note di cuore	pag.62
11.3 Note di terra	pag.63
CAPITOLO 12 - Il massaggio: " <i>Tocco di Luce</i> ".....	pag.63
12.1 Presentazione massaggio " <i>Tocco di Luce</i> "	pag.64
12.2 Massaggio e meditazione	pag.65
12.3 Benefici del massaggio: Corpomentespirito	pag.66
12.4 Tecnica completa	pag.67
RINGRAZIAMENTI	pag.71
BIBLIOGRAFIA	pag.73

PREMESSA

Quante volte durante una delle solite giornate lavorative abbiamo percepito il nostro corpo come un nemico?

La testa pesante e il corpo dolente....le spalle incurvate come a sostenere tutti i pesi del mondo...la schiena che sembra minacciare di rompersi o bloccarsi da un momento all' altro?

Sembrerebbe il resoconto di uno stato di patologia avanzata, invece, non è altro che il risultato delle normali tensioni e contratture che infliggiamo al nostro corpo ogni benedetto giorno della nostra vita.

Quando ci sentiamo così " arrugginiti " e doloranti sogniamo il rimedio miracoloso che ci tolga il dolore e ridoni elasticità ai nostri tessuti: *“ un stupendo massaggio ”*.

Il Massaggio è un'arte antica e una delle forme più sincere e spontanee di rapportarsi al corpo, sia che si tratti del nostro che di quello degli altri.

L'arte del massaggio è nata con la vita e appartiene tanto al genere umano quanto a quello animale.

È il mezzo più antico, naturale e istintivo per rigenerare il corpo e la mente.

Pensiamo all'effetto anche solo di una semplice carezza!

D' istinto, tocchiamo, massaggiamo dolcemente e con calore le persone a noi care.

E' questo, un atteggiamento del tutto salutare.

Il massaggio non è soltanto abilità, tecnica, ma ben si molto di più è un'arte sottile, un' incontro fra due Anime, una comunicazione nel silenzio, uno scambio d' *Amore incondizionato*.

Il massaggio eseguito con amore riconosce il linguaggio del corpo e ne segue i ritmi naturali: il respiro, le pause, i silenzi.....

Farsi massaggiare significa accettare l'altro e aprirci a lui, entrando in una meravigliosa sensazione di fusione e "Fiducia" che aumenta la nostra capacità di amarci e di amare.

Massaggio “ Tocco di luce “

ANAHATA



*“Fai del massaggio un piacere, un dono.
Fai delle tue mani il prolungamento del tuo cuore,
fanne un gioco e divertiti:
la gioia è amore, è cura”*

OSHO

Capitolo 1

“ L’ OPERATORE OLISTICO ”

1.1 L’Operatore Olistico e la professione:

il Codice Deontologico

Massaggiare non significa semplicemente far sdraiare una persona sul lettino e muovere poi le mani.

Esiste un approccio al massaggio, un insieme di “ *Regole* ” importanti quanto lo sono l’ esecuzione tecnica e la sensibilità manuale del massaggiatore.

Queste regole, nel loro insieme, rappresentano il codice deontologico del massaggiatore e ne individuano la professionalità distinguendolo dal semplice praticante amatoriale.

L'operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; ma opera con le persone sane o con la parte sana delle persone “malate”, per ritrovare l’armonia psico-fisica attraverso l’uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Non prescrive medicine di alcun genere o rimedi vari, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge rischiando l’abuso della professione medica; anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

S’ impegna ad’ agire sempre con un'attenzione particolare, per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista e cliente.

S’ impegna ad esercitare la sua attività secondo coscienza, riconoscendo, rispettando e difendendo l'alto valore della vita.

E’ consapevole che l’individuo deve essere considerato nella sua globalità di *corpamentespirito* e quindi i trattamenti saranno finalizzati al riequilibrio psico-fisico e qualora si trovasse di fronte a una situazione patologica, dovrà indirizzare il soggetto a medici o specialisti.

E tenuto al segreto professionale.

Mantiene il piu' assoluto riserbo su fatti e notizie riguardanti il cliente e su quanto emerge nel corso del trattamento, proteggendone la privacy.

Opera per il pieno benessere del cliente e solo dietro richiesta personale del cliente stesso.

L'Operatore Olistico è tenuto ad aggiornarsi per migliorare in competenza e professionalità, a livello emotivo, fisico, mentale e transpersonale, impegnandosi ad approfondire la ricerca di Sé.

S' impegna inoltre a migliorare le sue capacità professionali, attraverso una costante valutazione del proprio operato con l'aggiornamento professionale continuo ECP (Educazione continua professionale).

1.2 Il Consenso Informato:

L'Operatore Olistico è tenuto a valutare le richieste della persona: quali sono le sue esigenze, che cosa ci richiede, quali sono le sue aspettative e di conseguenza come si svolgerà il nostro lavoro, quali metodiche, tecniche, olii o creme useremo, attraverso un modulo di **consenso informativo**, che dovrà essere **controfirmato** per presa visione dall' utente.

1.3 Morale, Etica e Deontologia:

- **Morale:** Per morale si intende quel complesso di valori che ispirano la condotta dell'uomo, dove una delle regole fondamentali è l' astenersi dal giudicare, regola indispensabile per la creazione di un dialogo sincero e professionale e quindi dell' ascolto dell' altro.
- **Etica:** Per etica s' intende quell' insieme di doveri e valori: dove l' Uomo opera onestamente e nel massimo rispetto di se stesso e di conseguenza nei confronti delle persona e della Vita, perché solo attraverso il proprio rispetto l' uomo può rispettare gli altri e la natura.

Tutto parte sempre dalla nostra interiorità, la Vita è uno specchio, quello che seminiamo fuori e ciò che abbiamo dentro.

- **Deontologia:** è un termine che deriva dal greco deontos (dovere); si può intendere come l'insieme dei doveri inerenti ad una particolare categoria professionale; fa riferimento quindi non tanto a come ci si comporta ma a come ci si dovrebbe comportare, è un'etica normativa.

1.4 Attestazione di qualifica professionale S.I.A.F.

La S.I.A.F. (Società Italiana Armonizzatori Familiari) è una associazione professionale di categoria ufficialmente registrata e accreditata presso il Co.La.P.(Coordinamento Nazionale Libere Associazioni Professionali), ha sede centrale in Firenze, Via D. Manni 56/R, ed è articolata in Sedi Periferiche o Coordinamenti regionali sull'intero territorio nazionale, Gestisce i Registri di Attestazione di Competenza Professionale, dell'Armonizzatore Familiare, dei Counselor, dei Counselor Olistici e degli Operatori Olistici.

L'Attestazione di qualifica professionale consente inoltre di poter disporre dell'assicurazione professionale, a tutela della professionalità dell'Operatore e dell'utenza che ad egli si rivolge: i Registri Professionali S.I.A.F. sono pubblici.

Esempio di materiale pubblicitario:

<p>Girolamo Palmeri OPERATORE OLISTICO</p> <p>Reg.Prof.le S.I.A.F.  n...</p> <p>Tecniche del massaggio e Benessere Naturale <i>(ai sensi della Legge 4/2013)</i></p> <p>n. tel:</p>
--

Capitolo 2

“ IL CONTATTO ”

2.1 Il linguaggio della pelle

Il senso più importante del nostro corpo è il tatto.

Probabilmente esso ha una funzione determinante nei processi dell' addormentarsi e dello svegliarsi; ci dà coscienza della profondità o dello spessore e della forma; tastiamo, amiamo e odiamo, ci irritiamo e ci commoviamo grazie ai corpuscoli tattili della nostra pelle.

Il nostro corpo è completamente ricoperto dalla pelle, il primo a formarsi e il più sensibile dei nostri organi, il nostro primo mezzo di comunicazione e anche il più efficiente dei nostri mezzi di protezione.

Forse, insieme al cervello, la pelle è il più importante degli apparati.

Il senso più strettamente associato con la pelle, è il senso del tatto, il più importante dei sensi, è il primo a svilupparsi nell' embrione umano.

A questo stadio di sviluppo l' embrione non ha né occhi né orecchie.

Tuttavia la sua pelle è già molto sviluppata, sebbene in maniera assolutamente non paragonabile allo sviluppo che ancora deve affrontare.

Nell' utero il prodotto del concepimento, immerso nel liquido amniotico materno è avvolto dalle morbide pareti dell'utero stesso, dove conduce un'esistenza acquatica.

In queste condizioni ambientali la sua pelle deve essere in grado di contrastare sia l' assorbimento di troppa acqua, sia l' azione macerante dell' ambiente liquido, e di reagire adeguatamente ai mutamenti fisici, chimici e neurali e alle variazioni di temperatura.

La pelle ha origine dal più esterno dei tre foglietti embrionali, l' ectoderma, dal quale inoltre si formano i capelli, lo smalto dei denti e gli organi di senso (olfatto, gusto, udito, vista e tatto): tutti connessi a ciò che accade fuori dell' organismo.

Il sistema nervoso, la cui funzione principale sta nell' informare l' organismo di quanto succede al di fuori, è il più importante degli apparati originati dall' ectoderma.

L' accrescimento e lo sviluppo della pelle procedono per tutta la vita, e lo sviluppo della sua sensibilità dipende in gran parte dal genere di stimolazione ambientale che essa riceve.

Secondo una legge generale dell' embriologia, una funzione che si sviluppa precocemente è molto probabile che sia una funzione essenziale.

Di fatto le funzioni proprie della pelle sono fra le più fondamentali.

La superficie della pelle possiede un numero enorme di recettori sensoriali, che ricevono gli stimoli di caldo, freddo, tatto, dolore.

Si ritiene che ogni centimetro quadrato contenga circa 5,000 recettori.

Alla nascita la pelle è sollecitata a molte nuove reazioni di adattamento in un ambiente assai più complesso di quello a cui era esposta nell' utero.

Attraverso l' ambiente atmosferico vengono trasmessi, oltre ai movimenti dell' aria, anche diversi tipi di gas, particelle, parassiti, virus, batteri, cambiamenti di pressione e di temperatura, umidità, luce, radiazioni e altre cose.

La pelle è attrezzata a rispondere con straordinaria efficienza a tutti questi stimoli.

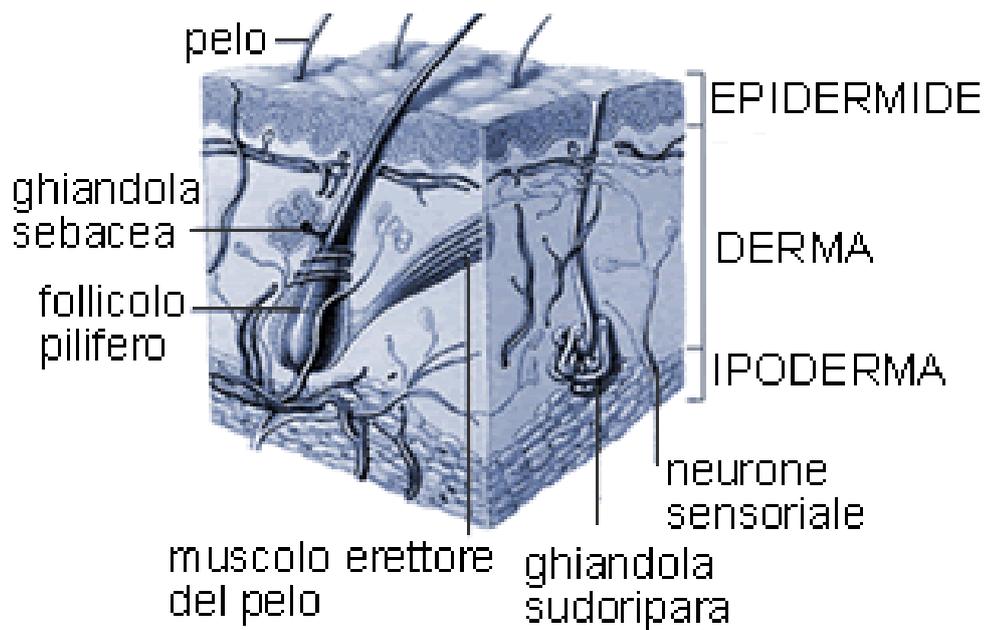
Di gran lunga il più esteso apparato del corpo (circa 2.500 centimetri quadrati nel neonato, circa 18.000 centimetri quadrati nel maschio adulto medio, e complessivamente il 16-18% del peso corporeo totale), la pelle svolge quattro funzioni fisiologiche:

- 1) difesa del corpo da offese meccaniche, da radiazioni e dall' invasione di sostanze e organismi estranei;
- 2) organo di senso;
- 3) regolatore della temperatura;
- 4) organo del metabolismo e dell' immagazzinamento dei grassi, e del metabolismo dell' acqua e dei sali mediante la traspirazione.

La pelle è un organo dei più sottovalutati eppure dei più fondamentali:

“ Un essere umano può trascorrere la vita cieco e sordo o completamente privo dei sensi dell’olfatto o del gusto, ma non può sopravvivere senza le funzioni proprie della pelle “

Ashley Montagu*



***Ashley Montagu:** antropologo inglese tra i più insigni e rivoluzionari del Novecento

2.2 Il bisogno del contatto

“Il contatto è il bisogno di tutti gli esseri viventi”



Il tatto è il principe dei nostri sensi.

Da esso dipendono la nostra coscienza e la percezione del mondo intorno a noi.

Il tatto ci dà il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che stanno al di fuori della nostra mente e del nostro corpo. Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano.

A otto settimane, quando l'embrione dentro l'utero è lungo appena tre centimetri e non ha ancora occhi né orecchi, basta uno stimolo tattile come un superficiale sfioramento delle

labbra del piccolo Essere per provocare l'allontanamento della sua testa in segno di reazione.

Secondo i principi dell'embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa.

Quindi il bisogno di contatto

è un bisogno primario dell'embrione,

che ancora molto piccolo nella cavità uterina, è immerso nel liquido amniotico, non viene a contatto con le pareti dell'utero.

Riceve dunque una stimolazione tattile molto leggera, attraverso i lenti movimenti del liquido amniotico stesso.

Nell'utero l'embrione riceve i primi massaggi e in questa prima fase della vita intrauterina, egli sperimenta un continuo e dolce idromassaggio, che non si arresterà neanche di notte, quando la mamma, dormendo, con il suo battito cardiaco e la sua respirazione lenta e ritmica lo cullerà dolcemente.

Dal secondo mese di gravidanza in avanti l'embrione, poiché cresce più rapidamente della cavità uterina, la riempie completamente.

Verso l'ottavo mese la stimolazione tattile non viene più prodotta dall'acqua, ma dalle morbide pareti muscolari dell'utero.

E l'idromassaggio si trasforma in un vero e proprio massaggio ritmico, profondo e avvolgente.

*“ Anche se non ricordiamo l'ultimo mese di gravidanza,
la nostra pelle se lo ricorda, eccome “*

Il futuro dell'adulto, i suoi comportamenti, le sue scelte, il suo star bene o star male sono legati a queste forti esperienze prenatali.

Dopo la nascita il neonato ha ancora bisogno di contatto!

Alla nascita, sul bambino incombe l'angoscia della perdita definitiva della vita intrauterina dove, cullato e massaggiato giorno e notte, ha vissuto riparato, senza mai soffrire la mancanza di cibo, di acqua, di aria, né il caldo o il freddo.

Da neonati, al primo respiro, tutti noi abbiamo rivissuto la biblica cacciata dal giardino dell'Eden e con essa la prima e più importante esperienza di separazione, di perdita di sicurezza e del senso di completezza, derivante dall'unione intima e perfetta con la madre.

Quando diventiamo adulti, cerchiamo di colmare questo bisogno di contatto fisico, in parte attraverso rapporti affettivi e sessuali, in parte cercando altre fonti di gratificazione.

Ebbene:

*“ una delle risposte più valide ed efficaci
è il Massaggio “*

2.3 Un bisogno ancestrale

“ Senza contatto non c’è salute “

La stimolazione tattile, per la sua ormai dimostrata funzione vitale, è essenziale per la salute fisica e psichica delle persone di ogni età.

Il bisogno di contatto fisico e di stimolazioni rimane costante per tutta la vita.

Da piccoli è essenziale, in quanto ci permette, tramite il contatto con la mamma, di sapere chi siamo, che esistiamo, e di distinguerci via via l’ uno dall'altro, cioè di riconoscerci.

*“ La necessità di contatto epidermico resta
un bisogno costante, anche quando si diventa adulti ”*

Resta il momento emotivamente più carico di ricordi ancestrali e di gratificazioni. E' sempre il punto di partenza per la nostra individuazione come persone. Il massaggio, a prescindere dalla motivazione per cui viene fatto, è sempre efficace. Ma per capire veramente la profondità, la sua reale forza curativa, non bisogna fermarsi a valutare semplicemente gli effetti immediati fisici e meccanici.

E' innegabile che il massaggio stimola:

- i riflessi nervosi
- migliora la circolazione sanguigna e linfatica
- tonifica e rilassa i muscoli

Sono tutti aspetti certamente importanti, ma non in grado di spiegare e giustificare la reale portata curativa di questo prodigioso strumento.

E così efficace perché soddisfa *“un bisogno ancestrale”*, quello di ritrovare quei momenti di vita intrauterina, dove tutto era perfetto così com’ era.

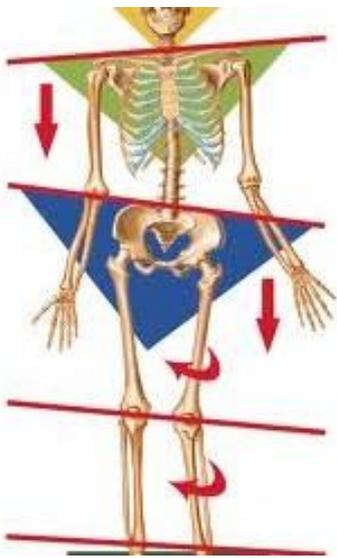
Momenti che hanno impregnato le nostre memorie cellulari e sono rimasti impressi nella nostra pelle e che inconsciamente cerchiamo di rivivere, in maniera reciproca attraverso l’atto sessuale, il contatto e le manovre derivanti dai vari massaggi rilassanti, olistici rivolti al benessere.

Capitolo 3

“ LA POSTURA ”

*“ Sii consapevole della tua postura,
poi rendine partecipe anche gli altri ”*

Nataraj



La postura dell' Operatore deve essere sempre corretta durante il trattamento, invece spesso viene trascurata, ed' è un errore.

La postura deve essere ben bilanciata, ovvero l' operatore deve saper distribuire equamente le forze in gioco sia sul soggetto trattato, sia sul proprio apparato locomotore durante il trattamento.

Il trattamento non si fa con la forza delle braccia e delle mani ma eseguendo perno sulle gambe.

Le forze in gioco partono invece dal piegamento e dall' estensione delle gambe, dai cambi di peso guidati dal bacino, che si trasmettono armonicamente alle braccia, alle mani ed infine ai muscoli del soggetto trattato.

In questo modo il movimento risulterà fluido e l' operatore non si stancherà dopo pochi minuti di attività.

In pratica, l' operatore si pone a lato del lettino con le ginocchia semi-piegate in posizione longitudinale, ovvero con i piedi che guardano leggermente in fuori, o in posizione trasversale (posizione dell' arciere) a seconda della zona da trattare, mentre il busto rimane sempre eretto.

A questo punto i movimenti delle braccia seguono quelli del corpo che si bilancia sulle gambe, le quali si piegano e si distendono con l' aiuto dei piedi che danno la direzione e il ritmo al trattamento.

3.1 La respirazione

*“ Quando liberiamo il nostro respiro,
liberiamo le nostre tensioni ”*

Gay Hendricks

La respirazione dell' Operatore deve essere fluida e armoniosa, deve diffondere un senso di pace ed' armonia, essere presente nel proprio respiro porta l' Operatore a rimanere presente nel " qui e ora".

Il respiro ci connette alla vita, senza la respirazione il nostro corpo morirebbe di soffocamento e avvelenamento tossico.

La respirazione è responsabile del 75% della funzione escretoria del corpo, ma molte persone hanno una respirazione superficiale.

Tutti noi appena nati abbiamo immediatamente cominciato a respirare naturalmente, crescendo la respirazione si può modificare a causa di:

- posture inadeguate
- traumi subiti
- emozioni non portate a livello cosciente e non gestite adeguatamente.

Il respiro psicologicamente ci riporta al tema del dare e dell' avere, così come prendiamo aria, allo stesso modo siamo aperti ad avere, "Ricevere"; nello stesso modo nel quale buttiamo fuori l'aria nella espirazione, in quel momento "Diamo".

Respirare bene si traduce in: vitalità, salute e benessere a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

La respirazione può essere usata per combattere lo stress, ottenere benessere psicofisico, ad esempio per: rilassarsi, centrarsi, focalizzare l'attenzione su qualcosa o su se stessi per ascoltare le proprie emozioni ed incanalarle.

3.2 Il silenzio: ascoltare attraverso il silenzio

*“ se abbiamo due orecchie ed una sola bocca,
significa che dobbiamo ascoltare due volte
e parlare una volta sola ”*

Zenone *

L' ascolto attivo rappresenta uno strumento fondamentale per creare un buon rapporto con il ricevente.

L' ascolto attivo è segnale di riconoscimento, di attenzione, di interesse autentico nei confronti dello stesso.

L' Operatore che ha la capacità di ascoltare da uno spazio del cuore, comunica al proprio ricevente, il desiderio di comprendere i suoi bisogni e le sue aspettative e di dare la risposta più appropriata.

L' ascolto attivo implica il passaggio da un atteggiamento del tipo “giusto-sbagliato”, “io ho ragione-tu hai torto”, “amico-nemico” ad un altro in cui si assume che il ricevente sia meritevole di ascolto e che dunque bisogna mettersi nelle condizioni di capire quali bisogni egli voglia soddisfare attraverso la nostra risposta.

Al centro della comunicazione e protagonista della comunicazione, non deve essere l' operatore, bensì il ricevente che, ascoltato e compreso nei propri bisogni, aspettative, paure, resistenze, esperienze, partecipa e vive attivamente l' esperienza del trattamento e non lo subisce.

“ L' ascolto presuppone la capacità di accettare il silenzio ”

Nella nostra cultura, il **silenzio** assume un significato distorto: non assume più un significato positivo, viene invece associato alla mancanza di parole, al vuoto, che spesso ci porta a volerlo riempire, pur di uscire dal disagio provocato da esso, parlando di qualsiasi argomento seppur banale.

* Zenone: Filosofo Greco vissuto 489 a.C.

L' Operatore dovrebbe riuscire, attraverso la propria attività di ascolto, a cogliere il bisogno del ricevente, capendo così se egli necessita davvero di riempire il tempo del trattamento di parole, oppure preferisca e richieda semplicemente, per poter godere al massimo dei benefici, di silenzio.

Ascoltare in silenzio il silenzio delle persona, cogliendone le mille sfumature e gli infiniti significati è un' opportunità per rendere più profonda l'esperienza del trattamento e la comprensione.

3.3 La centratura

Centratura vuol dire, centrarsi attraverso il nostro **Hara***, essere radicati e presenti al nostro respiro mantenendo sempre un contatto con il nostro centro.

A quel punto, quando sei centrato, diventi un semplice canale energetico e tutta l' energia scorre fluida attraverso le tue mani.

Il trattamento è una delle arti più meravigliose e straordinarie che esistano è qualcosa che puoi iniziare ad apprendere, ma che non finisci mai d' imparare.

Può assumere la forma di un contatto nutritivo che dà energia, quindi in un certo senso, la persona trattata si sente amata, sostenuta, sorretta e unita.

Eeguire un trattamento non è questione di abilità, non è questione di tecnica, non è questione di conoscenza dell'apparato muscolo scheletrico, è questione di:

Amore.

Il Massaggio è la più antica ed efficace terapia di cura e di relax, se eseguito con amore, creatività e centratura si trasforma nella bellissima “ *arte meditativa del massaggiare* “.

Allora diventa un viaggio, un' incontro fra “ Anime ”.

* **Hara**: in oriente è considerato il centro Vitale dell' uomo.

Capitolo 4

“ ENERGIA o QI ”



Secondo la medicina tradizionale cinese, l' energia Qi era paragonata alle correnti, ruscelli, fiumi, laghi, mari e oceani della terra, detta anche **Forza Vitale, Soffio o Prana ***.

La forza Vitale fluisce in noi tramite percorsi interconnessi, corre lungo una rete di canali chiamati meridiani, che si estendono per tutto il corpo come un' intricata ragnatela.

Il primo riferimento a tale rete di energia, viene fatto nel Nei Ching o nel Classico trattato dell' Imperatore Giallo, scritto durante il regno dell' imperatore Huang Ti fra il 2697 e il 2596 a.C.

Quest' ultima, può essere paragonata a un secondo sistema nervoso, che collega il corpo fisico e il più sottile sistema di energia che lo circonda.

E' quindi inutile cercare di comprendere la natura del Qi, ma è importante capire come il Qi funziona.

Ora quando parliamo d' energia, ci riferiamo alla forza chiamata “ *Vita* ”.

Il concetto dell'energia Qi, trova ancora posto nella cultura moderna e milioni di persone sono convinte, che per assicurare al proprio corpo un buono stato di salute fisica e mentale, sia fondamentale permettere a quest'energia di scorrere agevolmente e uniformemente, attraverso i meridiani.

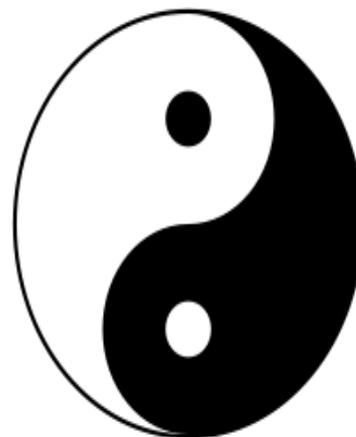
*** Forza Vitale, Qi, Soffio, Prana:** un'energia universale, intesa come costituente basilare e fonte di ogni forma di vita.

4.1 La teoria dello Yin e dello Yang

Osservandolo possiamo notare che esso è suddiviso in due parti, una nera (Yin) ed una bianca (Yang), la cui armonia è simboleggiata dall'uguaglianza delle superfici bianca e nera.

La particolare suddivisione ad "S" fra le due aree, fa sì che i perimetri di Yin e di Yang siano uguali al perimetro dell'intera circonferenza.

Inoltre il punto bianco in campo nero e quello nero in campo bianco, stanno ad indicare che Yin e Yang non sono assoluti, ma che vi è sempre un po' di Yin in Yang e viceversa.



- Yin e Yang rappresentano, nella filosofia cinese, i due principi fondamentali dell'universo.
- Yang: il principio positivo, maschile, rappresentato dal colore bianco.
- Yin: il principio negativo, femminile, rappresentato dal colore nero.

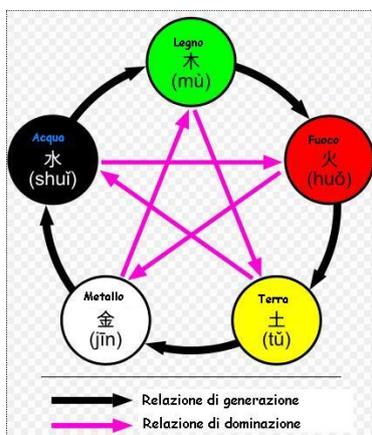
E' importante mettere in evidenza, che Yin e Yang non hanno alcun significato morale buono-cattivo e che non sono considerati elementi contrastanti, bensì complementari e inscindibili.

Tutte le distinzioni sono inoltre relative: quello che può essere Yin relativamente ad una cosa, può contemporaneamente essere anche Yang in rapporto ad un'altra.

La formazione della polarità Yin - Yang è considerata dai filosofi cinesi la base dell'universo.

Essi costituiscono infatti veri e propri emblemi della dualità, fondamentale esistente in ogni parte del cosmo.

4.2 La teoria dei 5 elementi



Secondo la Teoria dei 5 Elementi, le due polarità Yin e Yang danno origine a 4 modalità + 1 con cui l'energia si può manifestare, tali modalità assumono il nome dell'elemento predominante nella stagione che gli corrisponde: (**acqua** - inverno), (**fuoco** - estate), (**legno** - primavera), (**metallo** - autunno), la **terra** viene associata alla fine dell'estate e corrisponde all' elemento centrale.

La Teoria dei 5 elementi ha riportato in occidente un concetto che era andato perduto, cioè quello della salute come principio di armonia tra le differenti energie che scorrono in noi.

Sebbene l'energia non possa essere né creata né distrutta, può sempre essere trasformata, per cui " *almeno in teoria* " ogni sintomo può essere guarito, ritrovando un nuovo equilibrio energetico (e tenendo a mente che l'energia non governa solo organi e tessuti fisici, ma anche emozioni e schemi di pensiero). Un altro concetto che tale teoria ci riporta è quella della corrispondenza tra **macrocosmo e microcosmo**: le stagioni si alternano e così gli stati dell'essere, poiché alcune stagioni sono buone per la semina ed altre per il raccolto, anche noi dobbiamo adeguarci ai ritmi della natura ed imparare a rispettarli.

Ogni cosa in natura cresce, si sviluppa e prospera in uno stato di equilibrio tra controllo e nutrimento.

L'energia mano a mano che fluisce nei meridiani assume delle qualità specifiche correlate ai 5 elementi.

- La caratteristica del **Legno**: è di essere un'energia dinamica e adattabile.
- La caratteristica del **Fuoco**: è di essere gioiosa e comunicativa.
- La caratteristica della **Terra**: è di essere stabile e riflessiva.
- La caratteristica del **Metallo**: è di essere mobile e creativa.
- La caratteristica dell' **Acqua**: è quella di essere un'energia sicura e fluida.

4.3 La relazione fra gli Elementi

L'essere umano è il prodotto del Cielo e della Terra, si serve dei Cinque Elementi per alimentare la vita e la salute nel proprio organismo.

Nel ciclo degli elementi, ciascuno elemento alimenta il successivo: **ciclo costruttivo**, controllando quello che segue: **ciclo di controllo**.

Il ciclo costruttivo:

Il Ciclo Costruttivo (Sheng), lega due elementi in un'intima relazione chiamata "madre/figlio".

In questo ciclo ogni elemento viene considerato come l'agente che favorisce la "crescita" del successivo, ovvero:

- il Legno fa ardere il Fuoco
- il Fuoco produce la Terra (ceneri)
- la Terra da cui si possono estrarre i Metalli
- i Metalli (fondendo) diventano liquidi e simili all'Acqua
- l'Acqua è indispensabile per la crescita delle piante e del Legno

Ne consegue che:

- tonificando il fegato si rinforza il cuore
- tonificando il cuore si rinforza la milza
- tonificando la milza si rinforzano i polmoni
- tonificando i polmoni si rinforzano i reni
- tonificando i reni si rinforza il fegato

Il ciclo di controllo:

Sempre il Nei Ching insegna che ogni elemento ne controlla un altro e questo legame viene chiamato ciclo di controllo.

In altre parole possiamo descriverlo dicendo che:

- il Legno (radici) imbriglia la Terra
- il Fuoco fonde i Metalli
- la Terra incanala l'Acqua
- il Metallo taglia il Legno
- l'Acqua spegne il Fuoco

Esaminando le varie relazioni di controllo possiamo vedere come:

- un eccesso di attività del fegato danneggia stomaco e milza
- un eccesso di attività del cuore danneggia polmoni ed intestino crasso
- un eccesso di attività della milza danneggia reni e vescica
- un eccesso di attività dei polmoni danneggia fegato e cistifellea
- un eccesso di attività dei reni danneggia cuore e intestino tenue

4.4 Associazione dei 5 elementi: (tabella)

Elemento **Acqua**:

- Stagione corrispondente: **Inverno**
- Gli organi associati: **Renii e vescica**
- Il sapore corrispondente: **Salato**
- L'emozione associata: **Paura**
- Manifestazione fisica esterna: **Capelli**
- Il senso associato: **Udito**
- La risorsa spirituale: **Forza di volontà e Ambizione**

Elemento **Legno**:

- Stagione corrispondente: **Primavera**
- Gli organi associati: **Fegato e Vescicola biliare**
- Il sapore corrispondente: **Acido**
- L'emozione associata: **Rabbia**

- Manifestazione fisica esterna: **Unghie di mani e piedi**
- Il senso associato: **Vista**
- La risorsa Spirituale: **Spiritualità**

Elemento **Metallo**:

- Stagione corrispondente: **Autunno**
- Gli organi associati: **Polmoni e Intestino crasso**
- Il sapore corrispondente: **Piccante**
- L'emozione associata: **Angoscia**
- Manifestazione fisica esterna: **Pelle e peli**
- Il senso associato: **Odorato**
- La risorsa Spirituale: **Spirito Animale Inferiore**

Elemento **Terra**.

- Stagione corrispondente: **Tarda estate**
- Gli organi associati: **Stomaco e Milza/Pancreas**
- Il sapore corrispondente: **Dolce**
- L'emozione associata: **Simpatia**
- Manifestazione fisica esterna: **Carne come rivestimento del Corpo**
- Il senso associato: **Tatto**
- La risorsa Spirituale: **Idee e Opinioni**

Elemento **Fuoco**.

- Stagione corrispondente: **Estate**
- Gli organi associati: **Cuore e Intestino Tenue**
- Il sapore corrispondente: **Amaro**
- L'emozione associata: **Gioia e Felicità**
- Manifestazione fisica esterna: **Carnagione**
- Il senso associato: **Gusto**
- La risorsa Spirituale: **Capacità di provare Tristezza e dolore**

Capitolo 5

“ I MERIDIANI ENERGETICI ”

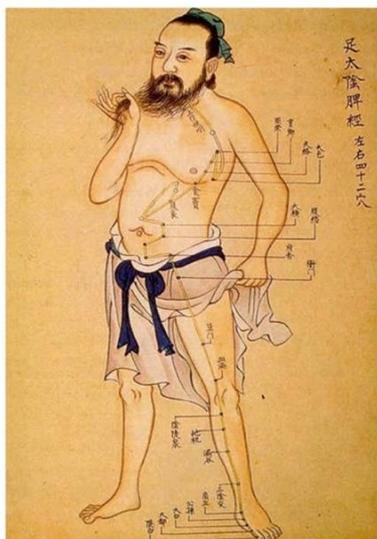
Secondo il modello cinese, esistono dieci meridiani principali e ogni paio è associato a un diverso organo, più 2 meridiani regolatori.

La medicina tradizionale cinese, si basa sulla circolazione di una energia vitale chiamata Qi, che scorre nell'organismo in sottili canali, detti in occidente meridiani.

Tale energia si manifesta, tanto nell'universo quanto nel corpo, sotto forma di due opposte polarità (yin, energia fredda, contraente, femminile, e yang, energia calda, espandente, maschile) che mutano continuamente, si alternano, si inseguono, si complementano a vicenda... e sempre con un solo obiettivo,

“ L’ armonia del tutto “

Nel caso questo scambio naturale si interrompesse, darebbe origine ad’ una disfunzione lungo il percorso di un meridiano, creando dolori o fastidi che colpiranno alcune parti del corpo.



Realizzare che quello specifico dolore o fastidio è localizzato lungo un determinato meridiano, pertanto risulta di vitale importanza.

È come accorgersi di una “spia” accesa sul cruscotto della propria automobile: nessuno si sognerebbe di pensare di risolvere il problema segnalato dall’accensione della spia dell’olio, coprendola con del nastro adesivo nero.

Analogamente noi, in presenza di un sintomo, piuttosto che operare trattamenti che intervengano esclusivamente su di esso, dobbiamo imparare a comprendere meglio la problematica che è in atto, ciò che si nasconde dietro a quel blocco energetico e prevenire così problemi più gravi.

I sintomi sono nostri amici ed alleati, pertanto così vanno considerati.

I meridiani principali sono 10 classificati in Yin e Yang, più 2 meridiani regolatori e 2 meridiani ancestrali e sono:

5.1 Meridiani Yin: organi interni

Quest' altri 6 meridiani vengono invece considerati Yin, perché servono organi Yin, la cui funzione è quella di produrre, trasformare, regolare e accumulare le sostanze fondamentali (Qi, sangue, fluidi ecc) e sono:

- meridiano principale del fegato
- meridiano principale del cuore
- meridiano principale della milza/pancreas
- meridiano principale del polmone
- meridiano principale del rene

5.2 Meridiani Yang: organi esterni

Questi 6 meridiani sono considerati Yang, in quanto servono organi Yang, la cui funzione principale è quella di ricevere il cibo, assorbirne le parti utilizzabili (che dovranno poi essere trasformate) ed eliminare lo scarto e sono:

- meridiano principale dello stomaco
- meridiano principale della vescica biliare
- meridiano principale dell' intestino tenue
- meridiano principale dell' intestino crasso
- meridiano principale della vescica

5.3 Meridiani regolatori:

Questi meridiani sono complementari fra loro, non presiedono al funzionamento di singoli organi ma a quello di aree più vaste.

- meridiano principale del maestro del cuore
- meridiano del triplice riscaldatore

5.4 Meridiani straordinari:

Questi due meridiani sono considerati come regolatore della circolazione del Qi, del sangue e di tutti i meridiani Yin e Yang e sono:

- meridiano vaso governatore
- meridiano vaso concezione

La tradizionale medicina cinese, presenta vari metodi per facilitare il movimento di energia, al fine di preservare lo stato di benessere e incoraggiare lo sviluppo spirituale.

La digitopressione è una di queste e ricorre alla conoscenza dei meridiani per eliminare gli arresti di energia e curare la malattia.

Secondo il maestro di Qi Gong, Zhi-xing Wang, le malattie non sono nient'altro che un arresto del flusso di energia nel corpo.

La circolazione di quest'energia sottile, può eliminare tale arresto e quindi, curare la malattia.

Naturalmente, in molti si chiederanno se esistono prove scientifiche dell'esistenza di simili canali di energia o meridiani.

Stephen Thomas Chang nel suo libro Guida all'agopuntura scrive: l'energia circola attraverso il corpo, lungo i minuti sentieri chiamati “**meridiani**” che, contrariamente a quanto si ipotizzava, non sono percorsi immaginari ma hanno una loro effettiva esistenza anatomica.

Secondo esperimenti condotti dal dottor Kim Bong Han dell'Università di Pyingyang nella corea del Nord, i meridiani sono effettivamente composti da un tipo di tessuto ancora sconosciuto agli scienziati.

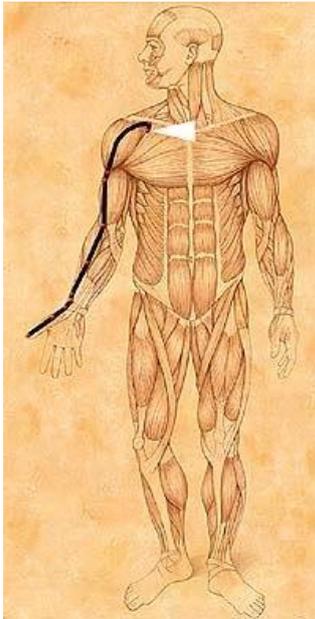
La loro struttura e funzione però, sembra essere totalmente diversa da quella del sistema linfatico, circolatorio e nervoso.

Quindi i meridiani sono canali sottocutanei simmetrici e bilaterali, hanno una sottile membranosa e al loro interno scorre un liquido fluido trasparenti e incolore.

Capitolo 6

“ CLASSIFICAZIONE DEI 12 MERIDIANI ”

6.1 Meridiano dei Polmoni



• Funzione

Il Meridiano dei Polmoni è Yin, è strettamente correlato al Meridiano dell' Intestino crasso, in quanto entrambi sono connessi con l'interscambio e l'eliminazione dell'energia.

I polmoni assorbono energia attraverso l'aria respirata, ed eliminano nella fase di espirazione, l'energia non adatta al corpo.

La sua funzione principale è quella di prendere e raffinare l'energia presa dall'esterno e cominciare la sua distribuzione in tutto il corpo.

La pelle è strettamente correlata ai polmoni ed all' intestino crasso, che sono estensioni interne di essa.

La pelle è un terzo polmone e respira sicuramente e necessariamente proprio come gli stessi polmoni.

La funzionalità dei polmoni si riflette sulla pelle, perché anch'essa è un organo di respiro, infatti spesso la disfunzione di questi meridiani si manifesta inizialmente sulla pelle e sul naso.

● **Disfunzione**

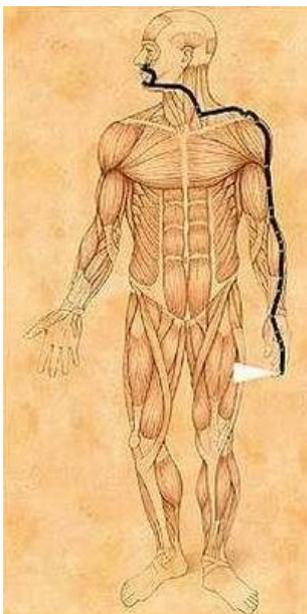
La disfunzione del Meridiano dei Polmoni, appare spesso quando il Centro del Torace (Chakra del Cuore) è bloccato per la paura della separazione dai propri cari, per un conflitto di abbandono o per la paura della morte.

Dal punto di vista mentale: la mancanza di energia si manifesta come tendenza all'isolamento dalla famiglia o dalla società, malinconia, perdita di forza e vigore, senso di fatica estrema che può arrivare al disagio di stare in piedi.

La disfunzione per eccesso di energia si manifesta con ansietà e ipersensibilità, preoccupazione, incapacità di rilassamento, difficoltà a respirare profondamente.

Dal punto di vista fisico: si manifesta con dolore alle spalle, dolore al gomito, dolore al braccio lungo il percorso del meridiano, malattie delle vie respiratorie, rinite, asma bronchiale, eczema, psoriasi.

6.2 Meridiano dell' intestino crasso



•Funzione

Il Meridiano dell'Intestino Crasso (o del Colon) è Yang, è strettamente correlato al Meridiano dei polmoni in quanto entrambi sono connessi con l'interscambio e l'eliminazione dell'energia.

Infatti l'intestino Crasso gioca un ruolo fondamentale nell'equilibrare e nel depurare i fluidi del corpo e supporta i polmoni nel controllo della traspirazione dei pori della pelle.

La funzione principale è quindi quella di portare energia al colon e continuare l'opera di raffinazione iniziata dal meridiano

del polmone.

• Disfunzione

Dal punto di vista mentale: il meridiano dell'Intestino Crasso viene colpito quando una persona trattiene le emozioni o non manifesta i propri sentimenti. Il suo blocco si manifesta palesemente, quando c'è una chiusura del “*3 Chakra*” del plesso solare causata da una paura, da un conflitto di spavento per un danno fisico o una minaccia per se stessi o per altri.

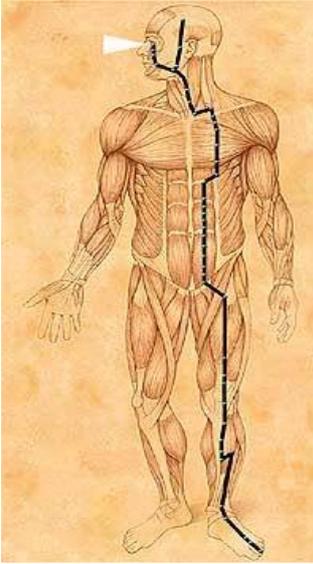
Quando il blocco è prolungato, l'individuo appare privo di interessi per la socialità e debole nei rapporti interpersonali, appare insicuro e incapace di prendere decisioni.

Dal punto di vista fisico: si manifesta quasi sempre con dolore all'avambraccio, spalla congelata.

La disfunzione per eccesso di energia si manifesta con, mal di denti, vescicole nelle gengive, tendenza alla congestione nasale, colite ulcerosa.

La disfunzione per mancanza di energia si manifesta come gonfiore addominale, costipazione, emorroidi, diverticolosi, stipsi, freddo a mani e piedi.

6.3 Meridiano dello stomaco



• Funzione

Il Meridiano dello Stomaco è Yang, è associato al Meridiano della Milza.

La sua funzione principale è quella di somministrare energia a tutto il tratto digestivo, dalla bocca al retto, la sua funzione secondaria è quella di facilitare il passaggio energetico ai muscoli pettorali, al seno, ai muscoli degli arti. Inoltre controlla l'appetito, lo sviluppo del seno e la lattazione nella donna.

• Disfunzione

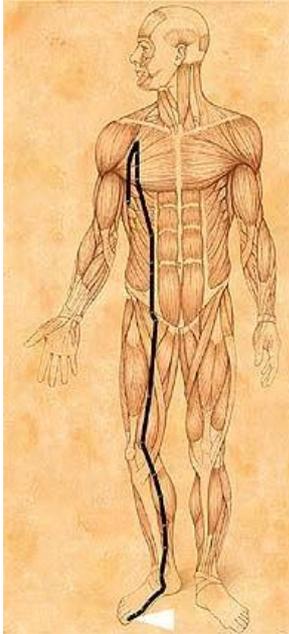
Dal punto di vista mentale: causa, incapacità di accettare gli eventi, si preoccupa di dettagli insignificanti, per lo stato di salute dello stomaco e accusa sonnolenza dopo i pasti.

La debilitazione energetica, dovuta dalla continua difficoltà a superare, ad accettare un trauma legato a persone o situazioni vissuta in maniera ossessiva, causerà cancro allo stomaco.

Dal punto di vista fisico: spesso le spalle ed il collo appaiono carichi di tensione, talvolta le gambe appaiono pesanti, le articolazioni di ginocchia e caviglie possono apparire dolorose.

L'eccessiva tensione del meridiano può manifestarsi come herpes labiale, afte nella bocca, spasmi nell'esofago o nello stomaco, ulcera gastrica o duodenale.

6.4 Meridiano della milza/Pancreas



● Funzione

Il meridiano della Milza è Yin, trasforma gli alimenti e trasporta il Qi, che va a nutrire gli organi, i muscoli e gli arti, fino ad arrivare ai Polmoni e al Cuore, gli organi principali per il Qi e per il Sangue.

Il suo Qi, dotato di potere riscaldante, trasforma e trasporta anche i liquidi del corpo.

La Milza ama l'asciutto e detesta l'umidità, i cibi freddi o un eccesso di bevande fredde possono indebolirla.

Inoltre, un buon funzionamento stimola fiducia, accettazione, onestà, equanimità, equilibrio e imparzialità.

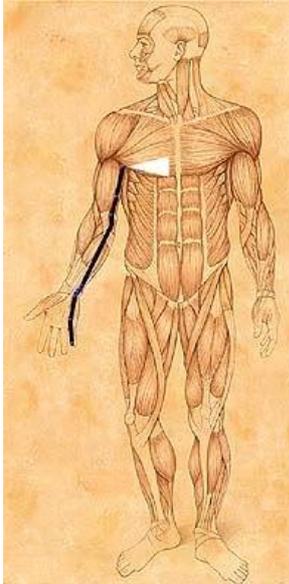
● Disfunzione

Dal punto di vista mentale: si manifesta con, preoccupazioni, pensierosità, ossessività, rimorso, rammarico e dubbi.

Dal punto di vista fisico: si manifesta con, inappetenza e digestione difficile, incapacità di distinguere il sapore dei cibi, sapore cattivo in bocca, disturbi mestruali e agli organi riproduttivi, affaticamento, debolezza muscolare, pesantezza agli arti, feci acquose o diarrea e gonfiore addominale.

Comparsa di lividi, sanguinamento, emorroidi, vene varicose e tutte le forme di prolasso sono sintomi associati a debolezza della Milza.

6.5 Meridiano del Cuore



● Funzione

Il meridiano del Cuore è Yin, è accoppiato con il meridiano dell'Intestino Tenue, insieme al quale gioca un ruolo centrale nel corpo; il meridiano del Cuore trasforma gli stimoli ricevuti dai cinque sensi in risposte interne: si sente questo in maniera chiara nel battito cardiaco.

L'intestino tenue assorbe gli alimenti somministrati convertendoli in una forma utilizzabile per il corpo.

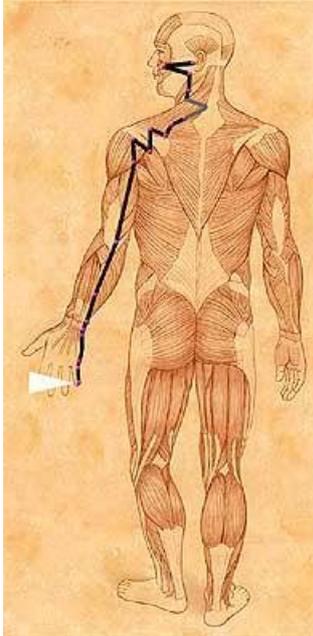
● Disfunzione

La disfunzione del meridiano del Cuore è causata da un conflitto di separazione da una persona cara, o da una tensione (preoccupazione) notevole con una persona della famiglia.

Dal punto di vista mentale: questo meridiano crea tensione nervosa prolungata, inquietudine senza avere la capacità di calmarsi, tendenza alla nevrosi e alla paranoia; si spaventa facilmente, difficoltà di concentrazione, tensione alla lingua che provoca il balbettamento.

Dal punto di vista fisico: la sua disfunzione si manifesta con dolore al petto, palpitazione, sete intensa, rigidità nelle mani con una sensazione di calore al palmo e sudorazione eccessiva, tendenza a stancarsi facilmente, lingua coperta da uno spesso strato bianco, occhi arrossati e sensazione di fastidio, dolore lungo il tragitto del meridiano.

6.6 Meridiano dell' intestino tenue



● Funzione

Il meridiano dell' Intestino Tenue è Yang, è accoppiato con quello del Cuore.

La sua funzione fisiologica è quella di convertire il cibo in sostanze nutritive, per produrre sangue e tessuti e per controllare il corpo intero, attraverso la fornitura di alimenti.

Inoltre aiuta il Meridiano del Cuore, tenendo il Qi nell' aria dell' Hara per mantenere calma e compostezza.

Nel caso di rabbia, trauma o angoscia, il sangue si raccoglie nell' addome inferiore, congestionandosi.

La stagnazione del sangue, produrrà dolori nell' aria inferiore della schiena e di raffreddamento delle estremità inferiori, specialmente fra le donne.

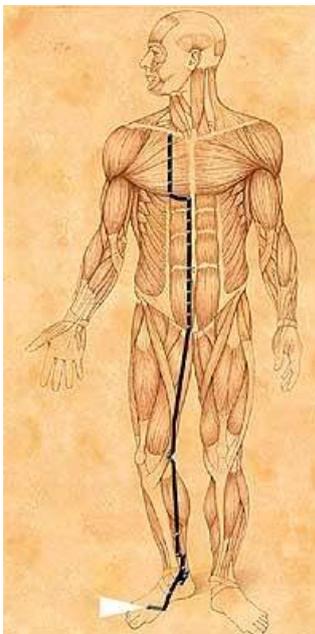
● Disfunzione

La sua disfunzione si manifesta solo quando il centro del plesso solare è bloccato per una eventuale paura di danno fisico.

Dal punto di vista mentale: causa difficoltà a captare certe situazioni in tempo per trasformarle in profitto, e la persona ha la sensazione di aver perso delle opportunità per migliorare la propria vita, causando una mancanza di fiducia nelle decisioni, per cui si tende a essere timidi e si preferisce l'isolamento.

Dal punto di vista fisico: si manifesta come disfunzione dell'intestino tenue, abbassamento delle difese immunitarie, stitichezza o diarrea, flaccidità ai muscoli, stanchezza e debolezza nella parte inferiore della schiena, che causa una pesantezza nelle gambe, magrezza, rigidità e tensione alla nuca che causa cefalea, rumore nelle orecchie.

6.7 Meridiano del Rene



● Funzione

Il meridiano del Rene è Yin, è connesso con il meridiano della Vescica.

La funzione principale dei reni è quella di purificare il sangue dalle sostanze di rifiuto tossiche, formando l'urina.

Dal punto di vista energetico, i reni (inclusi il surrene, il sistema nervoso autonomo e gli organi riproduttivi) vengono considerati fra gli organi più vitali insieme al fegato.

Oltre alla purificazione delle impurità del sangue, regolano la somministrazione d'energia di molti organi.

● Disfunzione

Nell'adulto la causa più frequente del suo blocco è legata al conflitto di perdita materiale.

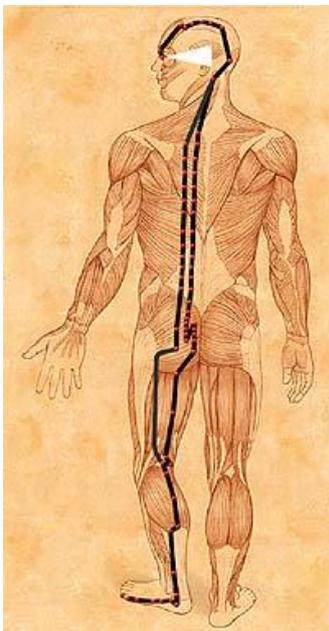
Dal punto di vista mentale: la persona si trova in uno stato di stress, di ansietà continuo e tende ad arrivare allo stato di esaurimento per un eccesso di lavoro che porta alla mancanza di determinazione e motivazione.

Si sente facilmente confusa, con paura delle cose più semplici.

Dal punto di vista fisico: manifesta mancanza d'energia, la carnagione è spenta, la pelle manca di elasticità ed è soggetta a infezioni ed eczema.

Altri sintomi sono: perdita di capelli, denti fragili, ossa deboli, osteoporosi, pesantezza e fatica generalizzata.

6.8 Meridiano della Vescica Urinaria



● Funzione

Il meridiano della Vescica Urinaria è Yang, è complementare al meridiano dei Reni.

La funzione della vescica è di purificare i liquidi del corpo attraverso la secrezione verso l'interno.

Il meridiano della Vescica è associato al funzionamento del sistema nervoso autonomo, attraverso la ghiandola pituitaria che funziona in congiunzione con il sistema endocrino che controlla quindi la funzione riproduttiva, l'utero e gli organi di eliminazione.

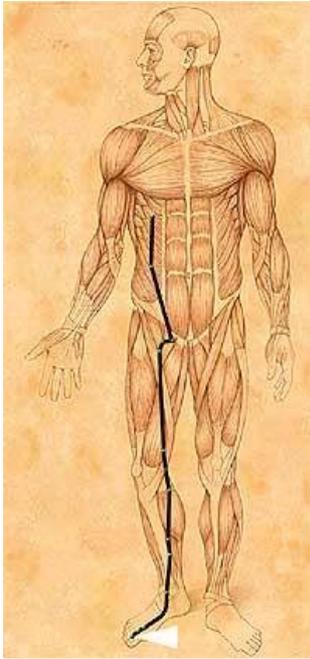
● Disfunzione

La sua disfunzione è causata da un'eccessiva tensione in presenza di un blocco sessuale.

Dal punto di vista mentale: la persona è in uno stato di stanchezza dovuto a un lungo periodo di stress, si irrita per piccole cose, tende a reagire in maniera esagerata, prova ansietà e paura.

Dal punto di vista fisico: si manifesta con dolore alla schiena, sciatica, contrazione e dolore al polpaccio, congestione nasale, fastidi alla base del naso, accumulo di grasso subcutaneo all'angolo interno dell'occhio.

6.9 Meridiano del Fegato



● Funzione

Il meridiano del Fegato è Yin, ha un flusso di energia ascendente dalla punta superiore dell'alluce fino al petto:

è un meridiano Yin.

Le sue funzioni sono legate al deposito di sostanze nutritive o di energia per l'attività fisica, aumenta le difese immunitarie e disintossica il sangue.

Dal punto di vista energetico, il fegato somministra vitalità necessaria all'organismo per mantenere il vigore dell'individuo.

● Disfunzione

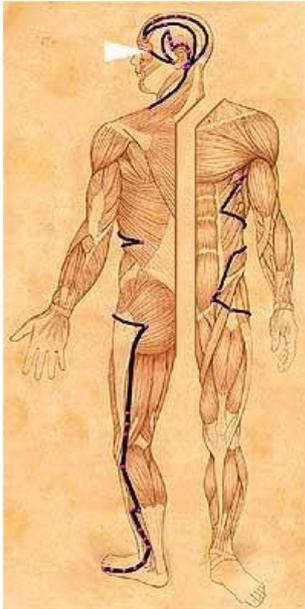
La causa principale della sua disfunzione è in rapporto con un conflitto di mancanza o di perdita materiale.

Dal punto di vista mentale: la mancanza di energia si manifesta come perdita di resistenza alla perseveranza con la tendenza ad annoiarsi.

L'eccesso di energia si manifesta invece con impazienza, irritabilità, tendenza a essere al limite di un attacco nervoso, rabbia, grande fastidio provocato dai rumori, sensibilità emozionale che porta frequentemente ad alzare la voce.

Dal punto di vista fisico: la mancanza di energia provoca una tonalità giallastra negli occhi, vertigini quando ci si alza, caduta dell'impulso sessuale, tendenza alla stitichezza, debolezza delle articolazioni, incapacità di ingrassare, rigidità nei muscoli e del tendine di Achille, emorroidi, ernia e dolore all'inguine, perdita di appetito e dolore di testa.

6.10 Meridiano della Vescicola Biliare



● Funzione

Il meridiano della Vescicola Biliare è Yang, è associato al meridiano del fegato.

La funzione fisiologica della Vescicola Biliare (Cistifellea) è quella di immagazzinare la bile e liberarla quando è necessario per portare alla digestione completa del cibo.

Dal punto di vista mentale si manifesta con la capacità di decidere e di reagire.

Secondo la medicina cinese classica, il fegato è collegato con la capacità di programmare e la cistifellea con la capacità di

mettere in atto quanto programmato.

● Disfunzione

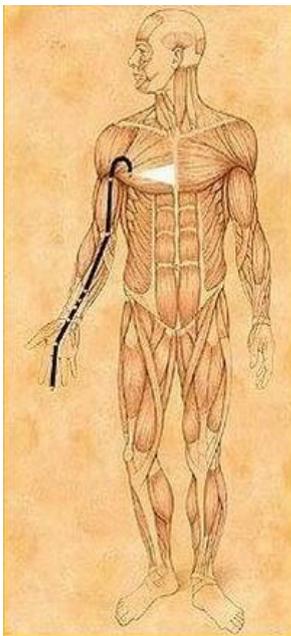
Il suo blocco è dovuto all'incapacità di prendere decisioni o di reagire a una determinata situazione portando alla frustrazione, timori e paure.

Dal punto di vista mentale: quando è bloccato e l'energia è in eccesso, la persona si preoccupa per piccoli dettagli, è tesa, nervosa, e le sue reazioni sono impulsive.

Quando è mancante di energia sarà incapace di prendere decisioni, perde la forza di volontà e la stanchezza porta all'abbassamento della motivazione.

Dal punto di vista fisico: manifesterà dolore all'anca e sul lato esterno della gamba, rigidità e dolore nelle articolazioni, tosse con catarro.

6.11 Meridiano Mastro del cuore



• Funzione

E' associato al meridiano del Triplice Riscaldatore. Questi due meridiani sono implicati nella circolazione e nella protezione: fanno sì che il corpo sia pieno di vitalità e in grado di difendersi. È connesso con la funzione circolatoria che include la circolazione del cuore, l'aorta, tutte le arterie, le vene e i dotti linfatici; controlla la circolazione periferica e la fluenza linfatica, questo significa che è collegato con la pelle, le membrane mucose e sierose che ricevono il loro nutrimento dalla rete periferica capillare e linfatica.

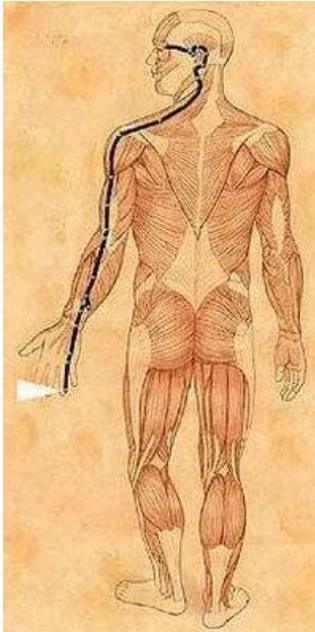
• Disfunzione

La causa precisa della sua disfunzione non è ancora nota, ma si è rilevato che questo meridiano è in correlazione con il centro del petto, che è in rapporto a sua volta con il nostro affetto verso i membri della famiglia e verso il partner, per cui una continua tensione nell'ambito familiare causerebbe la chiusura del meridiano.

Dal punto di vista mentale: la persona è ansiosa, impaziente, senza avere però la capacità di agire; avverte una sensazione di soffocamento totale per un'eccessiva concentrazione e per aver lavorato a lungo nella stessa posizione, si confonde facilmente per piccole cose, ha difficoltà a rilassarsi.

Dal punto di vista fisico: si presenta con sensazione di oppressione al petto che causa difficoltà di respiratoria e mancanza di fiato, contrattura del collo e del braccio, sensazione di calore alla testa e freddo alle estremità, infiammazione in bocca (stomatite), singhiozzo, tendenza all'ulcera gastrica e duodenale per iperacidità.

6.11 Meridiano Triplice riscaldatore



● Funzione

La sua funzione non è legata a un determinato organo fisico, è infatti deputato a controllare la circolazione periferica (capillare) e il flusso linfatico; per questo motivo è in rapporto con la pelle, le membrane mucose e sierose che ricevono il loro nutrimento dai capillari e dai dotti linfatici.

Il Triplice Riscaldatore è in rapporto con l'attività metabolica e la produzione di calore, inoltre regola la distribuzione reale degli alimenti nutritivi

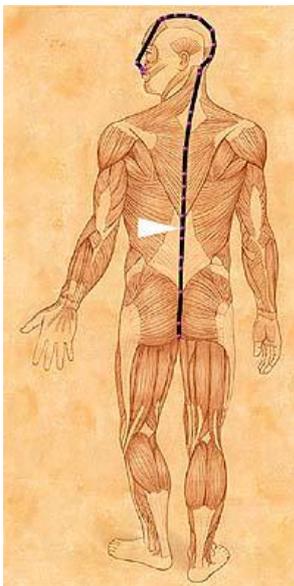
● Disfunzione

La disfunzione del Triplice Riscaldatore è causata da una ridotta autostima, portando all'incapacità di aprirsi e di avere rapporti con gli altri, assumendo un atteggiamento difensivo, una capacità di adattamento ridotta, un'eccessiva precauzione: per questo la persona si manifesta rigida e tesa, e non ha sufficienti opportunità per liberarsi dalle tensioni.

Dal punto di vista mentale: la persona è eccessivamente ansiosa, si preoccupa del suo rapporto con gli altri per banalità.

Dal punto di vista fisico: la sua disfunzione si manifesta come tensione negli avambracci, i pugni costantemente chiusi, dolore alla testa, rumore nelle orecchie, vertigini, tensione oculare, calore nella testa, eccessivo disagio al cambiamento di umidità e della temperatura.

6.13 Meridiano Vaso Governatore



● Funzione

Il Vaso Governatore e' definito "il mare dei meridiani Yang" e possiede la più forte energia Yang; a lui sono collegati internamente tutti i meridiani Yang, agisce come supporto per la colonna vertebrale che contiene il midollo spinale ed influenza le nostre condizioni nervose e mentali. In esso confluiscono tutti i canali Yang, senso di responsabilita', ordine e regola.

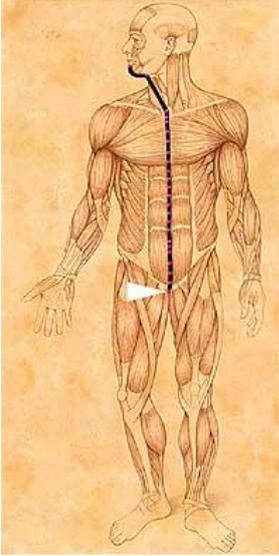
● Disfunzione

Disfunzioni del canale si manifestano con scoliosi, algie e dolori nella schiena.

Il VG ha 2 diramazioni una delle quali fornisce energia al cervello e al midollo spinale. Un deficit di Qi nel VG porta a pesantezza nella testa, presenza di muco, vertigini, tremori, disordini mentali e disordini febbrili.

L'altra diramazione va in direzione del fegato e dell'addome ed e' responsabile di stitichezza, emorroidi, infertilita' e coliche.

6.14 Meridiano Vaso Concezione



● Funzione

Il Vaso della Concezione e' definito "il **mare dei meridiani Yin**" e possiede la più forte energia Yin; a lui sono collegati internamente tutti i canali Yin ed influenza la nostra abilita' di concepire, ma non solo ad un livello sessuale.

L'ideogramma riflette il significato di occupazione (lavoro di cui si e' incaricati), assumere la responsabilita' di qualcosa, sostenere, avere la forza di, assumere una carica (funzione).

La sua funzione piu' importante e' quella di controllare la gravidanza.

E' un canale interessato alla sterilita' e sostiene la possibilita' di portare la propria vita anche su di un livello psichico.

Esso racchiude tutti i fenomeni yin.

E' legato maggiormente alle azioni piu' materiali (bere, mangiare, dormire, ...)

● Disfunzione

Viene influenzato dalle disarmonie degli organi yin ed in particolare da quelle di fegato e Reni.

Ha inoltre un rapporto molto stretto con l'utero e quindi con i problemi di infertilita', non che' con le disfunzioni dell'apparato uro-genitale.

Capitolo 7

“ YIN, YANG e CIBO ”

Alimentarsi bene per vivere meglio

*“Mangiare è una necessità,
mangiare intelligentemente è un’arte”*

Francois de la Rochefoucauld

Che l’ alimentazione sia fondamentale per la buona salute, non è un segreto. Già nell’ atto di scegliere un cibo ci affidiamo alla salute o alla malattia. Mangiando il cibo adatto possiamo diventare forti e sani tanto da resistere a qualsiasi male. Così facendo possiamo evitare la fatica di malattie psichiche e fisiche e il dover ricorrere a rimedi esterni. Affidando il nostro corpo e la nostra mente ad un estraneo che non sa nulla di noi, tranne i sintomi della malattia che ci ha colpito, impediamo l’ auto guarigione insita in ciascun organismo vivente.

*.....Offri al corpo qualcosa di buono,
affinchè l’anima abbia il
desiderio di abitarci dentro.....*

Yin e Yang nel cibo

” Dimmi cosa mangi , ti dirò come stai ”



Dal punto di vista energetico tutti i cibi possono essere classificati secondo Yin e Yang.

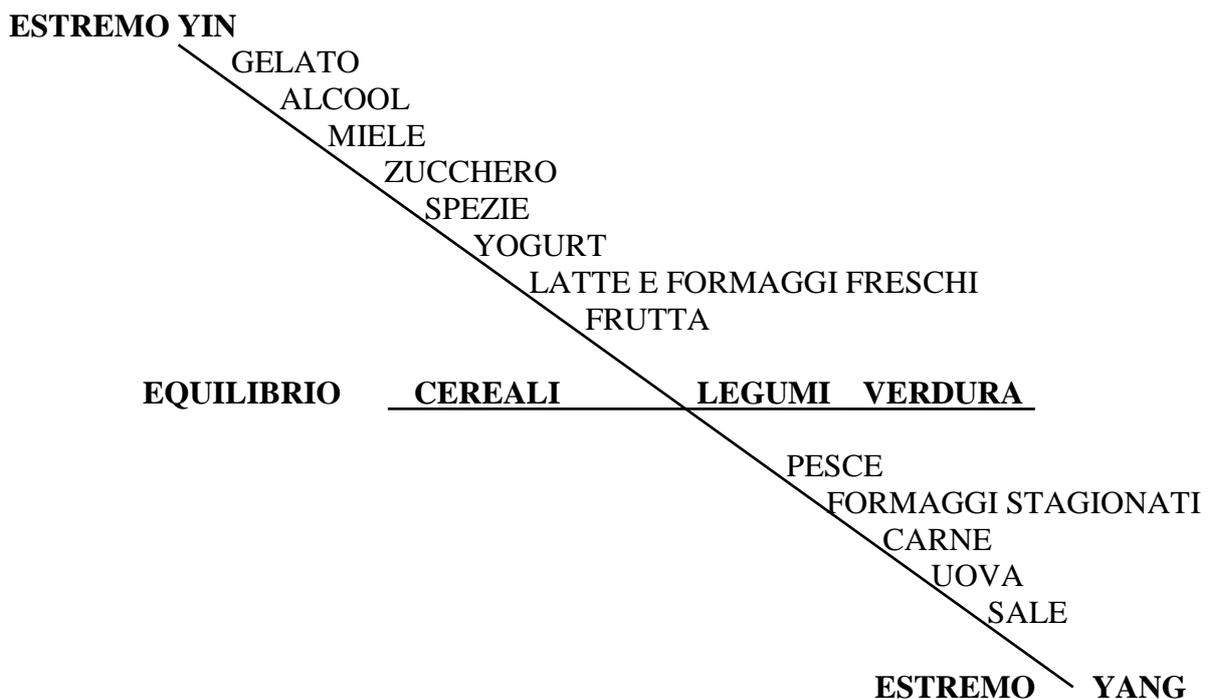
E' il Ph di ogni alimento a determinare la categoria di appartenenza.

Il sale raffinato è il cibo più Yang, la maggioranza di medicine e di droghe

sono estremamente Yin, la carne tende a creare calore e contrazione, mentre lo zucchero tende a raffreddare a creare espansione, questo effetto non è solo un fenomeno temporaneo ma, con l'andar del tempo, il consumo regolare di un tipo di cibo, come ad esempio la carne, creerà uno schema fisico.

7.2 Classifica energetica dei cibi:

Il grafico seguente dà un'idea di base dell'energetica dei cibi.



Partendo dall'alto e leggendo verso il basso, troviamo gli alimenti con un eccesso di energia Yin, partendo dal basso e leggendo verso l'alto, quelli con un eccesso di energia Yang.

Entrambe possono affaticare o danneggiare il corpo.

L'energia Yin estrema raffredda e indebolisce, se invece è equilibrata, rilassa e rinfresca.

L'energia Yang estrema crea eccesso di calore, accumuli, rigidità e tensione, se invece è equilibrata, apporta calore, tono, forza ed energia.

Nella parte centrale dello schema troviamo gli alimenti più equilibrati.

Se creiamo una base alimentare costituita dagli alimenti centrali, rinforziamo la salute e possiamo ogni tanto, spostarci in su o in giù nello schema, utilizzando alimenti con energie più marcate, senza risentirne eccessivamente.

Il sale è molto Yang, quindi si trova nella parte più bassa dello schema, ma in questo caso particolare, non significa che dobbiamo evitarlo, solo utilizzarlo con attenzione.

Il corpo ha bisogno del sale, ma non deve essere eccessivo, l'importante è usare sale marino integrale del Mediterraneo.

I cereali integrali sono il cibo più equilibrato e centrato.

L'uomo, cioè l'essere più evoluto, ha la massima libertà nella scelta del cibo.

Tale libertà ha portato però ad allontanarsi sempre di più dal cibo più equilibrato e assumere sempre di più cibo che crea un equilibrio per estremi.

Il consumo di un cibo eccessivamente Yang, comporterà il consumo di un cibo eccessivamente yin, per esempio, se mangiamo un cucchiaino di sale (yang) il nostro corpo richiederà subito acqua (Yin), più ci si nutrirà con cibi estremi, più il nostro organismo verrà danneggiato, usurato, squilibrato.

Se il nostro stile di vita è basato su cibi estremi, automaticamente la nostra persona avrà problemi estremi che avranno, a loro volta, bisogno di cure estreme e invasive.

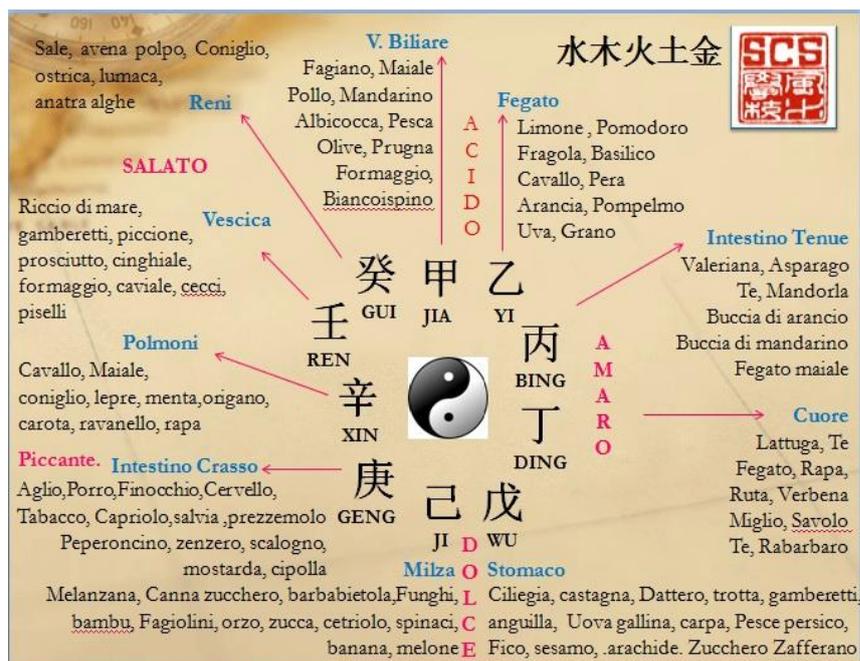
7.3 I 5 sapori

Oltre alla classificazione Yin e Yang, ne esiste un'altra inerente ai "sapori" degli alimenti.

I sapori sono cinque, come gli elementi che costituiscono l'intero mondo naturale, e a ciascuno corrispondono determinati organi:

Ogni sapore stimola l'elemento, il movimento e l'organo corrispondenti.

- Il sapore **agro - acido** (fegato e cistifellea): stimola il legno, quindi il fegato, la cistifellea, la vista, gli occhi, le unghie, i muscoli ecc.
- Il sapore **amaro** (cuore e intestino tenue): stimola il fuoco e quindi il cuore, l'intestino tenue, l'incarnato del viso, il sangue ecc.
- Il sapore **dolce** (stomaco e milza): appartiene alla terra e quindi stimola la milza, lo stomaco, la bocca, il gusto ecc.
- Il sapore **piccante** (polmoni e intestino crasso): appartiene al metallo e quindi stimola i polmoni, l'intestino crasso, la pelle, i peli, l'odorato ecc.
- Il sapore **salato** (reni e vescica): è caratteristico dell'acqua e dunque stimola i reni, la vescica, le ossa, i denti, l'udito ecc.



7.4 Gli eccessi dei sapori

Per la medicina cinese, l'abuso o l'eccesso di un sapore nell'alimentazione nuoce all'energia del corpo e degli organi.

Vediamo come:

L'eccesso di sapore agro: acido nuoce al fegato, perché lo riempie di troppa energia; impoverisce peraltro l'energia della milza (l'acido trionfa sul dolce) e disperde quella che mantiene tonica la pelle; nuoce infine all'energia del cuore.

Possibili sintomi: collera, crampi muscolari, lieve anemia, gastrite, stitichezza, ansietà, inappetenza, instabilità mentale.

L'eccesso di sapore amaro: nuoce al cuore perché gli provoca un sovraccarico di energia, debilita i polmoni (l'amaro trionfa sul piccante) e la pelle, disperde l'energia delle ossa e del rene, aumenta esageratamente l'energia dello stomaco.

Possibili sintomi: palpitazioni, arteriosclerosi, angina pectoris, perdita dell'appetito, gengivite, bronchite cronica, enfisema, stitichezza, disturbi mestruali, diminuzione della libido, diminuzione dell'acuità visiva.

L'eccesso di sapore dolce: riempie troppo la milza e lo stomaco; poiché il dolce trionfa sul salato, sarà impoverita l'energia renale, rendendo così dolenti le ossa e fragili i capelli; inoltre si disperderà l'energia del fegato e si ridurrà quella del polmone.

Possibili sintomi: gastrite, ulcera, tristezza, difficoltà respiratorie, problemi cutanei, impotenza sessuale, problemi ossei, astenia muscolare, ipertensione arteriosa.

L'eccesso di sapore piccante: aumenta troppo l'energia polmonare, nuoce al fegato, poiché il piccante trionfa sull'acido, danneggia l'energia del cuore e quindi l'energia mentale.

Possibili sintomi: emorragie cutanee, pelle e peli fragili, diminuzione della libido, confusione mentale, crampi muscolari, anemia, gastrite.

L'eccesso di sapore salato: consuma l'energia renale e indebolisce le ossa; poiché il salato trionfa sull'amaro, l'energia del cuore sarà soffocata e la circolazione sanguigna rallentata, la milza e lo stomaco risulteranno indeboliti ed i muscoli contratti.

Possibili sintomi: ronzii auricolari, cefalea, ritenzione idrica, vertigini, stanchezza.

.....

Capitolo 8

“ ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE ”

Scelte alimentari che promuovono

“ il Benessere “

“ Se impariamo a conoscere il potere del cibo che mangiamo e l'effetto che produce dentro di noi, formando il nostro sangue e le nostre cellule, se siamo coscienti di tutto questo ,cominceremo a dare più peso e attenzione ai nostri pasti ”

Un pranzo corretto dovrebbe essere così composto:

50-55% Cereali integrali

40-45% Verdure

8-10% Legumi e derivati

2-5 % Frutta, semi e frutta secca, dolci, ecc...

Questo è il risultato dell'umana comprensione intuitiva delle qualità Yin/Yang del cibo. Considerando diversi fattori, quali forma, gusto, colore, origine, stagione di crescita e contenuto di acqua, possiamo vedere come il cibo può influenzare la nostra salute mentale, fisica, spirituale, in modo positivo o negativo.

Agitazione o senso di pace e gioia, leggerezza o pesantezza, arrabbiarsi o stressarsi ogni momento, avere chiarezza di idee o confusione sono cose che possiamo imparare a controllare attraverso l'alimentazione ed un armonioso tipo di vita.

8.1 **Suggerimenti per una corretta alimentazione energetica:**

- Preferire frutta e verdura di stagione.
- Scegliere frutta e verdura appartenente alla fascia climatica in cui si vive.
- Ridurre al minimo il cibo animale.
- Evitare gli **zuccheri** raffinati e tutto ciò che li contiene
- Evitare il consumo di **latte vaccino** e derivati.
- Introdurre nella propria alimentazione i cereali integrali in chicco e i legumi.
- Alternare i vari tipi di cereali, di legumi e di verdure.
- Utilizzare sale marino integrale del Mediterraneo.

8.2 **Quali alimenti scegliere preferibilmente:**

- Principalmente scegliere alimenti integri e non raffinati.
- I cereali: possibilmente integrali e integri, cioè sotto forma di chicco, rappresentano il cardine di questo stile alimentare.
- Le verdure di stagione: abbinare sempre ai cereali.
- I legumi secchi: compaiono tutti i giorni in piccole quantità.
- Le alghe: tutti i giorni in piccole quantità.
- I condimenti speciali: miso, tamari, shoyu, umeboshi, gomasio, ecc.
- Questi alimenti, se utilizzati regolarmente, possono favorire le funzioni del corpo, rinforzando gli organi, stimolare la disintossicazione e la rigenerazione.

8.3 I cereali

I Cereali "integrali", abbiamo visto che sono il cibo principale per l'essere umano, anche perché nel chicco intero ci sono moltissime sostanze nutritive e avendo all'interno un grande contenuto di cellulosa non fanno ingrassare.

Cerchiamo di conoscere i principali cereali e le loro caratteristiche:

- **Riso**

Il riso integrale è molto curativo, soprattutto a livello intestinale.

Contiene vitamine, carboidrati, sali minerali e grassi: in modo più bilanciato rispetto agli altri cereali, calmante della mente e del sistema nervoso, è il più equilibrato e in quanto tale il più usato.

E' importante evitare il riso brillato, perché con la brillatura perde tutto il suo contenuto di elementi preziosi.

Il riso è il re dei cereali, possiamo consumarlo ogni giorno in mille modi grazie alla sua versatilità.

- **Orzo**

Ha molte virtù, è estremamente digeribile, emolliente e nutriente, calma il sistema nervoso, scioglie i depositi aiuta la concentrazione, cura le vie digestive, l'intestino in particolare e le vie respiratorie, ha proprietà disinfiammanti.

E' uno dei cereali più antichi coltivati in Egitto insieme al grano, fin dai tempi più remoti.

Si usa in chicchi ed in fiocchi, specialmente nelle minestre e mischiate insieme al riso.

Quello più consigliato è l'orzo decorticato.

Esiste una varietà di orzo selvatico chiamato Hato-mugi o orzo Perla, coltivato in Giappone, che ha proprietà disintossicanti e depurative.

- **Miglio**

E' un cereale molto nutriente, energetico, e allo stesso tempo delicato di sapore e leggero da digerirsi.

E' il cereale associato allo stomaco ed al pancreas.

E' il più antico, cresciuto per migliaia di anni come pianta selvatica.

Ha un potere rilassante ed è ricco di un aminoacido essenziale, la lisina, difficile da reperire in molti altri vegetali.

- **Avena**

E' un cereale particolarmente nutriente ed energetico e ricostituente.

E' il più grasso e quindi è particolarmente adatto da consumarsi in climi freddi.

Ottimo durante la gravidanza e l'allattamento, perché apporta grassi di buona qualità al fegato.

Si può utilizzare sotto forma di chicchi o fiocchi, e per preparare creme e ottimi dolci.

- **Mais**

E' un cereale rilassante diuretico e rinfrescante, tipico dei paesi caldi e della stagione estiva.

E' originario dell'America ed è molto buono consumato sotto forma di pannocchia, di polenta e fiocchi.

E' il cereale associato al cuore.

- **Grano**

E' insieme all'orzo tra le piante maggiormente coltivate, ha il doppio di proteine della carne, perché ricco di glutine.

Il farro è il vero grano originario anch'esso molto nutriente, ricco in sali minerali, vitamine e proteine del germe di grano, molto nutriente e ottimo per le persone ipertese. Varietà raffinate del grano sono: cus cus, bulghur, semolino.

- **Grano Saraceno**

In realtà non è un cereale, ma avendo molte caratteristiche simili, viene fatto rientrare nella categoria.

E' uno dei cereali più nutrienti ed energetici, adattissimo per problemi circolatori per i vasi sanguigni, ottimo tonico per i reni.

E' un cereale molto yang quindi scalda, attiva, e asciuga il corpo.

Ottimo per gli sportivi, per le persone deboli e nelle minestre.

- **Segale**

Si usa soprattutto mescolata alla farina di grano per preparare pane, crackers etc..

Stimola la digestione, rinforza i muscoli grazie all'alto contenuto di proteine.

8.4 Le proteine vegetali

- **Legumi**

Ceci,

Fagioli borlotti, cannellini, dell'occhio, rossi, di spagna, ecc.

Lenticchie, verdi, marroni, rosse

Piselli

Soia nera, rossa

Azuki

- **Prodotti a base di soja**

Tofu

Tempeh

- **Prodotti a base di frumento**

Seitan

8.5 Le verdure

Le verdure da usare devono essere prevalentemente di stagione e provenienti il più possibile da culture biologiche, in maniera da mantenere tutte le proprietà in esse contenute.

Evitare le così dette solanacee che sono: Pomodori, Melanzane, Peperoni, Patate, perché provocano una grossa perdita di sali minerali inacidendo il sangue.

8.6 La frutta

La frutta deve essere di stagione e possibilmente usata lontano dai pasti, in maniera da non affaticare la digestione

Evitare tutta la frutta tropicale: banane, mango, ananas, pompelmi, papaya, ecc...perché troppo zuccherina e dispersiva (yin), e non adatta al nostro clima.

Nel caso il nostro corpo richiedesse in eccesso questi frutti estremi, sarà un segnale di una nostra condizione troppo yang.

8.7 Quali alimenti evitare preferibilmente:

- **Lo zucchero**

Uno degli effetti più pericolosi degli zuccheri raffinati e tutto ciò che li contiene è proprio quello di causare una perdita di sali minerali nel corpo, con il conseguente indebolimento del sistema immunitario ed incremento dell'osteoporosi.

Tutti gli alimenti raffinati hanno questa tendenza, ma lo zucchero bianco in particolare, provoca una perdita di sali minerali in vari modi.

In primo luogo perché crea acidità nel processo digestivo: i bruciori di stomaco ne sono un risultato, essendo molto concentrato, attireranno grandi quantità di acidi, che dovranno essere, neutralizzati dai minerali che vengono quindi perduti in questo processo.

In secondo luogo, lo zucchero ha bisogno di vitamina B per essere assorbito

nel sangue attraverso le pareti intestinali e, non contenendo vitamine, ruba le riserve dal corpo.

Oltretutto blocca il metabolismo del magnesio, causando così una perdita di questo minerale vitale per il sistema immunitario.

Poiché il calcio, per essere fissato, ha bisogno di vitamina B e di magnesio, ne risulta che lo zucchero causa un'ulteriore perdita anche di calcio.

Lo zucchero grezzo ha quasi gli stessi effetti, sebbene contenga piccole quantità di vitamine e di minerali. Sfortunatamente neanche il miele è molto migliore.

- **Il latte vaccino e derivati**

Contrariamente alla credenza popolare, il latte non è il cibo perfetto dell'uomo. Infatti è evidente che un grande consumo di latte e di latticini può essere piuttosto pericoloso.

Il vitello pesa alla nascita circa 60 kg, un mese più tardi peserà circa 110 kg e sarà anche in grado di stare in piedi e muoversi da solo.

Questa rapida crescita richiede un rapido sviluppo e la formazione delle ossa per equilibrare i bisogni necessari all'attività e al peso.

Per questa ragione il latte vaccino contiene più calcio di quello materno.

D'altro canto il latte umano contiene fosforo; questo elemento è molto importante per la crescita e lo sviluppo del cervello, mentre il vitello sviluppa per prima cosa la struttura ossea, quindi il latte per l'uomo e quello per l'animale devono essere diversi.

Dare latte vaccino a un bambino, senza riflettere su questo ordine naturale, è una grossa ingenuità.

Il latte vaccino contiene più proteine di quello umano, ma si tratta di **caseina**, insolubile e di difficile digestione, mentre nel latte umano è la **lattalbumina**, solubile e facilmente digeribile.

Un'altro motivo per il quale è meglio non utilizzare il latte vaccino e i suoi derivati perché creano acidità nel sangue, alterandone il pH e di conseguenza, perdita di sali minerali, in particolar modo di calcio.

Questo è uno dei motivi per il quale bisogna evitare la carne, in particolar modo quella rossa.

I bambini, così come avviene nelle altre specie mammifere, non hanno più bisogno di latte non appena sono stati svezzati e hanno messo i denti.

Gli adulti non ne hanno alcun bisogno.

.....

Capitolo 9

“ STILI di COTTURA ”

Di solito sottovalutiamo gli stili di cottura, ignorando del tutto le varietà di cotture e l'effetto che esse possono avere nel nostro corpo.

Utilizzare vari tipi di cotture ci darà la possibilità di creare varie polarità e quindi dare “movimento” al nostro organismo, veicolare i cibi nella zona più interessata e dare varietà ai nostri piatti.

Ora andremo a conoscere un po' più in profondità i vari stili di cottura e la loro utilità ai fini della salute.

Tipo di cottura

YIN

Effetto nel corpo

CRUDO

Leggera, espansiva, rinfresca, fornisce liquidi

PRESSATO

Leggera, meno espansiva della precedente, aiuta ad eliminare le vecchie stagnazioni

SCOTTATO

Fortemente polarizzata, con energia leggera ed espansiva rinfrescante ed energizzante elimina stagnazioni

LESSATO

Penetrante, rafforzante, concentrante, riscalda, calma, rafforza la digestione

AL VAPORE

Ascendente e verso l'interno, tonificante, dà energia

SALTATO

Concentrante attiva, intensa, energizzante e riscaldante

STUFATO

Accentrante, riscaldante, calma, rinforza la digestione, dona energia e forza

A PRESSIONE

Contraente va in profondità, rafforza Profondamente, curativa del corpo

AL FORNO

Seccante e contraente, riscalda e rende il corpo asciutto e rigido

FRITTO

Riscaldante, energizzante, dà carica

ARROSTITO

Molto riscaldante, crea contrazione

GRIGLIATO

Scalda moltissimo, molto energizzante

BARBECUE

Scalda in maniera eccessiva, creando tensioni e depositi

YANG

Capitolo 10

“ AROMATERAPIA ”

*“Ciascun fiore è un simbolo dell'Infinito
che cerca di esprimere Se stesso”*

Paramahansa Yogananda

10.1 Cosa s'intende per Aromaterapia :

Con il termine Aromaterapia, coniato all'inizio del XX secolo, s' intende l'impiego di essenze aromatiche per incrementare il benessere psicofisico, prevenire e curare malattie.

Nella civiltà occidentale, rientra nella categoria delle “medicine alternative” anche se testimonianze dell'utilizzo degli estratti oleosi delle piante risalgono ad almeno quattromila anni or sono.

L'Aromaterapia, come quasi tutte le medicine alternative, ha una visione olistica dell'essere umano e tende quindi ad agire come un riequilibrante dell'intero essere e non semplicemente alla cura del sintomo specifico; infatti agisce sulle varie dimensioni dell'uomo: Energetica, Mentale, Fisica e Spirituale.

L'Aromaterapia si basa sull'utilizzo degli oli essenziali, che sono le componenti liquide, profumate ed estremamente volatili, che fiori e piante aromatiche contengono in alcune parti del loro organismo.

Sono composti molto complessi, di cui talvolta non sono stati ancora isolati tutti i componenti.

Usando le essenze, assorbiamo in generale l'energia vitale delle piante, nello specifico

le caratteristiche benefiche delle piante da cui sono estratte.

Gli oli essenziali non devono mai essere usati puri, a parte rarissime eccezioni (lavanda, menta, melissa e rosa), per non incorrere in irritazioni anche gravi della pelle e delle mucose.

La forma del massaggio, ad esempio, consente agli oli di essere assorbiti facilmente attraverso l'epidermide e trasportati in tutto il corpo.

È importante, inoltre, sapere che ogni olio essenziale viene assorbito dalla pelle in tempi diversi, agendo così in modo diverso, in rapporto alla loro interrelazione con il corpo umano.

10.2 Attività degli oli essenziali:

- **Antisettiche:** Si oppongono allo sviluppo dei germi e li uccidono
- **Antitossiche:** Inattivano i prodotti di deterioramento delle cellule
- **Antivelenose:** Neutralizzano il veleno di vespe e ragni
- **Cicatrizzanti:** Stimolano l'irrorazione sanguigna, la produzione di globuli rossi e leucociti
- **Antiparassitarie:** Allontanano insetti e parassiti
- **Tonificanti:** Agiscono sulle ghiandole endocrine ed in particolare sulla corteccia surrenale
- **Ormonali:** Regolano ed equilibrano il funzionamento delle ghiandole endocrine
- **Stimolanti:** Molte essenze sono specificatamente stimolanti sessuali
- **Antispastiche:** Efficaci in caso di spasmi viscerali, gastrici, efficaci contro la colite

10.3 Proprietà degli oli essenziali:

A seconda del grado di volatilità, gli oli essenziali vengono suddivisi in tre famiglie e precisamente con note di Testa, con note di Cuore, con note di Terra.

- Gli oli con note di **Testa** sono i più volatili, sono dinamici, attivi estroversi, con vibrazioni alte e fresche, agiscono a livello spirituale ed eterico.
Schiariscono la mente, rinfrescano, tirano su.
Tra questi annoveriamo: Arancio, Bergamotto, Eucalipto, Limone, Menta ecc.
- Gli oli con note di **Cuore** sono mediamente volatili, intensi, armonizzanti, sensuali, agiscono sul piano emozionale.
Attivi sul cuore, ottimi per la pelle.
Tra questi annoveriamo: Camomilla, Gelsomino, Lavanda, Neroli, Rosa ecc
- Gli oli con note di **Base** sono poco volatili, con una vibrazione più profonda; sono calmanti stabilizzanti, balsamici con un aroma forte e permanente, agiscono sul piano corporeo.
Benefici per i polmoni, rivitalizzano e purificano l'aria, esaltano il lato terreno.
Tra questi annoveriamo: Cannella, Cipresso, Pino, Sandalo ecc.



Capitolo 11

“ CLASSIFICAZIONE ENERGETICA DEGLI OLI ESSENZIALI ”

11.1 Note di Testa

Sono i profumi che si avvertono per primi, molto volatili, hanno una vibrazione alta e sottile.

Sono essenze fresche e fruttate come quelle degli agrumi, ed hanno un effetto calmante.

Sono le essenze dalla frequenza alta, che agiscono dal basso verso l'alto come un raggio di luce, sino a raggiungere lo spirito.

In una composizione sono le note che si avvertono per prime e si dissolvono velocemente, lasciando una piacevole sensazione di leggerezza.

Sono le note fresche, quasi fredde, che rendono le idee chiare e agiscono sul morale, donando la felicità.

11.2 Note di Cuore

Sono i profumi morbidi e floreali, dalla volatilità media e costituiscono il cuore di una composizione.

Sono le essenze ricavate dai fiori, ed hanno un effetto riequilibrante e vitalizzante. Hanno una frequenza leggera, ampia, che porta verso il cuore; è la vibrazione che apre e tocca l'anima.

In una composizione sono le note dolci o leggermente aspre, date dai profumi di fiori e foglie, capaci di liberare le emozioni.

Sono attive soprattutto nei momenti in cui l'anima soffre o è in disequilibrio. È facile provare attrazione o rifiuto per queste essenze, capaci di provocare effetti anche sul carattere, quindi è bene usarle con parsimonia, ma non respingerle, provarle e riprovarle sino a trovare l'essenza preferita.

11.3 Note di Terra

Sono i profumi dalla vibrazione bassa, densa, dal profumo caldo e pesante, dalla minor volatilità; in una composizione fissano e legano le altre note, rendendo stabile la profumazione.

Sono oli ricavati dai legni, resine e spezie, ed hanno un effetto tonificante. Essenze dal colore scuro, che va dal verde al bruno, dalla vibrazione bassa, pesante e profonda che porta verso la terra.

Sul piano psichico aiutano a dare stabilità e forza, sono oli tonificanti e purificanti, ed agiscono beneficamente sull'apparato respiratorio.

.....

Capitolo 12

IL MASSAGGIO “*Tocco di luce*”

In questo anno, ho imparato delle bellissime tecniche di massaggio, ad esempio, massaggi tecnici come il mio-fasciale, il connettivale e il decontratturante che sono stati massaggi che ho praticato molto, al quale sono molto legato, perché mi hanno dato l'opportunità di confrontarmi con me stesso ed esprimere quella mia parte più tecnica e razionale, dandomi dei grandi risultati.

Inseguito ho imparato massaggi rilassanti, come il massaggio ayurvedico abhyangam, l'olistico, il californiano, il lomi-lomi, tutti massaggi molto belli e diversi tra loro, ma tutti con lo stesso denominatore comune, diffondere un senso di rilassamento profondo da cui ho attinto, per creare così il mio massaggio. Ho scelto di creare un massaggio rilassante fatto su misura per me, che mi permettesse di esprimere quella parte più dolce e morbida del mio essere, che rispettasse innanzitutto la mia postura, le mie esigenze, le mie aspettative e l'impronta che volevo lasciare al ricevente, cioè un profondo senso di pace, armonia e rilassamento, qualità che distinguono la mia persona.

“*Tocco di luce*” è il nome che ho scelto per il mio massaggio.

12.1 Presentazione massaggio “*Tocco di luce*”:

Perché ho intitolato questo massaggio “*Tocco di luce*”?

Perché attraverso la respirazione consapevole che eseguo durante il trattamento e il tocco dolce, profondo e avvolgente, creato con l’ ascolto del cuore: 4° chakra (*Anahata*), cerco di condividere, quel senso di pace e d’ armonia che sento appartenermi.

Prendendomi cura del ricevente, attraverso le manovre avvolgenti cerco di conferire un senso di sicurezza e protezione, per condurlo ad uno stato di profondo rilassamento, che porterà a sua volta ad un senso di fiducia reciproca e di “*Apertura*”.

Solo attraverso l’ apertura possiamo veramente toccare la parte più profonda di Noi, del nostro essere, il nostro “*Sé*” e ricontattare quello spazio di amore incondizionato, dove tutto è perfetto, senza nulla dover cambiare senza alcun giudizio e giudicante semplicemente “*Essere*”.....

QUESTO è AMORE....“ Anahata”



12.2 Massaggio e Meditazione :

Il massaggio, per me ha una valenza che va ben oltre il semplice voler ridare pace, armonia e benessere alla persona massaggiata.

Negli anni ho fatto del massaggio una meditazione, un' opportunità per ricontattare ed esprimere quella parte di me più profonda, del mio sentire e del mio Essere: " **Tempio della Presenza** ".

Attraverso il respiro consapevole e il tocco dell' altro, porto tutta la mia attenzione nelle mani che diventano canale del mio sentire, e prolungamento del mio cuore. La Presenza è fondamentale, perché mi riporta nel corpo; il corpo è la Via, è l' ingresso per contattare quella parte più profonda del nostro Essere, che si esprime nel " Qui e Ora ".

Il "Qui e Ora " è l' unico momento Reale, al di là di questo c'è il passato, qualcosa che non esiste più come "reale", ma solo come ricordo.

Poi c'è il futuro, qualcosa che non esiste ancora, ma esiste solo nel nostro immaginario, passato e futuro sono identificazioni del nostro " ego" non appartengono al "Qui e Ora ".

E c'è il Presente, il sentire della Vita, quel sentire che trascorre inesorabilmente in ognuno di noi, fuori e dentro, che attimo dopo attimo scandisce i battiti del nostro cuore creando quello che siamo oggi: " **Esseri Meravigliosi** ".



12.3 **Benefici del massaggio:** *Corpomentespirito*

Nel corpo

- Agisce direttamente sul sistema nervoso
- Sul processo digestivo
- Favorisce l' eliminazione delle tossine
- Tonifica l' apparato muscolare
- Ha un grande effetto modellante sul corpo
- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- Tonifica la pelle e la muscolatura
- Allieva le tensioni muscolari

Nella mente

- Calma la mente
- Dona una sensazione di pace e serenità
- Trasferisce l' attenzione dalla mente al corpo
- Ha effetti positivi sullo stress

Nello spirito

- Diffonde senso di " **appartenenza** e di **pienezza** "
- Crea un contatto con la parte più profonda di " **Noi** "
- Ci fa sentire connessi con il " **Tutto** " parte di un' unico disegno: chiamato " **Vita** ".

12.4 Tecnica completa:

Posizione supina

Viso- Collo- Testa:

- Centratura dell' Operatore: centratura del cuore, mano sinistra sul cuore, mano destra sopra, respirare dolcemente e profondamente.
- Con le mani a coppa alla base occipitale reggere il capo del ricevente, invitare il ricevente a socchiudere leggermente la bocca ed' inspirare ed' espirare profondamente: sincronizzare respiro operatore-ricevente.
- Con le punte delle dita, distendere dolcemente la zona occipitale sincronizzando il movimento delle mani con il respiro.
- Sfioramenti alternati molto dolci e morbidi partendo dalla tempia alla zona mentoniera 10 v.
- Sfioramento lungo a "becco di cigno " lungo i tratti del viso, iniziando ai lati del mento e terminando alle tempie: morbido ed avvolgente 5 v.
- Distensione zona mentoniera, guance, fino alle tempie a mani alterne, prima da una parte poi dall' altra.
- Volo d' angelo abbracciando i lati del volto con entrambi i palmi e gomiti incrociati: sfioramento morbido ed armonioso laterale zigomo- guancia 5 v.
- Pressioni contemporaneamente ad entrambe le arcate sopraccigliari con i pollici, distensione fino alle tempie 3 v, con frizione e modellamento ai lobi, al termine scivolare con sfioramenti laterali al collo.
- Sfioramenti circolari paravertebrali e trapezio superiore, in ultimo distendere entrambi.
- Impastamento del trapezio superiore, e frizione con i pollici in modalità distensione profonda.
- Con una mano sollevare delicatamente la testa del ricevente, con l' altra sfioramento del collo, trapezio, deltoide, prima da una parte poi dall' altra.
- Mani appoggiate alle spalle, effettuare leggero dondolio, connettersi con il

respiro del ricevente.

- Scendere con le mani a coprire zona sterno-ombelico con apertura a ventaglio sull' addome, risalire mani ai fianchi con leggera trazione, ripetere 3 v.

Addome:

- Sfioreamento a ventaglio di tutto l' addome 3 v.
- Sfioreamento a mani alterne con movimento circolare intorno a l' ombelico.
- Posizionare braccio teso (palmo della mano in su) sotto la schiena e sorreggendo con palmo aperto, con l' altro braccio eseguire distensione dell' addome con ritorno mano-avambraccio.
- Frizione profonda con leggera trazione a mani sovrapposte ai fianchi.
- Abraccio al girovita con leggera trazione 3 v.

Arti superiori: mani- braccia

- Sfioreamento ad abbraccio in andata e ritorno dalla mano alla spalla 3 v.
- Pompaggio dell' avambraccio ad anello, con scarico alla piega del gomito 3 v.
- Impastamento leggero del bicipite e deltoide.
- Abraccio alla spalla e scivolata al polso, in andata e ritorno ripetere 3 v.
- Impastamento della mano, palmo/dorso, frizioni al centro del palmo, sfioramento in uscita di ogni dito.
- Sfioreamento completo mano, avambraccio-braccio, scarico spalla.
- Ripetere tutta la sequenza sull' altro braccio.

Arti inferiori: gambe-piedi

- Versare un po' d' olio nei palmi delle mani, ed eseguire sfioramenti lunghi e morbidi su tutta la gamba, piede compreso, in modalità avvolgente.
- Sfioreamento lungo, disegnando un moto perpetuo, iniziare dal lato interno della gamba, percorrere gamba e coscia, uscendo all' anca ridiscendere fino alla caviglia, ripetere 3 v.
- Frizionare con entrambi le mani dorso e pianta del piede.
- Impastamento del dorso del piede.

- Sfioreamento profondo della gamba con le mani alternate dalla caviglia al ginocchio, con scarico cavo popliteo 3 v, inseguito scarico laterale ed inguinale.
- Con le mani abbracciare il ginocchio con movimenti a ventaglio.
- Impastamento dolce e profondo della coscia con modellamento.
- Sfioreamento ed abbraccio quadricipite.
- Scivolare fino al piede in modalità avvolgente e risalire con avambracci lungo tutta la coscia, con scarico laterale 3 v.
- Trazione finale di tutta la gamba.
- Ripetere tutta la sequenza dall' altra parte.

Posizione prona

Arti inferiori:

- Iniziare dagli arti inferiori, dal basso verso l' alto, per favorire il ritorno venoso.
- Versare un pò d' olio nei palmi delle mani, ed eseguire sfioramenti lunghi e morbidi su tutta la gamba, piede compreso, in modalità avvolgente.
- Pressione con i pollici su tutta la pianta del piede.
- Abbraccio a ventaglio del tallone.
- Frizione profonda ad "U" sul polpaccio in andata, ritorno con entrambi i pollici al centro del gastrocnemio, scarico ai lati della caviglia.
- Impastamento profondo del polpaccio, con sfioramento.
- Impastamento della coscia con sfioramento ed abbraccio.
- Impastamento del gluteo, con scarico laterale.
- Scendere in modalità avvolgente fino al piede.
- Eseguire lunghi sfioramenti sul collo e dorso del piede.
- Abbraccio di tutta la coscia con gli avambracci in andata e ritorno 3 v, con leggera trazione finale della gamba.
- Ripetere tutta la sequenza dall' altra parte.

Schiena:

- Oleazione di tutta la schiena, con movimenti, ampi, morbidi e profondi.
- Apertura a ventaglio su tutta la schiena.
- Frizione a mani alterne ai lombi, ripetere sull' altro fianco.
- Sovrapporre le mani al centro del rachide e, prima su un lato poi sull' altro, eseguire ampi cerchi in andata e in ritorno sui fianchi, con trazione al termine.
- Frizione profonde ai lombi con polsi e avambracci, contemporaneamente ad entrambi i fianchi.
- Risalire lungo i paravertebrali con pollici, frizioni circolari, ripetere 2 v.
- Passare a capo lettino e impastamento profondo del trapezio bilateralmente, con modellamento.
- Impastamento bilaterale dei paracervicali.
- Posizionare mani ai lati C7 scendendo con eminenza tenar, sui paravertebrali fino in zona lombare e risalire lungo i fianchi con leggera trazione
- Sfioreamento del trapezio e distensione di tutta la schiena con avambraccio, prima da una parte poi dall' altra, infine da entrambi le parti.
- Modellamento e trazione di tutta la schiena, in modalità avvolgente.
- Conclusione con frizione a tutta la testa con il "massaggia testa".
- Ricoprire la persona con l' asciugamano, sovrapporre le mani in zona lombo sacrale, con leggero dondolio e uscire.

Ringraziamenti

Il primo ringraziamento va alla Vita; per le opportunità che mi ha dato, per quelle che mi sta dando e per quelle che mi darà, per l'opportunità di confrontarmi ogni giorno con me stesso, con la mia interiorità ed esteriorità, con le persone che mi circondano e che incontro sul mio cammino.

Al Maestro "Osho" per il quale nutro un profondo Amore, per avermi indicato la Via, la Via della consapevolezza, della ricerca interiore e della Verità.

Ringrazio me stesso, per l'amore e la passione che ho messo nel realizzare questa tesi, per credere in quello che faccio e alla capacità di conoscere e capire me stesso, gli altri e il mondo che mi circonda.

Ringrazio la mia insegnante Mirella Molinelli per avermi trasmesso con passione e amore la sua esperienza professionale e umana, per l'opportunità di confrontarmi con le difficoltà che ho incontrato sul mio cammino, superate grazie alla consapevolezza acquisita.

Ringrazio i miei compagni di corso, per aver condiviso questo magnifico viaggio, in alcuni momenti facili, in altri impegnativi: in entrambi i casi di grande crescita.

Ed in ultimo, ringrazio di cuore mia cugina Roberta e il mio amico Siro, per il loro grande Cuore e grande Umiltà e per avermi sostenuto nella realizzazione del mio lavoro....Grazie di cuore....

Nataraj Girolamo Palmeri

Perché *Nataraj* ?

Nel 2005 ho incontrato sul mio cammino il Maestro illuminato "Osho".

Da quel momento, sentì che la mia vita sarebbe cambiata, non so come o perché, ma qualcosa dentro di me era successo, sentivo il bisogno di ricercare qualcosa.

Non avevo ancora idea di quello che mi aspettava, mi sentivo molto eccitato all'idea d'intraprendere un percorso nuovo del tutto inaspettato.

E fu allora che decisi di cambiare nome, nel mondo di Osho questo equivale a prendere il Sannyas.

Cos'è il Sannyas? Ecco la spiegazione di Osho, che io condivido profondamente.

"Sannyas significa coraggio più di ogni altra cosa, perché è un'affermazione della tua individualità, una dichiarazione di libertà, la dichiarazione che non farai più parte della follia collettiva, della psicologia di massa.

È la dichiarazione che stai diventando universale; non apparterrai a nessun Paese, a nessuna chiesa, a nessuna razza, a nessuna religione."

Osho, Finger Pointing to the Moon, Capitolo 7

*"Grazie Beloved Master,
per avermi indicato la Via"*



Bibliografia

L'ARTE DI VIVERE A LUNGO	Paolo Antonietti	Ed.Mediterranea
IL LINGUAGGIO DELLA PELLE	Ashley Montagu	Ed. :Verdechiaro
LA DIETA MACROBIOTICA	George Ohsawa	Ed. Astrolabio
AGOPUNTURA TRADIZIONALE: LA LEGGE DEI 5 ELEMENTI	Dianne M.Connelly	Ed. Il Castello
IL MASSAGGIO PSICOSOMA	Olivia e Dolores Nodali	Ed. Riza

Fonti Internet