

L' ENERGIA DELLE EMOZIONI

(di Marco Mazzari e Cristina Bergamini)

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

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



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

Il **Cuore** si apre in un clima gioioso, ma la troppa **gioia** fa palpitare il Cuore e sconvolge il plesso solare; la **collera** può essere una valvola di sicurezza per salvaguardare l'integrità del **Fegato**, ma la rabbia in eccesso lo danneggia; la **paura** ci stimola ad agire con prudenza conservando l'energia nei **Reni**, ma se sproporzionata e irragionevole provoca una perdita di liquidi e di energia essenziale; la **tristezza** favorisce l'interiorizzazione e la sensibilità percettiva utili al **Polmone**, ma l'eccesso o la mancanza di pianto blocca il petto e intasa le vie respiratorie; la **riflessione** è necessaria alla **Milza** per dare forma ai pensieri, ma l'eccesso di preoccupazione provoca disturbi allo stomaco.

Non ci sono quindi emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel garantire e favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie. La **paura** è forse l'emozione più antica insieme alla gioia di essere vivo: paura di ciò che non si conosce (di ciò che è oscuro alla coscienza), paura del pericolo; è un'emozione che ci accomuna a tutto il mondo animale e, secondo alcuni filosofi, a tutta la natura.

Paura come spinta all'autoconservazione (reazione attacco-fuga), paura come sentimento della "impermanenza" come dicono i buddisti, paura come insicurezza di sé o delle proprie azioni, paura generata e rafforzata dall'ignoranza.

Per la Medicina Tradizionale Cinese l'emozione paura è legata al **Rene**, organo custode della vitalità in cui risiede l'energia essenziale dell'essere umano, nonché fonte originaria dell'**Acqua** e del **Fuoco**, che a livello fisiologico si manifestano con il metabolismo dei liquidi e la produzione del calore organico.

Acqua e Fuoco insieme possono produrre la vita, ma anche distruzione; possono rigenerarsi a vicenda o esaurirsi ed il confine è spesso molto sottile; si comprende quindi come il Rene sia sede della paura ma anche della volontà intesa innanzitutto come voglia di vivere, come capacità di realizzare gli impulsi e le scelte dettate dal **Cuore** (come ospite delle istanze psichiche più elevate di coscienza e realizzazione di sé).

Il bilanciarsi di questi aspetti (Acqua e Fuoco, paura e volontà) creano il movimento della vita e quando si rompe la connessione vitale tra questi due poli si creano le patologie legate alla paura.

"La paura è la rottura delle comunicazioni benefiche tra alto e basso, gli spiriti del Cuore non godendo più del supporto delle essenze dei Reni si smarriscono, si agitano, provocando palpitazioni. Le essenze private di dinamismo non si elevano più, non sono più trattenute e ci si svuota dal basso. Essenze in basso e soffi in alto bloccati, ecco la paura agitata, fuga disperata, la follia permanente." (Padre Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée - Ling Shu pag. 193)

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

Ecco quindi che nel corpo le spalle si contraggono e si alzano, il Cuore batte forte, c'è una sensazione di paralisi, di congelamento che spesso si traduce in un'impossibilità ad affrontare la propria vita.

Magari da tempo abbiamo dimenticato l'oggetto della nostra paura, ma abbiamo nel corpo, nelle sue tensioni e nelle sue alterazioni funzionali il ricordo di quel momento o di quello stato; questa situazione inconscia e latente, in particolari condizioni, può generare una reazione con le stesse caratteristiche.

Quali strumenti propone la Medicina Tradizionale Cinese? Oltre ad agopuntura, erboristeria ed alimentazione, massaggi ed esercizi permettono di creare una pratica radicata nella vita quotidiana che prevenga e curi gli squilibri delle emozioni.

In particolare la pratica costante degli esercizi energetici (Qi Gong, Tai Chi...) permette di equilibrare il corpo e la mente in modo armonico, di calmare lo spirito e concentrare il pensiero favorendo in tal modo la regolazione delle emozioni.

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