



ACCADEMIA DI COUNSELING VIBRAZIONALE

Elaborato di Maria Della Rocca

**IL CUORE: LA SOGLIA PER LA TRASFORMAZIONE E LA
GUARIGIONE DEL SÉ**

Settembre 2021

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Maria Della Rocca



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto Siaf Italia con codici
SC 119/12 e SC 120/12

INDICE

PRIMA PARTE

- Introduzione pag. 4
- Teoria dei tre cervelli e le tre coscienze di MacLean pag. 6
- Dominio della mente ed esistenza illusoria pag. 11
- I sette chakra pag. 13
- Manipura, il terzo centro energetico e i suoi squilibri pag. 18
- Una nuova presa di coscienza pag. 21
- Anno zero, 2020, anno della pandemia pag. 24
- Il significato del cuore nell'antichità pag. 26
- Origine e principi della Medicina Tradizionale Cinese pag. 28
- Il IV centro: il chakra del cuore pag. 34
- Blocco del IV chakra e chiusura del cuore pag. 35
- Risposte fisiologiche dell'asse dello stress pag. 38
- Sistema ormonale del cuore e del IV centro pag. 42
- Conseguenze di un sistema della cura alterato pag. 46
- Il cuore: la sede del vero sé pag. 48
- Origine fisica della coscienza di sé pag. 50

SECONDA PARTE

- Tecniche di guarigione del cuore pag. 52
- Sentire il corpo come energia pag. 59
- Esercizi di lunga vita: Daoyin e Qi Gong pag. 61
- Meditazione di Tong- Len o di Atisha pag. 63
- Tre meditazioni del cuore: ascoltando il cuore, ascoltando con il cuore, sguardo globale pag. 64
- Conclusioni pag. 69

Ringraziamenti pag. 72

Bibliografia e Sitografia pag. 73

Dedicato a tutti quelli che non fermano mai il proprio cammino di crescita

Non diventare grande mai (E. Finardi)

*Non diventare grande mai
Non serve a niente, sai
Continua a crescere più che puoi
Ma non fermarti mai
E continua a giocare, a sognare, a lottare
Non t'accontentare di seguire
Le stanche regole del branco
Ma continua a scegliere in ogni momento
Perché vedi, l'avere ragione
Non è un dogma statico, una religione
Ma è seguire la dinamica della storia
E mettersi sempre in discussione*

*Perché sai, non basta
Scegliere d'avere un'idea giusta
Assumerne il linguaggio ed il comportamento*

*Ma poi dormire dentro
E il tuo dovere è di migliorarti
Di stare bene, di realizzarti
Cerca di essere il meglio che ti riesce
Per poi darti agli altri
E a ognuno secondo il suo bisogno
E da ognuno a seconda della sua capacità
E anche se oggi potrà sembrare un sogno
Da domani può essere la realtà
Da domani deve esser la realtà...*

E non ascoltare chi ti viene a dire

*Che tanto non è successo mai
Vuol dire solo per la prima volta
Funzionerà qui da noi
Funzionerà qui da noi
Continua a crescere più che puoi*

PRIMA PARTE

“La via per la felicità è: tieni il cuore libero dall’odio, la mente dalle preoccupazioni. Vivi semplicemente, dai molto. Riempি la tua vita con l’amore...” (Buddha)

“Se infatti nel fango, nella melma, nelle paludi, nelle piante e nei frutti putrescenti nascono tuttavia animali che recano meravigliosa indicazione dell’intelligenza che li ha costruiti, che si deve pensare dei corpi superiori? (...) Sicché chiunque osservi i fatti con giudizio libero, vedendo che in siffatta melma di carni ed umori abita tuttavia un’intelligenza, e vedendo che anche la struttura di un qualsiasi animale - tutti portano il segno del sapiente artefice - comprenderà l’eccellenza della intelligenza celeste.”

(Galen)

Introduzione

A un anno e mezzo dall’inizio della pandemia e tuttora immersi in un complesso periodo storico che non si è ancora concluso, ciascuno di noi ha attraversato e forse riconosciuto le proprie angosce e, nella costrizione e nella reclusione che ci sono state imposte, ha avuto la possibilità di cogliere l’occasione per interrogarsi profondamente sul senso della vita e su come questa possa e debba essere vissuta con pienezza e con amore.

Si è aperta la via per analizzare il concetto di salute e per estenderlo a una condizione di un benessere globale che prevede aspetti fisici ed emotivi ma anche spirituali, più ampi e universali.

L’etimologia della parola salute ci riporta a un concetto di “integrità” e quest’ultimo è descritto come un qualcosa “a cui nulla manca”.

L'OMS definisce la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia». La malattia, secondo Treccani, è “lo stato di sofferenza di un organismo *in toto* o di sue parti, prodotto da una causa che lo danneggia e il complesso dei fenomeni reattivi che ne derivano. Elemento essenziale del concetto di malattia è la sua transitorietà, il suo andamento evolutivo verso un esito, che può essere la guarigione, la morte o l'adattamento a nuove condizioni di vita”.

Lo scrittore russo Lev Tolstoj scriveva in Guerra e Pace (1867) *“L'amore impedisce la morte. L'amore è vita. Tutto ciò che io capisco, lo capisco solamente perché amo. È solo questo che tiene insieme tutto quanto, l'amore è Dio, e il morire significa che io, una particella dell'amore, ritorno alla sorgente eterna e universale”*.

Ed è proprio dell'amore e della salute intesa come interezza della coscienza di sé che vorrei parlare in questo lavoro.

La lenta e complessa evoluzione biologica ha dotato la nostra specie di strutture cellulari raffinatissime, di meccanismi di controllo sofisticati e straordinari.

L'articolata struttura del nostro cervello ci consente di integrare alla perfezione le parti più istintive e ancestrali con quelle più innovative e moderne. Infatti, le varie componenti cerebrali, neuronali e ormonali insieme allo sviluppo della neocorteccia, consentono a noi e a nessun'altra specie di essere coscienti di possedere una coscienza, ossia la capacità di avvertire con consapevolezza la presenza e i contenuti della nostra mente.

Abbiamo dunque tutti gli ingredienti e le potenzialità per esprimere la nostra esistenza nell'armonia e nella bellezza e di raggiungere, se solo lo vogliamo, essendo dotati di libero arbitrio, una condizione di benessere e integrità e sperimentare elevati stati di coscienza e consapevolezza.

Teoria dei tre cervelli e le tre coscienze di MacLean



Il medico e neuroscienziato statunitense Paul Donald MacLean (1913-2007), tra gli anni '70 e '90 del secolo scorso ha sviluppato una famosa quanto discussa teoria, quella del “cervello trino o tripartito”. MacLean afferma che il nostro cervello è composto da tre parti sovrapposte che si sono progressivamente evolute nel corso della nostra ontogenesi e filogenesi.

Il cervello, dunque, ripercorrerebbe nella sua struttura la storia evolutiva che ha portato sino a noi. L'idea dello scienziato, in verità, non è del tutto nuova, infatti, l'antichissima disciplina dell'anatomia taoista riconosce l'esistenza di tre cervelli con tre funzioni diverse che si integrano e si influenzano tra loro.

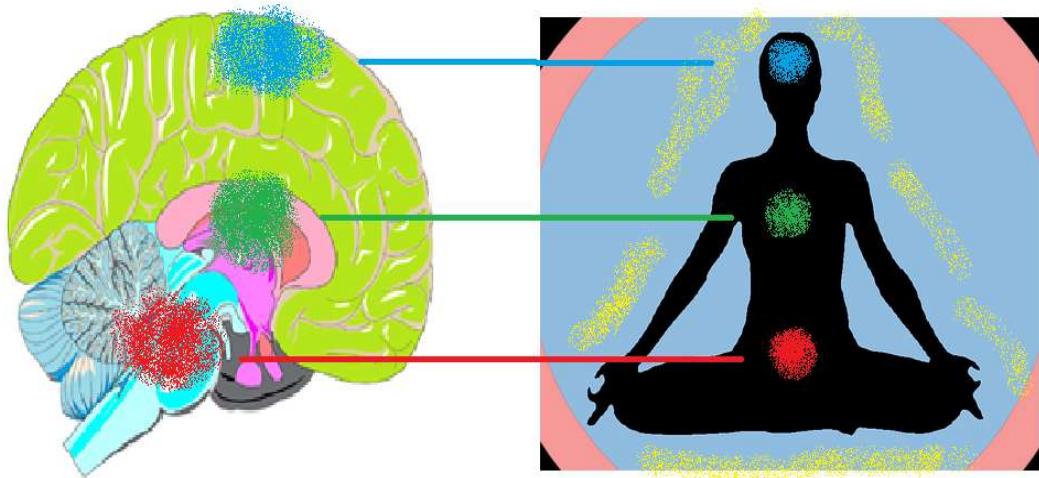
Questa ripartizione prevedeva la presenza nel nostro corpo di tre centri energetici detti Tan Dien. Ciascuno di questi in grado di gestire e controllare le stesse funzioni dei tre cervelli. Inoltre, anche Gurdjief (1866-1949), filosofo e maestro spirituale armeno, considerava l'uomo un “essere tricerebrato” e descriveva le caratteristiche di ogni parte parlando di una diffusissima disarmonia tra queste.

La medicina tradizionale cinese distingue il cervello endocranico, Nao, dominato dall'elemento acqua e che rappresenta la componente psichica razionale, cosciente, la sede dei processi mentali e del pensiero.

Nao, con la potenza dell'acqua raffredda e controlla il secondo cervello, quello toracico, Xin, rappresentato dall'elemento fuoco che scalda l'animo e costituisce la parte emotiva ed affettiva dell'essere. Esso,

inoltre, rappresenta il divino incarnato, il centro che “svuotato” dalle emozioni si apre al contatto con la coscienza universale.

Xin è raffreddato da Nao e nutrito e armonizzato dalla materna e sicura razionalità della terra, il cervello addominale e intestinale, appunto dominato dall'elemento terra. Qui hanno sede le funzioni viscerali che producono gioia e dolore. Infatti, in quest'area, oggi riconosciuta anatomicamente come plessi di Auerbach, si produce il 95% della serotonina, “l'ormone del buonumore” che fa percepire la viva sensazione fisica e il piacere del corpo.

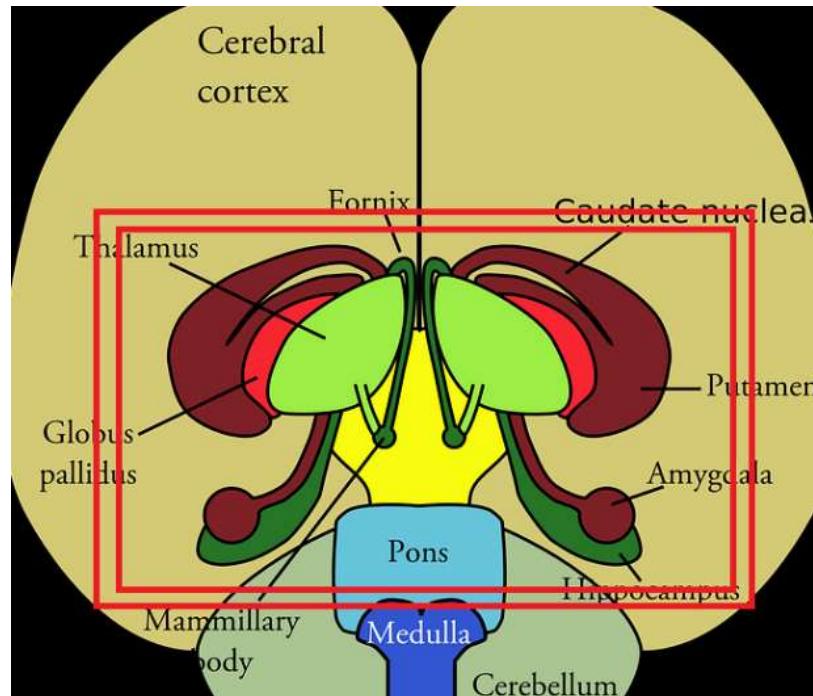


Secondo MacLean, nel nostro cervello si distingue una prima parte più profonda, detta “cervello rettile” che anatomicamente comprende prevalentemente il tronco encefalico. È chiamato così perché è il più antico ed è già presente nei rettili. Governa gli istinti primordiali che garantiscono la sopravvivenza, è il cervello della reazione e dell'aggressività ed è quella parte che ci consente di avere coscienza del nostro corpo.

Nella medicina taoista rappresenta il primo centro energetico, situato al di sotto dell'ombelico all'altezza del II chakra.

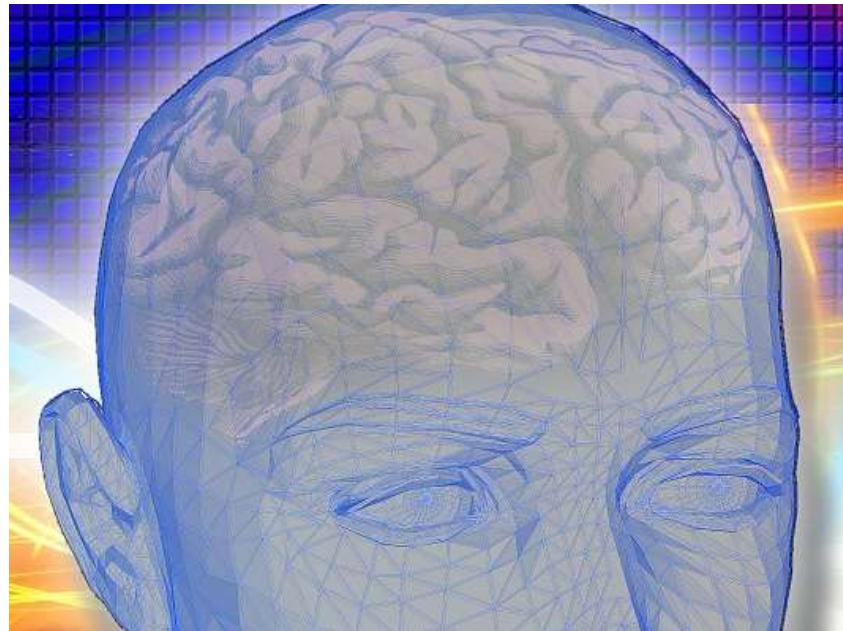


Il secondo cervello, emotivo o limbico, è detto anche “cervello mammifero”. È il cervello che sente, ed è la sede delle emozioni. Comprende l’ippocampo, l’amigdala e l’ipotalamo. Si trova nei mammiferi mentre nei rettili è presente solo come un piccolo abbozzo. Fa capo alle funzioni dell’accudimento, infatti, i cuccioli dei mammiferi non essendo autonomi riescono a sopravvivere solo in seguito alle cure parentali, spesso anche protratte a lungo nel tempo. Secondo una gerarchia che vedremo in seguito questa parte è in grado di gestire e inibire il sottostante cervello rettile. È come dire che la cura e l’amorevolezza di una madre può prevalere sulla sua stessa sopravvivenza. L’amore vince e controlla gli istinti. Le reti neuronali di quest’area si sviluppano e si costruiscono in seguito alle esperienze e agli apprendimenti ricevuti dalla madre, per cui un giovane diventa autonomo solo in seguito ad una lunga scuola, una scuola di amore e accudimento in cui ci si sente riconosciuti e in cui si impara a riconoscere e gestire le proprie emozioni e ad essere sicuri e indipendenti. La coscienza della propria parte emotiva è possibile grazie al cervello limbico. Nella medicina taoista rappresenta il secondo centro energetico, situato al centro del petto, nella zona del IV chakra.



Il terzo e ultimo cervello descritto da MacLean è costituito dalla neocorteccia ed è la sede della mente e della coscienza cognitiva. Lo sviluppo del telencefalo, che ha avuto una rapidissima espansione dalle scimmie a noi e che è prerogativa della nostra specie, ha permesso lo sviluppo del pensiero scientifico, logico e astratto ma anche delle arti, della fantasia e della creatività.

La neocorteccia ci permette di percepirci come essere coscienti e pensanti. Nella medicina taoista rappresenta il terzo centro energetico, situato al centro della fronte all'altezza del VI chakra.



Secondo il neurologo Hughlings Jackson (1835 – 1911), il cervello funziona in modo gerarchico e le funzioni mentali hanno il potere di dominare e condizionare le aree emotive e istintive sottostanti. Se l'azione della mente gerarca diventa prevalente, essa non consente alle zone più antiche di manifestarsi con pienezza e di integrarsi con essa e tra di loro dando luogo a squilibri che possono generare psicopatologie come aveva descritto MacLean e previsto Gurdjieff.

Ognuno di noi, quindi, possiede una macchina biologica perfettamente costruita per consentirci di vivere con pienezza la nostra esistenza accedendo con naturalezza alla spiritualità fino a toccare, perché no, quelle vette della coscienza cosmica universale che ci hanno raccontato e descritto così bene i grandi maestri e mistici di tutti i tempi. Un'esistenza in cui si sperimenta espansione, beatitudine, in cui tutto è uno, in cui tutto è amore.

Dominio della mente ed esistenza illusoria

Sappiamo che alcune popolazioni umane cosiddette “primitive” che vivono in luoghi remoti, lontano da quegli agi che ci siamo conquistati e a cui difficilmente rinunciamo, riescono a condurre un’esistenza istintiva e naturale, basata sulla risposta ai bisogni primari di sopravvivenza, al piacere corporeo e alle emozioni, immersa, centrata e perfettamente in equilibrio con i quattro elementi della natura: la terra, l’acqua, il fuoco e l’aria.

La mente partecipa alla danza della vita per suggerire valide strategie di sopravvivenza ma non interferisce con le sue congetture e non rapisce l’essere umano che vive il suo presente assaporandone ogni istante.

Noi “evoluti”, dominatori dell’antropocene, figli delle grandi civiltà, delle grandi culture e dei grandi pensatori e scienziati, noi che abbiamo sezionato la natura e i suoi fenomeni che ci siamo serviti di ogni sua recondita legge, che abbiamo trasformato il mistero in un bene di consumo, sappiamo integrare bene le nostre strutture e funzioni?

E quale livello di coscienza abbiamo raggiunto? Certamente abbiamo fatto esperienza della nostra istintività ed emotività, frequentemente anche a nostro discapito. Inoltre, siamo in grado di maneggiare con così tanta dimestichezza la nostra mente che siamo finiti per esserne sopraffatti. L’abbiamo allenata così tanto, utilizzandola per esplorare e dominare il mondo esterno così a lungo che abbiamo dimenticato il nostro corpo e il nostro mondo interiore.

E dunque la mente, dalla nostra grossa neocorteccia si è fatta largo e ha preso spazio fino a prendere l’egemonia delle nostre vite.

Una mente mal condotta, completamente orientata e proiettata all’esterno, lasciata vagare dimenticando il corpo fisico ed emotivo da cui parte, staccata dal cuore, finisce col diventare un po’ vittima di sé stessa e della sua capacità di autoalimentarsi.

La mente ha il grosso talento di non fermarsi mai. Da una mente che si “occupa” e “funziona”, si precipita facilmente nell’inganno di una mente che si “pre-occupa”. Si rischia così di vivere un’intera esistenza in modo parziale e illusorio e di assecondare le immagini mentali che sostanzialmente vengono da un passato o raccontano storie del futuro non vissute. Ci troviamo a rispondere a bisogni futili indotti dai condizionamenti sociali e culturali che ci “impongono” di rincorrere beni, fama, successo e che non solo ci hanno allontanato da noi stessi e dal nostro nucleo ma certamente non ci hanno garantito la felicità. Al contrario, abbiamo messo solide basi per continuare a nutrire le nostre angosce e i nostri dolori.

Secondo l’antica saggezza taoista è meglio possedere poco che troppo perché, se è innegabile che con pochi mezzi materiali si riesca a fare un cammino più breve è vero anche che si è certi di andare nella giusta direzione. Invece, la moderna concezione della società industriale cerca continuamente di alzare il livello di vita abbassandone inesorabilmente la qualità.

Vediamo, nei prossimi paragrafi, come rintracciare il problema.

Occorre anzitutto prendere coscienza che vi sia un problema e un obiettivo da raggiungere, la salute globale e il piacere di esistere. Poi ci si può improvvisare scienziati e si può provare ad analizzare e a comprenderne le cause della nostra sofferenza. Infine, dopo essersi equipaggiati di forza di volontà e curiosità si può procedere verso il cammino della guarigione assaporando ogni piccola conquista di ritorno a sé... naufragando dolcemente nel nostro mare interiore.

La spinta propulsiva che darà energia al nostro motore è l’amore, vedremo dove è stato rilegato e proveremo a comprendere che è possibile riaprire il suo spazio.

I sette chakra

Secondo le tradizioni mistiche e spirituali dell'India antica che si rifanno al modello tantrico e yogico, l'armonia e l'equilibrio del nostro corpo fisico, mentale e spirituale è legata a sette principali centri energetici che percorrono tutta la lunghezza della colonna vertebrale e costituiscono l'asse verticale che va dal perineo, primo centro, alla fontanella o sommità della calotta cranica, settimo centro.

In ogni centro o chakra, a cui è associato un simbolo e un colore, risiede un'energia che scorre viva e irradia con la sua potenza una particolare area del corpo fisico ad esso collegata.



La parola chakra deriva dal sanscrito e significa disco, cerchio, ruota, come a descrivere un movimento circolare anziché una staticità.

L'energia che troviamo in ogni chakra è dunque raccolta, metabolizzata e rilasciata in un flusso continuo che crea una danza armonica dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso e che permette ad ogni essere umano di esprimere il suo potenziale, affrontare le sfide del quotidiano e raggiungere un livello di esistenza più alto ed evoluto.

Il movimento continuo che si genera da tutti i sette centri crea una sorta di onda sinuosa e roteante che ricorda le movenze di un serpente nell'atto di attorcigliarsi attorno a un albero, si parla di un'energia potenziale latente, la Kundalini, che secondo la tradizione, deve essere risvegliata.

Se vogliamo rimanere su un piano di logica puramente materiale che solo apparentemente si discosta da quella più sottile ed etero, appare subito ovvio come ad ogni chakra sia possibile associare un compito e come questo se ben svolto sia determinante per il buon funzionamento dell'intero sistema psicosomatico.

Ogni centro, dunque, è responsabile di una regione del nostro corpo e del funzionamento psichico ed emotivo ad essa legato. Se l'energia che alimenta il chakra non scorre o non è abbastanza, questo risulterà bloccato o "scarico"; viceversa, vi può essere anche un sovraccarico, un eccesso. Entrambe le polarità avranno ripercussioni sul sistema a cui il chakra è connesso.

I primi tre chakra costituiscono il cosiddetto triangolo inferiore. Sono i centri che si occupano principalmente dei bisogni legati alla vita materiale.

I MULADARA chakra della radice – elemento terra – colore rosso	
DOVE SI TROVA	Perineo
PARTI ANATOMICHE	Naso e senso dell'olfatto, sistema osseo, prostata e le estremità inferiori.
EQUILIBRIO	Governa la stabilità, la sopravvivenza e il nostro senso di sicurezza ed è solitamente bloccato dalla paura.
DISEQUILIBRIO	Mancanza di realismo, timidezza, sensi di colpa, paura ad affrontare la vita, sfiducia, grande dipendenza dai beni materiali.

II SYADHISTHANA chakra sacrale – elemento acqua – colore arancione	
DOVE SI TROVA	Centro dell'addome
PARTI ANATOMICHE	Organi sessuali, sistema riproduttore, sistema linfatico, vescica e parte dell'intestino.
EQUILIBRIO	Governa il piacere, la creatività e la libertà di espressione ed è solitamente bloccato dal senso di colpa.
DISEQUILIBRIO	Repressioni sessuali, la paura del piacere, blocchi energetici che limitano l'espressione della propria personalità.
III MANIPURA chakra del plesso solare – elemento fuoco – colore giallo	
DOVE SI TROVA	Plesso solare
PARTI ANATOMICHE	Pelle, sistema muscolare, stomaco, il fegato, l'intestino crasso, ghiandole e organi a livello del plesso solare.
EQUILIBRIO	Governa la forza di volontà, il potere personale e la fiducia in noi stessi ed è solitamente bloccato dalla vergogna.
DISEQUILIBRIO	Eccesso di peso nell'addome, malattie dell'apparato digestivo, acidità, ulcere, dipendenza da stimolanti, fatica cronica, egoismo, insoddisfazione personale, senso di inferiorità, senso di colpa, dipendenza dal potere, egocentrismo.

Il cuore fa da porta di collegamento tra i centri inferiori e ultimi tre che vanno a costituire il cosiddetto triangolo superiore che presiede maggiormente agli aspetti più spirituali.

IV ANAHATA chakra del cuore – elemento aria – colore verde	
DOVE SI	Centro del petto
TROVA	
PARTI ANATOMICHE	Cuore, sistema circolatorio, timo, polmoni e tutta la zona del petto, braccia, mani.
EQUILIBRIO	Governa l'amore, le relazioni, la generosità e l'empatia ed è solitamente bloccato dal dolore e dalle delusioni. Governa, inoltre, la coscienza e la consapevolezza di sé.
DISEQUILIBRIO	Incapacità di amare, le malattie respiratorie e cardiache, l'egoismo, la disconnessione e l'isolamento.

Gli ultimi tre chakra costituiscono il cosiddetto triangolo superiore. Sono i centri che si occupano principalmente dei bisogni legati alla vita spirituale.

V VISHUDDHA chakra della gola – elemento etere – colore azzurro	
DOVE SI	Base della gola.
TROVA	
PARTI ANATOMICHE	Zona del collo, la gola, faccia, bocca, orecchie, braccia, dita.
EQUILIBRIO	Governa l'ascolto, la comunicazione, la creatività ed espressività, la capacità di dire la verità ed è solitamente bloccato dalle bugie.
DISEQUILIBRIO	Un cattivo funzionamento di questo chakra può dare luogo a problemi di voce, debolezza delle corde vocali, difficoltà nella comunicazione, malfunzionamento della tiroide e necessità di parlare molto, o al contrario paura di parlare per evitare problemi.

VI AJNA chakra del terzo occhio – elemento luce – colore indaco	
DOVE SI TROVA	Centro della fronte.
PARTI ANATOMICHE	Tempie, il plesso carotideo, fronte e occhi.
EQUILIBRIO	Governa l'intuizione, l'immaginazione creativa e la lucidità mentale ed è solitamente bloccato dalla mente illusoria.
DISEQUILIBRIO	Allucinazioni, problemi psicologici, problemi alla vista, frequenti emicranie e stati di confusione mentale.
VII SAHASRARA chakra della corona – elemento metallo – colore viola o oro	
DOVE SI TROVA	Cima della testa
PARTI ANATOMICHE	Parte superiore della testa, il sistema nervoso e il cervello.
EQUILIBRIO	Governa la spiritualità, la saggezza e la conoscenza trascendentale ed è solitamente bloccato dagli attaccamenti terreni.
DISEQUILIBRIO	Necessità di dominare e manipolare gli altri per ottenere, voler avere sempre ragione, prepotenza, rigidità nei pensieri, ego elevato, valori materialisti, la difficoltà di concentrazione, difficoltà di pensare autonomamente e liberamente.

I sette chakra principali e le decine di altri che non saranno trattati in questo lavoro, comunicano tra loro attraverso canali energetici, i *nadi*, che vanno a costituire una vera e propria rete in cui tutto è in relazione in un magico e invisibile intreccio. L'insieme delle *nadi* forma un circuito

in cui l'energia raccolta con il respiro, *prana* o soffio vitale, scorre in tutto il corpo raggiungendo ogni distretto.

Manipura, il terzo centro energetico e i suoi squilibri

Prima di parlare del cuore che si trova esattamente a metà tra i centri inferiori e quelli superiori e che proprio per questa sua “centralità” costituisce un ponte tra la dimensione fisica e terrena e quella più metafisica ed elevata, vorrei introdurre il terzo centro energetico, *Manipura* o *città della gemma brillante*.

Questo tra i sette è quello in cui maggiormente possiamo riconoscere gli squilibri che più accomunano la nostra società in quanto, se non equilibrato, diventa il centro della brama di potere e del giudizio. Attorno a noi, possiamo infatti facilmente riconoscere, tra i numerosi malanni che caratterizzano il nostro tempo, la sopraffazione da un lato e la subordinazione rassegnata dall'altro.

Da un punto di vista fisico, il terzo centro regola gli organi che si trovano nella zona del plesso solare: stomaco, fegato, cistifellea, milza, pancreas, reni e surrenali. Come vedremo più avanti, in questa area del corpo vengono rilasciate le principali molecole dello stress: cortisolo, adrenalina e noradrenalina.

Il terzo centro ben nutrito e integrato con gli altri ci fa vivere con pienezza la vita sociale, nelle relazioni ci si sente amati e accettati, si sente il potere personale, la forza di volontà, la fiducia in noi stessi, la realizzazione personale e l'autodeterminazione. Il plesso solare, in queste condizioni ideali, appare rilassato e vigoroso.

Eccessi o deficit energetici di questo livello sono causa di problemi legati alla digestione come gastriti e ulcere, al malfunzionamento del fegato e del pancreas e, dal punto di vista emotivo, sono all'origine della depressione o dell'eccessiva o inopportuna aggressività.

La rabbia, espressa o repressa, si sviluppa proprio in quest'area, si pensi all'affermazione “essere verdi di bile” il cui significato esprime che si è molto arrabbiati. In medicina tradizionale cinese al fegato è associato il colore verde.

Manipura, inoltre, è il corpo che maggiormente dà voce al nostro ego facendoci sfociare facilmente nell'egocentrismo. La tendenza a essere sempre al centro dell'attenzione e a non porsi in una posizione di ascolto ed empatia genera inevitabilmente una leadership autoritaria.

Tutto diventa orientato a vincere o perdere, a dominare o essere dominati. Dimentichiamo chi siamo e diventiamo le nostre identificazioni familiari, sociali, culturali e ci immergiamo totalmente nelle vicende che quotidianamente affrontiamo proiettandoci sempre all'esterno.

La mente diventa iper controllante e mette a tacere le sensazioni emotive e corporee del cervello limbico e rettile. È il sistema nervoso simpatico a prevalere a scapito della qualità della nostra vita che diminuisce fino a non farci sentire più la gioia di vivere e di stare con piacere nel corpo.

Nella nostra società si è condizionati e identificati con valori ideologici, politici, religiosi che abbiamo acquisito ma che non sono realmente nostri, non appartengono alla nostra vera natura neanche se li abbiamo direttamente “ereditati” dalla nostra famiglia. Spesso gli interessi e i bisogni che abbiamo sono comuni con tutta quella parte di popolazione che vive e cresce nel nostro stesso ambiente culturale. Pertanto, è evidente che si tratti di interessi e modi di vivere che non nascono spontaneamente dai nostri desideri.

Dunque, si rischia un'omologazione difficile da sfuggire, con il tempo tutto diviene automatico e viene accettato senza riserve. *“Il religioso non può cambiare idea anche se ne vede l'assurdità e il politico non può farlo perché non sarebbe più attraente per l'elettorato e perderebbe la sua posizione di prestigio”* (L. Maffei).

Si è spinti ad aumentare e ad accumulare beni materiali e allo stesso modo, con lo stesso atteggiamento “bulimico” anche informazioni

e conoscenze non “utili” ma funzionali solo ad accrescere il proprio ego e il proprio potere sugli altri. Un ego così alimentato, ipertrofico, produce paura, ci fa diventare ipercritici e giudicanti verso noi stessi e verso gli altri. Si diventa competitivi e arroganti e la sete di potere crea la tendenza a controllare e manipolare gli altri. Nei casi più gravi ma purtroppo non infrequentati si genera abuso, sfruttamento e violenza. Il potere diventa dominio ed è usato per prevalere e sottomettere. Questo modo di vivere certamente ha prodotto beni materiali, ricchezza e prestigio per alcuni ma ha abbassato la qualità della vita e ci ha spinti in un egoismo che ci rende ciechi di fronte alla sofferenza altrui.

Un’intera società che si costruisce su un terzo centro in disequilibrio è destinata a produrre conflitti, disuguaglianze, ingiustizia sociale, sfruttamento di ogni essere vivente e dell’ambiente con conseguenze catastrofiche per la vita degli ecosistemi e per l’intero pianeta.

D’altra parte, se il terzo centro non è sufficientemente nutrito e stimolato, si manifesta un ego che tende all’isolamento. Si ha una scarsissima autostima e ci si sente sempre inadeguati e impotenti. Si perde la forza di volontà e anche il vivere quotidiano diventa un ostacolo insormontabile. In queste condizioni si è sempre dipendenti da qualcun altro e si sviluppa la tendenza alla depressione e all’autodistruzione. Allora, “non ce la posso fare, non sono all’altezza, sono inadeguato”, e “sono invincibile, tutto è in mio potere, ho sempre ragione io” sono le due facce della stessa medaglia, di un ego e del suo contrario che sono egualmente distruttivi.

Dal punto di vista fisico, il peso di quelli che chiamiamo i nostri problemi e la nostra incapacità di vivere nel qui e ora agiscono *in primis* sul nostro respiro. Il diaframma, infatti, si irrigidisce e riduce moltissimo il suo spazio di movimento, i muscoli respiratori quelli dello stomaco e della schiena si tendono, il cuore viene stretto nella sua gabbia e anche la gola si chiude. Le frasi più comuni riferibili a questi squilibri sono “ho un nodo in gola”, “sento un peso sul petto”, “avverto un senso di

oppressione”, “mi manca il respiro” ecc. A lungo andare la tensione corporea diventa cronica e per un fenomeno cosiddetto di rimozione non viene più percepita oppure viene accettata e considerata “normale”.

Una nuova presa di coscienza

È lecito chiedersi: Tutto è perduto? A che punto siamo e qual è il nostro livello di consapevolezza? Proviamo a dare un’occhiata rapida agli ultimi anni fino al 2020. L’anno della pandemia può essere considerato l’anno zero, sì, perché ha definito una nuova cronologia che ha interrotto una narrazione e l’ha ricostruita tenendo conto di un pre-Covid, del periodo attuale, quello della permanenza e diffusione del virus SARS-CoV-2 e di un’era post-pandemica che descriverà un epilogo e che potrà prevedere un resoconto. Appena prima del periodo storico extra-ordinario che stiamo vivendo era stato finalmente avviato un serio dibattito sulla salvaguardia dell’ambiente a livello mondiale che aveva scosso gli animi di un numero gigantesco di persone, di popoli e di nazioni.

Dalla teoria che si portava avanti da decenni tra discussioni, pareri contrastanti e persino negazionismi che venivano anche dal mondo della scienza, si era convintamente decisi a passare ai fatti.

La lotta ai cambiamenti climatici era un obiettivo da percorrere ed era finalmente sentita come un’urgenza più che come una semplice necessità. La sensibilizzazione dei ragazzi e a cascata anche sugli adulti non poteva non partire dalle scuole. I programmi di educazione ambientale erano e sono volti a sensibilizzare al rispetto delle risorse naturali offerte dal nostro pianeta. Persino le indicazioni nazionali per il curricolo del primo ciclo d’istruzione fin dal 2012, elencando i traguardi per lo sviluppo delle competenze in ambito scientifico, affermano che al termine della scuola media ogni alunno

“Ha una visione della complessità del sistema dei viventi e della loro evoluzione nel tempo; riconosce nella loro diversità i bisogni fondamentali di

animali e piante, e i modi di soddisfarli negli specifici contesti ambientali.” E anche “È consapevole del ruolo della comunità umana sulla Terra, del carattere finito delle risorse, nonché dell’ineguaglianza dell’accesso a esse, e adotta modi di vita ecologicamente responsabili.” E ancora “Ha curiosità e interesse verso i principali problemi legati all’uso della scienza nel campo dello sviluppo scientifico e tecnologico”.

Inoltre, nel settembre del 2015 i governi di ben 193 Paesi membri dell’ONU sottoscrivono l’Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile che si pone 17 obiettivi e 169 traguardi in un programma d’azione per le persone, il pianeta e la prosperità, da raggiungere entro il 2030. Si parla di obiettivi comuni a tutti gli individui di tutti i paesi del mondo. La lotta alla povertà, l’eliminazione della fame, il contrasto al cambiamento climatico sono solo alcuni di questi obiettivi.



<https://unric.org/it/agenda-2030/>

Nel preambolo della Risoluzione adottata dall’Assemblea Generale il 25 settembre 2015, si legge

“Quest’Agenda è un programma d’azione per le persone, il pianeta e la prosperità. Essa persegue inoltre il rafforzamento della pace universale in una maggiore libertà. Riconosciamo che sradicare la povertà in tutte le sue forme e

dimensioni, inclusa la povertà estrema, è la più grande sfida globale ed un requisito indispensabile per lo sviluppo sostenibile. Tutti i paesi e tutte le parti in causa, agendo in associazione collaborativa, implementeranno questo programma. Siamo decisi a liberare la razza umana dalla tirannia della povertà e vogliamo curare e salvaguardare il nostro pianeta. Siamo determinati a fare i passi audaci e trasformativi che sono urgentemente necessari per portare il mondo sulla strada della sostenibilità e della resilienza. Nell'intraprendere questo viaggio collettivo, promettiamo che nessuno verrà trascurato. I 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile e i 169 traguardi che annunceremo oggi dimostrano la dimensione e l'ambizione di questa nuova Agenda universale. Essi si basano sugli Obiettivi di Sviluppo del Millennio e mirano a completare ciò che questi non sono riusciti a realizzare. Essi mirano a realizzare pienamente i diritti umani di tutti e a raggiungere l'uguaglianza di genere e l'emancipazione di tutte le donne e le ragazze. Essi sono interconnessi e indivisibili e bilanciano le tre dimensioni dello sviluppo sostenibile: la dimensione economica, sociale ed ambientale. Gli Obiettivi e i traguardi stimoleranno nei prossimi 15 anni interventi in aree di importanza cruciale per l'umanità e il pianeta.”

Stava diventando universale la presa di coscienza che il mondo ha bisogno concretamente dell'impegno di tutti e di una decisa presa di posizione dei governi. Riguardo all'obiettivo 13: “Agire per il clima. Lotta contro i cambiamenti climatici”, molti giovani e giovanissimi, hanno colto lo stimolo arrivato, nel 2018, dalla straordinaria attivista Greta Thunberg e si sono organizzati nel Fridays For Future, un movimento “aperto a tutti i cittadini disposti a lottare contro la crisi climatica.” Nel movimento italiano si legge “Ora più che mai, abbiamo bisogno che tutti quanti, in prima persona, si mettano in gioco per costringere la politica ad agire ora contro la crisi climatica”.

In breve tempo la risonanza su questo e altri temi si è allargata a livello planetario ed è nato il mondo dei Creativi Culturali, un gruppo sempre più numeroso di persone che, ormai da qualche decennio, promuove un cambiamento sociale ed un paradigma opposto a quello prodotto dalla globalizzazione. Quest'ultima ha favorito una circolazione

planetaria di merci e di informazioni portando una crescita economica in diversi paesi. Di contro ha favorito l'aumento del degrado ambientale, del turismo selvaggio, della disparità economica e sociale e la perdita delle piccole identità locali che sono state inglobate e uniformate dai grandi centri.

I creativi culturali hanno una particolare sensibilità e mantengono uno sguardo attento e critico sulla società consumistica che, come abbiamo detto, con i suoi ideali di ricchezza e successo è orientata all'apparenza, alle ambizioni, al giudizio e alla supremazia della mente, una mente che non ascolta il cuore ma che, al contrario, lo domina.

Questa visione non promuove una regressione bensì nuovi paradigmi, un'economia più etica, uno sviluppo sostenibile e una migliore qualità della vita favorendo l'apertura di valori più "femminili" e una crescita personale e spirituale.

Anno zero, 2020, anno della pandemia

Cosa è successo nell'ultimo anno e cosa sta accadendo intorno a noi e dentro di noi? Sebbene si dica che la pandemia sia un evento in qualche modo annunciato possiamo affermare ugualmente di essere stati colti di sorpresa.

Nel giro di pochi giorni le nostre vite sono cambiate, molti hanno perso il lavoro e i loro punti di riferimento, tante famiglie hanno dovuto affrontare dolorose perdite. Ognuno di noi deve fare i conti con quello che la pandemia ha prodotto e ha contribuito ad aggiungere agli squilibri che già esistevano e di cui abbiamo parlato. Sappiamo che normalmente in una fase di crisi e allarme domina il sistema rettiliano, la parte del cervello più istintiva che produce quelle risposte di attacco o fuga, combatti o fuggi, che mettono in atto i meccanismi di sopravvivenza ma che alla lunga generano lo stress cronico.

Nell'ultimo anno gli eventi di quella quotidianità che, come sappiamo, non garantivano affatto una vita felice ma che davano una certa sicurezza e uno spazio di movimento in un ambito conosciuto, diventano instabili e imprevedibili. Il sistema della paura e della rabbia prevale sugli altri perché si scatenano gli istinti e i principi della sopravvivenza. Nasce la paura di ammalarsi o di contagiare le persone care, di morire, paura di perdere il lavoro, di non essere adeguati alle nuove prospettive e alle nuove modalità di lavoro e, infine, nasce la paura degli altri che sono una potenziale minaccia per la nostra salute. Si diventa diffidenti e si va alla ricerca di un colpevole, di un “untore”.

La paura si alterna alla rabbia che talvolta sfocia nell'aggressività. Si è arrabbiati perché si ha la sensazione di essere indifesi e poco tutelati dal sistema sanitario e perché si ha la percezione di ricevere messaggi incongruenti da un sistema d'informazione confuso e contraddittorio. La rabbia non espressa in modo corretto e funzionale, l'impossibilità di fuggire e di difendersi scatena lo stress cronico e la tristezza che deriva può sfociare in depressione accompagnata da una serie di sintomi simili a quelli che si verificano in seguito ad un evento traumatico: disturbo del sonno, somatizzazioni, rimuginio, ansia, apatia ecc.

In una situazione del genere, perdurante e dannosa, si rischia di far fare un passo indietro alla nostra consapevolezza e di perdere quel terreno con tanto sforzo guadagnato.

Ma da ogni crisi ci si aspetta una rinascita. <<La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato>> (Albert Einstein).

Detto questo non dobbiamo accontentarci di desiderare di “tornare alla vita di prima” come si sente spesso dire. Dobbiamo lavorare seriamente su noi stessi per fare quel salto quantico che fa balzare le nostre vite dal livello del potere dell'ego al livello della forza del cuore.

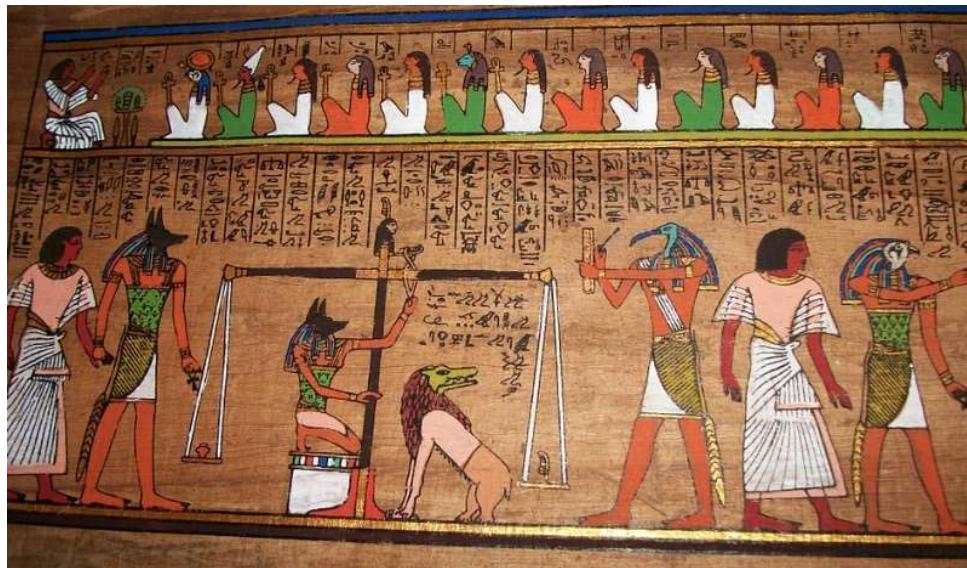
Certi che il modo in cui abbiamo condotto e conduciamo la nostra esistenza ci ha allontanato dai valori di pace e solidarietà, occorre dare spazio all'Io interiore, al nostro centro, alla nostro essere più profondo, al nostro vero sé. Come abbiamo detto, l'IO o EGO che più abilmente manifestiamo è frutto di una identificazione culturale. Lo si può rivelare in maniera ostentata, millantando centratura e sicurezza, utilizzando grandi doti comunicative e carismatiche alla continua ricerca di un riconoscimento sociale; oppure, al contrario, lo si può manifestare mostrando un senso debole della propria identità, in questo caso ci si identifica con le proprie debolezze e insuccessi. In entrambi i casi non si è veramente sé stessi.

Il significato del cuore nell'antichità

Nell'antico Egitto sul corpo imbalsamato dei defunti, all'altezza del cuore veniva posizionato uno scarabeo, amuleto in pietra turchese, con l'incisione del trentesimo capitolo del Libro dei Morti. Lo scarabeo simboleggiava l'essere in divenire e aveva il compito di spingere il sole nel suo corso quotidiano per accompagnare il passaggio dalla vita alla morte e di nuovo alla vita. Perché proprio sul cuore? In Egitto il cuore veniva lasciato a dimora ed era il solo organo ad avere il privilegio di continuare a vivere con il corpo e con l'anima del defunto.

Il cuore, *jb* o *khatj*, era considerato la sede della memoria e della coscienza. Comprendeva i moti dell'anima e svolgeva la funzione di traslare il defunto da una vita materiale ad un'altra vita in una dimensione sconosciuta. Si pensi alla cerimonia della pesatura del cuore che secondo quanto descritto nel Libro dei Morti avveniva alla presenza di un vero e proprio tribunale in grado di giudicare e decidere sul destino del defunto in base al peso del suo cuore. Se il cuore fosse stato più leggero di una piuma allora avrebbe potuto proseguire un'esistenza ultraterrena nel campo dei giunchi, viceversa sarebbe stato condannato

all'annullamento eterno dello spirito. Il responso favorevole dichiarava la persona giustificata, giusta di voce e pura d'animo. Era "giusto" chi aveva imparato le formule del Libro dei Morti, chi, in vita, aveva avuto rispetto per gli anziani e che aveva prestato aiuto alle persone bisognose.



Anche Aristotele (IV se. a.C.) e gli aristotelici sostenevano che il cuore era il luogo del calore e dei sentimenti ed il cervello era il "radiatore" deputato al raffreddamento del sangue. Il filosofo si dedicò alla metafisica e allo studio della realtà nei suoi aspetti più osservabili. Ogni oggetto della realtà, uomo compreso, era definito sostanza che a sua volta era costituita da due entità indissolubili, la materia e la forma. Le forme sono viventi o non viventi a seconda della capacità di sviluppare una vitalità, ossia possedere un'anima in grado di animarle. Le funzioni e le attività dell'anima, secondo Aristotele sono svolte dal cuore, centro e origine della vita.

Anche Galeno medico e filosofo vissuto tra il 130 e il -201 a. C., pur respingendo il cardiocentrismo aristotelico basando il suo pensiero filosofico su un approccio più "scientifico", sosteneva che il cuore era la fonte del calore e della passione umana e che fosse l'unico organo correlabile all'anima. Il cuore veniva considerato sempre più, nel corso

dei secoli, la sede delle emozioni anche perché era possibile sperimentare come rabbia, dolore o gioia potessero avere ripercussioni sul battito cardiaco. Per secoli, inoltre, popolazioni differenti per cultura e credenze religiose, hanno condiviso il pensiero che il cuore fosse da considerarsi dimora del coraggio, della generosità, dell'amore.

Con l'avvento della medicina il cuore comincerà ad essere studiato più razionalmente e con l'arrivo dell'illuminismo e del metodo scientifico e di pensatori come Cartesio, sarà considerato una pompa e un motore a combustione in una visione probabilmente sempre più riduzionista. Con la nascita della neurologia, della psicologia e della psichiatria le emozioni saranno trasferite dal cuore al cervello e alla mente. Oggi, la PNEI, la disciplina che studia tutte le relazioni tra psiche e soma, riunisce il tutto e riposiziona i sentimenti di amore, di calore e di cura nell'originaria dimora. Viene proprio difficile pensare al cuore come una semplice pompa del sangue.

Origine e principi della Medicina Tradizionale Cinese

Ogni cultura ha dato origine a una propria medicina ed ogni medicina certamente si è occupata di curare, tra le altre cose, gli squilibri del cuore.

In questo breve excursus toccheremo i principi cardine della medicina tradizionale cinese, una delle più antiche tra tutte le medicine della storia dell'uomo per analizzare come anche questa descriva il cuore come la sede delle emozioni e la via per la consapevolezza e la spiritualità.

Vedremo come la medicina cinese sia antesignana della PNEI in quanto proprio dalle sue origini trae quella saggezza che contempla il corpo umano come una globalità di parti che funzionano comunicando tra loro e il tutto non è scisso dall'ambiente circostante che ne influenza lo stato di benessere e salute. Come nella PNEI, anche nella medicina cinese è molto forte il senso di integrazione tra corpo e mente. Per la MTC

l'uomo rappresenta una sorta di città in cui le diverse parti del paesaggio contribuiscono all'unità dell'essere. Come ogni città possiede un amministratore responsabile del controllo su tutto così il nostro corpo ha il proprio governatore. Il ruolo di sovrano imperatore è svolto dal cuore ed è il punto di riferimento per i suoi "sudditi" e per tutti gli organi e visceri che assumono incarichi di burocrati e funzionari eseguendo le proprie funzioni in modo coordinato.

La medicina cinese è una medicina millenaria che si integra a quella moderna – occidentale. Che invece ha origini più moderne e nasce dalla cultura illuminista. La tendenza della scienza, dall'illuminismo in poi, è stata quella di analizzare i fenomeni scomponendoli fino ben al di sotto della soglia del visibile e del mondo microscopico, il corpo umano è stato diviso in sistemi e ognuno di questi è stato suddiviso ancora e ancora. Si è venuta a creare una medicina deduttiva, molto accurata e specializzata a scapito però di una visione d'insieme in cui le varie parti hanno smesso di dialogare tra loro. È noto che uno squilibrio fisico riscontrabile in un organo può avere la sua origine altrove nel corpo, nella mente, nelle emozioni.

Nella medicina cinese l'approccio verso il paziente è di tipo analogico: ogni sintomo viene spiegato nell'ambito di una visione olistica e globale, tenendo conto anche delle relazioni tra ambiente interno ed esterno e del flusso energetico che muove i sistemi. La malattia può essere uno squilibrio dovuto a influenze esercitate dal clima e correlate con lo stato psichico e mentale della persona. La terapia non si pone come unico traguardo l'eliminazione del sintomo ma la correzione dello squilibrio Yin Yang in atto rafforzando i naturali sistemi di difesa con conseguente guarigione.

Guardare ai disordini psichici come fenomeni in grado di influenzare la funzionalità dell'organismo, così come riconoscere in un cattivo funzionamento dell'organismo l'origine dei disordini psichici, è

una visione veramente nuova che si sta affacciando in occidente solo negli ultimi anni grazie agli studi di psico-neuro-endocrino-immunologia.

La medicina tradizionale cinese getta le sue basi nella scuola filosofica del Taoismo che si contrapponeva a quella del confucianesimo, entrambe risalenti al VI secolo a.C.

Il Taoismo, fondato da Lao-Tzu, a differenza del Confucianesimo basato sull'organizzazione pratica e materiale, sulla morale e sulla conoscenza, si interessava dell'osservazione della natura e della ricerca della "Via" o "Tao". Il ragionamento logico, le regole sociali e morali, capisaldi del pensiero di Confucio erano considerate da Lao-Tzu come facenti parte di un mondo artefatto che allontanava dell'essenza e dalla verità. Il confucianesimo era razionale, maschile, attivo e dominatore; il taoismo, viceversa, dava importanza a tutto ciò che era intuitivo, femminile, mistico e arrendevole. Dice Lao-tzu: "*Somma cosa è non sapere di sapere.*"

Il pensiero taoista si basava sulla lettura e interpretazione del simbolo tao, T'ai-chi T'u. In esso sono rappresentati il movimento e i mutamenti ciclici e ripetitivi della natura come interazione continua e dinamica di due polarità o forze opposte, lo yin e lo yang, che per semplificare riassumo con energia attiva e calda del giorno e l'energia più tranquilla e scura della notte.



Nel Tao sono dunque descritte delle polarità opposte e la loro interazione dinamica. Le due polarità sono lo Yin e lo Yang. Yang è il potere creativo, maschile, forte, era associato al Cielo, mentre yin, l'elemento femminile e materno, buio, recettivo, era rappresentato dalla Terra. Il Cielo sta sopra ed è pieno di movimento, la Terra sta sotto ed è immobile, e così yang divenne il simbolo del movimento e, all'opposto, yin quello della quiete. Nel campo del pensiero yin è la mente femminile, intuitiva e complessa, Yang rappresenta l'intelletto maschile, lucido e razionale.

Seguendo l'ordine naturale, i ritmi e i cicli della natura, con un atteggiamento di apertura basato più sull'intuizione che non sulla conoscenza razionale, troppo legata alle regole rigide delle convenzioni, era l'unica strada per condurre una vita perfettamente equilibrata in armonia col Tao.

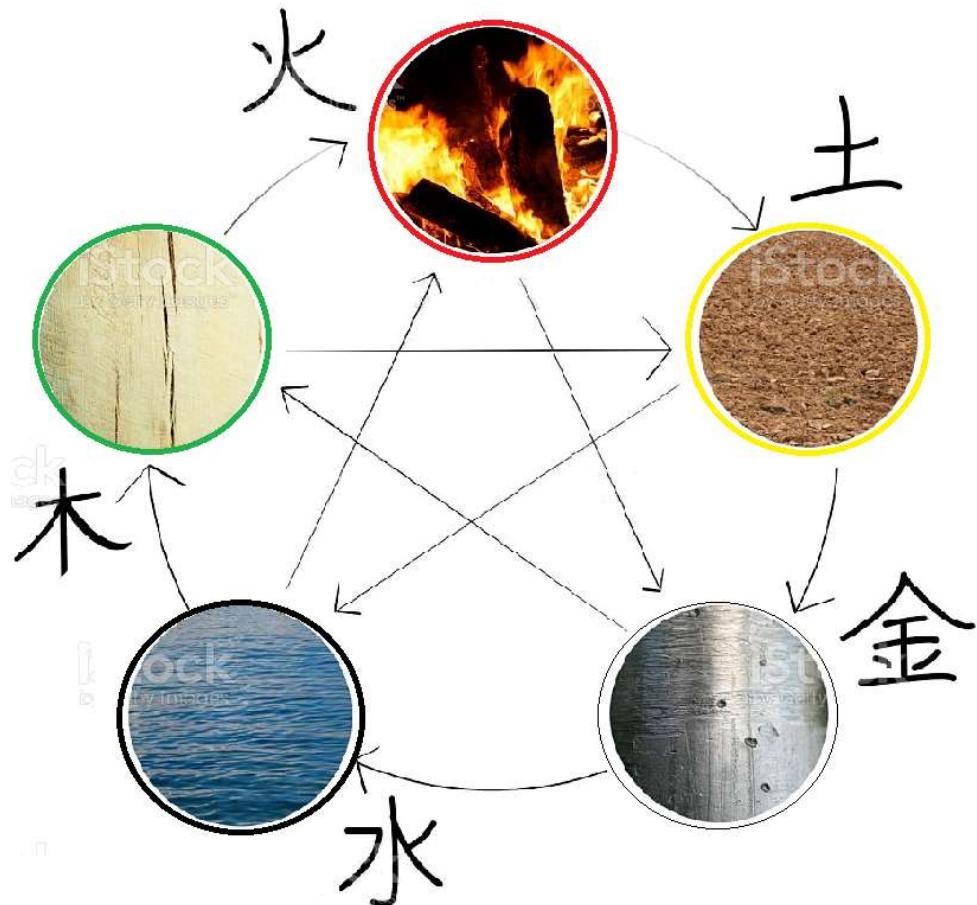
Il Tao rappresenta tutti i processi cosmici e ne descrive la ciclicità del loro andamento. Tutto il mondo è visto come flusso e mutamento ininterrotti che si ripetono periodicamente. Ogni processo ha un inizio, un culmine e una discesa e si integra esattamente con il suo opposto. I

due colori nel diagramma rappresentano l'idea che quando una delle due forze arriva al suo massimo, essa contiene già in sé il seme della forza contraria che sta emergendo. Ad esempio, nel culmine della luce simultaneamente si assiste all'inizio della fase oscura che, a sua volta, raggiungerà il suo massimo nello stesso momento in cui la luce farà nuovamente capolino. Inoltre, ogni elemento contiene al suo interno ed integra perfettamente il suo opposto. Ogni fenomeno naturale così come ogni situazione umana presentano configurazioni cicliche di andata e ritorno, di espansione e contrazione. La medicina cinese ci insegna che ogni volta che una situazione si sviluppa fino alle sue estreme conseguenze, essa invertirà il proprio corso trasformandosi nel suo opposto.

Per vivere e agire in armonia con la natura, occorre riconoscere questi schemi costanti e conformarsi a questi.

La morale di Confucio tendeva ad allontanare l'oscuro per dirigersi costantemente verso il bene ma nella realtà delle cose, non è possibile negare la presenza del male, così come coesistono Yin e Yang, luce e ombra. Il saggio taoista non lotta per il buono ma cerca piuttosto di mantenere un equilibrio dinamico tra buono e cattivo. Chuang-tzu, filosofo e mistico cinese vissuto nel IV secolo a. C. e considerato tra i fondatori del taoismo, scriveva *“Seguire e onorare il bene ed evitare il male significa non capire i principi del Cielo e della Terra e le qualità naturali delle creature. Sarebbe come seguire e onorare il Cielo e non tener conto della Terra, seguire e onorare lo yin e non tener conto dello yang: è chiaro che non si può fare.”*

La medicina cinese fonda i suoi principi su alcune teorie, tra le quali la teoria dei 5 elementi e la teoria dei meridiani (sistema Jing-Luo)



I cinque elementi sono Legno, Fuoco, Terra, Acqua e Metallo. Ad ogni elemento è abbinato un organo o un viscere, un senso, un'emozione, un colore ecc. Il cuore è abbinato all'elemento fuoco, al colore rosso e all'emozione della gioia.

I meridiani costituiscono una ramificazione di canali energetici distribuita su tutta la superficie corporea in cui ogni distretto, organo o tessuto è collegato. I meridiani sono collegati ai cinque elementi e agli organi, visceri o tessuti relativi.

L'elemento fuoco è caratterizzato da cinque meridiani: il meridiano del cuore, ministro del cuore o pericardio, triplice riscaldatore e intestino tenue.

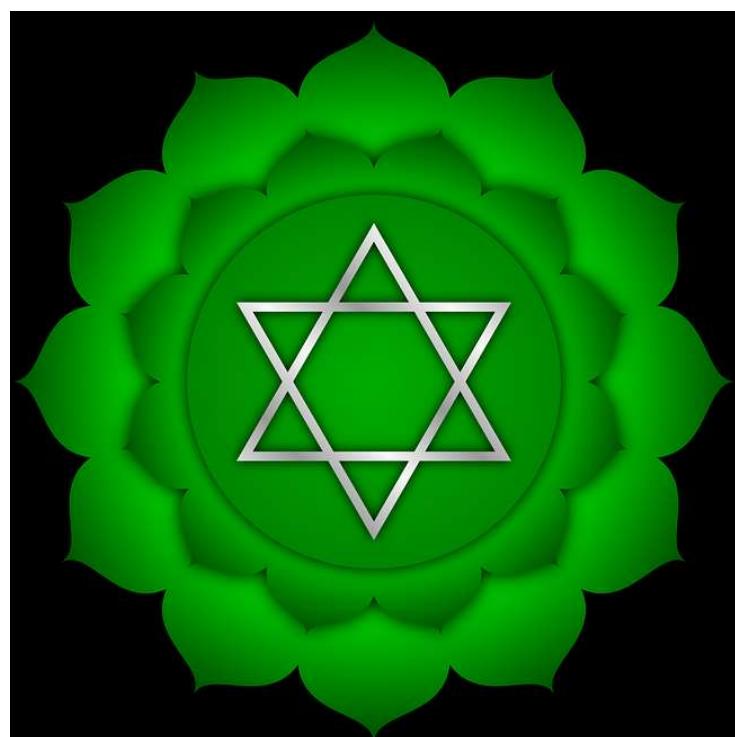
Il cuore è la sede dello spirito “*shen*” ed è il luogo dove originano le emozioni e i sentimenti.

L'elemento fuoco può esprimere il suo disequilibrio per deficit o eccesso di energia.

Nel caso di carenza è possibile che si manifestino atteggiamenti di resa e demotivazione, poco entusiasmo e gioia di vivere, insicurezza e incapacità di prendere delle decisioni. Si tratta di un quadro tipico della sintomatologia da blocco del cuore. Un eccesso di fuoco può rendere il soggetto poco capace di controllo e in preda a un'euforia esagerata.

Il IV centro: il chakra del cuore

ANAHATA, è questo il nome che l'antica tradizione vedica ha dato al IV chakra con il significato di non ferito-non colpito e indica un suono che non viene colpito e modificato e si propaga all'infinito. Il simbolo è un loto a dodici petali che presenta al suo interno un esagramma.



Il colore rappresentativo è il verde o il rosa e l'elemento è l'aria che unisce cielo e terra. È il centro legato all'amore incondizionato, alla cura verso sé e gli altri, alla compassione e comprensione, alla saggezza e all'equilibrio. Ma è anche il centro della consapevolezza di sé ed è la porta per la spiritualità.

Il cuore, nella visione più ampia di luogo energetico, non semplicemente organo fisico e materiale è il centro in cui ciascuno di noi ha la possibilità di scoprirsì e ritrovarsi nella propria verità. In ogni cultura per indicare "io", istintivamente si porta la mano al centro del petto. Potremmo definirlo come lo spazio fisico ed energetico in cui si sviluppa la salute globale e da cui ha origine la guarigione. Si trova al centro del torace, sotto lo sterno e presiede alla funzionalità di tutti gli organi che si trovano in quest'area, cuore, timo, polmoni e anche gli arti superiori fino alle mani; il senso a cui è collegato è il tatto.

Per la posizione che occupa potremmo semplificare dicendo che il quarto chakra è il centro dei centri, si trova esattamente a metà strada tra gli altri, i tre superiori e i tre inferiori.

Quando l'energia fluisce libera, il IV chakra è in equilibrio, ci permettiamo di esprimerci nell'amore, il cuore è aperto e leggero, lo percepiamo come caldo e luminoso. Quando invece questo centro è bloccato si manifestano una serie di sintomi fisici, mentali ed emotivi che sono facilmente tracciabili anche semplicemente nella nostra postura e nell'attitudine alla relazione e alla vita. Si parla di chiusura del cuore.

Blocco del IV chakra e chiusura del cuore

In generale, quando si realizza un'interruzione o uno squilibrio nel flusso energetico si manifesta un cosiddetto blocco psicosomatico che si rende riconoscibile anche fisicamente analizzando diversi parametri neurofisiologici: nervosi, muscolari, circolatori, endocrini ecc.

La chiusura del cuore ha un'origine molto lontana nella nostra esistenza e risale addirittura al nostro concepimento, momento in cui ereditiamo epigeneticamente tutta la linea femminile della nostra famiglia. Inoltre, ne sono causa il periodo di gestazione di nostra madre e addirittura la tipologia di parto che ci ha dato alla luce.

Infatti, anche se nella vita intrauterina si possono già sperimentare situazioni sfavorevoli, come ad esempio un'elevata tossicità oppure la percezione degli stati ansiosi di nostra madre, il parto è causa della prima vera ferita che inevitabilmente ci viene inflitta nella nostra vita.

Anche se il parto avviene in condizioni normali e tutto si svolge regolarmente, si vive comunque il trauma di passare da un ambiente di norma accogliente e caldo ad uno completamente diverso e, nei primi momenti, certamente ostile. Il primo teorico del trauma di nascita fu il filosofo e psicanalista Otto Rank (1884 – 1939) un allievo di Freud che non vide di buon occhio questa teoria considerandola probabilmente come una minaccia che sminuiva la sua sul complesso di Edipo. Secondo Rank ogni essere umano soffre alla nascita il più intenso trauma della vita che non sarà mai completamente superato e, in ognuno di noi, rimarrà per sempre un desiderio inconscio di ritornare nel grembo materno.

Lo schema di nascita lascia delle tracce fortissime nella struttura mentale ed energetica e contribuirà insieme alle altre ferite precedenti e successive a condizionare le nostre risposte. Esso, infatti, è in grado di influenzare potentemente la personalità del nascituro.

Per schema di nascita non si intende soltanto il momento del parto ma tutto il periodo che inizia con il concepimento, procede con la fase intrauterina, con il travaglio e il parto e termina con la fase post-natale che comprende l'allattamento e l'accudimento.

Ognuna di queste fasi viene vissuta dal bambino in modo diverso e avrà una notevole influenza sulla sua futura personalità.

L'esperienza dello schema di nascita, dunque, introduce nel feto prima e nel bambino poi, “informazioni” che potranno essere così

vincolanti da costruire una trama all'interno della quale si svilupperanno particolari emozioni e atteggiamenti. Si potrebbe semplificare dicendo che viene introdotta una programmazione che replicherà un repertorio di azioni e reazioni.

Questo schema ripetitivo di comportamenti verrà messo in atto in modo inconsapevole e automatico negli anni a venire. Gurdjieff definisce l'essere umano come un "automa" e suggerisce che per uscire da questi meccanismi incontrollati è necessario prenderne coscienza.

Il passaggio epigenetico di informazioni dalla madre al bambino interviene sulla biologia molecolare del DNA in quanto è in grado di educarlo ad attivare o disattivare l'espressione genica e alcune delle sue funzioni.

I nostri agiti sono influenzati sin da subito, ad esempio, dal tipo di concepimento. Concepimenti avvenuti in seguito a una violenza, non voluti, illegittimi o, al contrario, avvenuti in assoluta amorevolezza e consapevolezza, avranno imprinting molto diversi tra loro e diversificate saranno le ripercussioni future sul nascituro.

Anche il tipo di parto può fissare una gamma di comportamenti. Ad esempio, un parto pilotato potrà generare insofferenza derivante dall'essere stati costretti e violati nella propria indipendenza. Un parto podalico può generare una sensazione di mancanza del senso dell'orientamento nella vita quindi o può creare tendenze all'anticonformismo e a alla ribellione. Un parto molto rapido è tipico delle persone che hanno sempre fretta di andare e che spesso sono nervose e impazienti, viceversa, un parto lento può generare insicurezza nella capacità di prendere decisioni. I bambini nati da un parto asciutto, infine, possono manifestare una certa reticenza ad essere toccati e coccolati.

Per concludere ricordiamo anche il periodo del post nascita che contempla, dall'allattamento in poi, le fondamentali cure materne e familiari indispensabili per lo sviluppo della vera personalità del bambino, libera da ogni influenza.

Se nei primissimi mesi e anni della nostra vita, non abbiamo ricevuto abbastanza amore, attenzioni, sostegno e contenimento, se non abbiamo ricevuto sguardi di approvazione, riconoscimento e di amorevolezza, se i nostri genitori non ci hanno consentito di esprimere la nostra vitalità, abbiamo avuto tutto il tempo per maturare un blocco del cuore e di sviluppare una serie di adattamenti fisiologici e ormonali che ci hanno strutturato e ci condizioneranno per il futuro. In queste condizioni, anziché imparare adattamenti e risposte fluide alle varie situazioni della vita, si andranno a consolidare schemi fissi e ripetitivi che metteremo in atto costantemente e in modo inconsapevole e che non appartengono alla nostra vera natura e da cui sarà difficile liberarsi se non si sceglie di fare un lavoro su noi stessi.

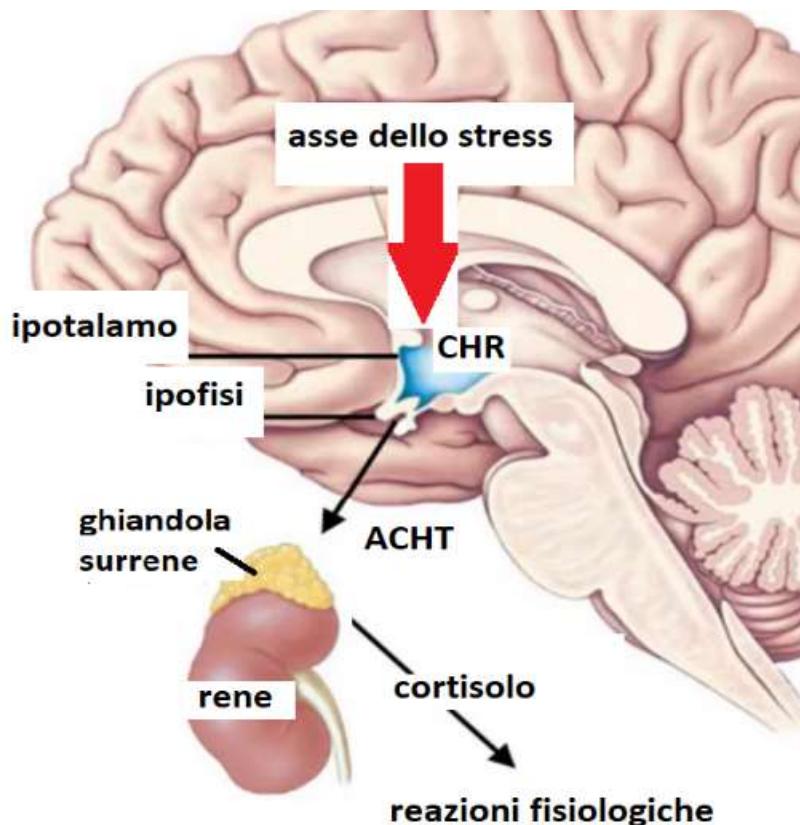
I sintomi caratteristici della chiusura del cuore sono la mancanza di gioia di vivere e la difficoltà di provare e comunicare amore ed empatia. In questo modo si perde la vitalità del corpo e prende il sopravvento la mente che tende a razionalizzare tutto e diventa iperattiva e ipercontrollante. Il corpo e le emozioni ne subiscono la supremazia e ne vengono sopraffatti.

Risposte fisiologiche dell'asse dello stress

Da un punto di vista fisiologico, il dolore, la tristezza, le ferite profonde e remote ma anche la mancanza di emozioni o un'eccessiva tensione, agitazione o rigidità spalanca le porte all'asse dello stress che coinvolge principalmente l'ipotalamo, l'ipofisi e le ghiandole surrenali con la produzione degli ormoni cosiddetti dello stress: cortisolo, adrenalina e noradrenalina. Vediamone il funzionamento.

In una situazione di allarme percepito come pericolo per la sopravvivenza, il nostro organismo mette in atto una serie di risposte a cascata che, con estrema rapidità, preparano il corpo alla cosiddetta "FIGHT or FLIGHT", cioè all'attacco, in caso prevalga o sia conveniente

adoperare l'aggressività o alla fuga, nel caso prevalga la paura e l'istinto di mettersi in una condizione di sicurezza. La risposta si sviluppa contemporaneamente sia su un piano chimico ed ormonale che su un piano strettamente neurologico. Lo stimolo viene ricevuto dall'amigdala a livello del cervello più profondo, il cervello rettiliano legato proprio agli istinti di sopravvivenza; da qui l'informazione passa prima all'ipotalamo poi all'ipofisi e infine alle ghiandole surrenali. L'ipotalamo produce un neurotrasmettitore, CHR, che induce l'ipofisi a produrre ACTH (ormone adrenocorticotropo) o corticotropina che a sua volta e stimola le ghiandole surrenali alla produzione di cortisolo.



Nello stesso tempo, la risposta nervosa parte dal *locus caeruleus* che attraverso il midollo spinale, nell'asse simpatico, va a stimolare la midollare surrenale alla produzione delle catecolamine o più diffusamente conosciute come adrenalina e noradrenalina.

In breve tempo Cortisolo e Catecolamine regolano una serie di funzioni che favoriscono quelle risposte che permettono di gestire al meglio la contingente situazione di pericolo, scampato il quale le concentrazioni di tali sostanze si riducono sensibilmente e la situazione può tornare alla normalità.

La reazione di attacco-fuga richiede un'enorme quantità di energia. Questa deve essere recuperata sottraendola ai distretti corporei non interessati in quel momento. Il ruolo del cortisolo è quello di far avvenire una serie di reazioni che mettono a disposizione il massimo dell'energia in una situazione di emergenza.

Vediamo in breve gli effetti del cortisolo:

1. Aumenta la concentrazione di glicemia perché gli zuccheri sono il combustibile migliore per ottenerla.
2. È un antinfiammatorio, regola il sistema immunitario spegnendolo in quanto il suo funzionamento sarebbe troppo dispendioso.
3. Inibisce la sintesi dell'ormone della crescita, perché occorre far funzionare il catabolismo piuttosto che i meccanismi di anabolismo.
4. Inibisce gli ormoni sessuali, riduce anche la fertilità che sarebbe troppo dispendiosa e troppo rischiosa per una situazione di minaccia.
5. Stimola la coagulazione, che potrebbe tornare molto utile in caso di ferite, altamente probabili sia nella reazione di attacco che di fuga
6. Aumenta la concentrazione di sodio per aumentare la pressione sanguigna.

Le catecolamine agiscono in sinergia con il cortisolo aumentando la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, la glicemia, il flusso ematico muscolare ed encefalico e riducendo la peristalsi gastrica e intestinale.

Insomma, tutto il corpo è allarmato e le energie sono convogliate in questo sistema efficiente e vigoroso, costruito alla perfezione per la tutela della vita.

Lo stress, dunque, ci mette al riparo dai pericoli e può essere persino funzionale, mi riferisco ai processi di apprendimento e di memorizzazione che hanno proprio bisogno delle molecole sopra citate. Lo studio, la comprensione, l'acquisizione di conoscenze e l'attività mnemonica richiedono uno sforzo e una fatica prodotti proprio dalle risposte fisiologiche allo stress. È risaputo che la scuola sia stressante! Nessuno dei miei ragazzi potrebbe darmi torto!

Ironia a parte, si parla di *eustress*, stress buono, per differenziarlo dal *distress*, quello disfunzionale. Il primo ha una connotazione positiva, vedi i già citati processi di apprendimento, dal secondo invece occorre difendersi per evitare di arrivare all'esaurimento con le relative conseguenze a lungo termine.

Quest'ultimo produce una reazione anomala allo stress, il FREEZING or FAINT (il blocco o lo svenimento), si parla di inibizione dell'azione, una sorta di congelamento in cui non si agisce. Si verifica quando il meccanismo ipotalamo-ipofisi-surrene non si spegne "mai" e quando i livelli di cortisolo rimangono sempre elevati. Se il sistema dello stress è in equilibrio, il cortisolo viene riassorbito a livello dell'ipotalamo inibendo la produzione di CRH e la conseguente diminuzione dell'ACTH. Senza l'ACTH il cortisolo si riduce velocemente. In condizioni di stress prolungato non avviene questa serie di reazioni di feedback negativo e il livello di cortisolo rimane elevato producendo gli effetti fisici ed emotivi tipici dello stress cronico. Una risposta di questo tipo si ha quando i cosiddetti "stressor", fattori di stress, o qualunque stimolo percepito come tale, sia continuo, quotidiano e persistente.

Una normale situazione di pericolo dovrebbe presentarsi improvvisamente e rientrare con la stessa rapidità. Tuttavia, le nostre vite e i nostri vissuti difficilmente ci mettono in situazioni di reali pericoli per la sopravvivenza e soprattutto non ci consentono di attuare al meglio la

risposta attacco-fuga ma piuttosto ci fanno rimanere in situazioni di stress cronico in cui inibiamo l'azione.

Basta pensare ad ogni circostanza a cui siamo esposti ogni giorno e che è causa di disagio, altera il nostro umore e inficia negativamente sul nostro benessere. Per fare qualche esempio potremo citare il traffico, le code chilometriche in un ufficio o esercizio pubblico, l'infesta diagnosi di una malattia, problemi economici, condizioni di lavoro ostili, problemi con un datore di lavoro senza possibilità di uscita, problemi a scuola con gli insegnanti, una delusione o un dolore affettivo, ecc.

Prolungare gli effetti del cortisolo nel tempo pone di fronte a una serie di rischi e di patologie croniche come il diabete, ipertensione, le malattie autoimmuni, problemi legati alla sessualità e all'infertilità, ecc. Inoltre, anche il cervello in un certo senso si intossica e si riducono notevolmente le concentrazioni degli ormoni del piacere e del benessere, come la serotonina. La produzione di dopamina e ossitocina che, come vedremo, sviluppano la gioia, il gioco e l'amorevolezza viene seriamente compromessa. A livello emotivo e prima ancora a livello del cervello limbico si produce una risposta che genera tristezza, dolore e solitudine e si riducono i fattori trofici del cervello con conseguente predisposizione alla depressione. La tensione muscolare che ne deriva, inoltre, tende a chiudere anche i muscoli del torace e a ingabbiare il cuore con conseguente chiusura.

Sistema ormonale del cuore e del IV centro

Dal punto di vista fisiologico il benessere globale, cioè l'equilibrio che si esprime nella salute psicofisica, emotiva e relazionale, è regolato e mantenuto da particolari molecole che funzionano da neuromediatori. Queste molecole e le loro concentrazioni sono in grado di orientare un atteggiamento piuttosto che un altro che, se diventa prevalente e ripetuto, può caratterizzare una distinta personalità. Inoltre, l'alterazione degli

equilibri fisiologici controllati da queste sostanze sono alla base dei principali disturbi psicosomatici. Secondo il neuroscienziato Panksepp (Estonia, 1943-2017) esistono specifiche aree del cervello comuni a tutti i mammiferi, uomo compreso, da cui è possibile individuare sette principali circuiti, i “sette sistemi emotivi”, che sono alla base del sé, ciascuno dei quali rappresenta una funzione psicosomatica *“che si manifesta attraverso specifici comportamenti fisici, emotivi e cognitivi essenziali per la sopravvivenza e per la vita di relazione”* (Montecucco).

I sette sistemi sono ricerca, collera, paura, desiderio sessuale, cura sofferenza e gioco. I primi quattro sono presenti anche nei cervelli più primitivi come quello dei rettili, gli ultimi tre si trovano e si sviluppano nel cervello dei mammiferi.

La varietà di caratteri e temperamenti umani che chiamiamo personalità è basata sull'effetto di un limitato numero di ormoni e neurotrasmettitori comuni a tutte le specie viventi.

Le molecole che fanno capo all'area del cuore e al sistema della cura e del gioco sono in particolare due: la dopamina e l'ossitocina.

La prima è considerata l'ormone della passione e del piacere, è l'ormone che controlla il sistema emotivo legato al cuore prevalentemente per quel che riguarda la ricerca del piacere. Agisce sul sistema simpatico (Yang, per la medicina tradizionale cinese) accelerando i battiti cardiaci, controllando la coordinazione motoria e aumentando la pressione sanguigna.

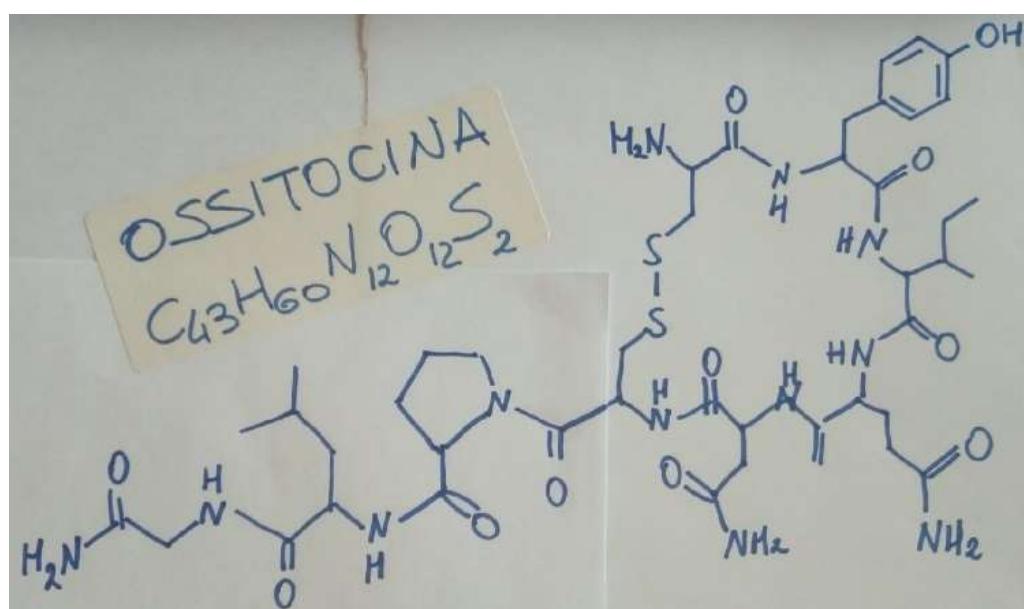
Questa molecola genera un'energia che promuove la ricerca del piacere e dell'appagamento. È un sistema antico presente anche nei rettili, ma negli esseri umani ha un forte collegamento con le parti superiori del cervello e fornisce vitalità ai processi cognitivi sviluppando competenze intellettuali di ricerca e di curiosità per la conoscenza, in ogni ambito, scientifico, artistico, filosofico, psicologico e spirituale.

La dopamina riveste un ruolo sostanziale nei processi di socializzazione e gioco, inteso sia come gioco fisico attivo che come gioco sportivo o cognitivo. Il gioco aiuta a sviluppare competenze sociali e

relazionali, favorisce la cooperazione e insegna a gestire l'insuccesso, gli eventuali imprevisti e ad essere autosufficienti e indipendenti. Se la dopamina è carente si è passivi e demotivati, quando al contrario è elevata si può sviluppare un'euforia esagerata.

La depressione e la sindrome ADHD sono patologie legate a basse concentrazioni di dopamina; psicosi o schizofrenie paranoidi possono essere associate a livelli molto alti. Livelli significativi di dopamina contribuiscono a dare una bella carica energetica, incitano all'azione, alla motivazione e alla ricerca della soddisfazione e del piacere. Viceversa, una scarsa concentrazione di dopamina è facilmente collegabile a fenomeni di tristezza e depressione. Persone che abitualmente mettono in atto il sistema dopaminergico risultano attive, simatiche, carismatiche e sicure di sé. Sono sempre orientate al divertimento, curiose ed entusiaste. Se il sistema della dopamina è in eccesso può generare personalità egocentriche, narcisiste e accentratrici, spesso presuntuose, seduttive e manipolatrici.

L'ossitocina, diversamente, agisce sull'area del cuore a livello del sistema parasimpatico (Yin).



È considerato l'ormone della cura e dell'amorevolezza ed è la molecola essenziale per le relazioni affettive. Le persone tendenzialmente amorevoli, sempre concilianti, protettive verso gli altri e che spesso orientano le loro scelte lavorative verso le professioni d'aiuto, hanno buoni livelli di ossitocina. La personalità cosiddetta ossitocinica, cioè quella che mette in atto prevalentemente questa struttura, è amorevole e protettiva ma se il sistema è in sovrabbondanza può diventare eccessivamente chiusa e introversa; sempre compiacente, tenderebbe a svalutarsi e a sacrificarsi. Una mamma di questo tipo, ad esempio, potrebbe diventare iperprotettiva soffocando la vitalità e l'espressività dei propri figli. Le madri con bassi livelli di ossitocina sono tendenzialmente madri che non si prendono cura dei propri figli e che potrebbero tendere all'abbandono o, in casi estremi, ad avere atteggiamenti aggressivi verso la prole.

Oltre a svolgere funzioni legate alla sessualità, alla gestazione e al parto, l'ossitocina rallenta l'attività delle surrenali ed assume quindi un ruolo fondamentale nella riduzione dello stress; è in grado di controllare paura e aggressività e quindi consente lo sviluppo di comportamenti affettivi come le cure parentali promuovendo capacità di adattamento e di collaborazione all'interno delle relazioni genitore-figlio. Questo ormone è chiamato ormone della fiducia in quanto provoca una maggiore disponibilità verso gli altri; anche il viso e lo sguardo di chi ha tanta ossitocina è accogliente, le mani spesso sono calde e i gesti sono amorevoli e rassicuranti.

In generale, pare che sia fondamentale per il funzionamento dei neuroni specchio che sono alla base dell'empatia. Questi neuroni, scoperti nel 1992 dal neuroscienziato ucraino Giacomo Rizzolatti, permettono di imitare gli atteggiamenti della persona con cui entriamo in relazione e ci consentono di immedesimarsi e solidarizzare con essa.

L'ossitocina si trova soltanto nei mammiferi e quindi in quegli organismi che hanno evoluto un sistema emotivo complesso.



L'ossitocina agisce in sinergia con l'endorfina, un oppioide endogeno, favorendo gioia e benessere. Ossitocina ed endorfine, inoltre, inibiscono l'aggressività e promuovono la fiducia e l'incoraggiamento.

Come già detto, eccessi o carenze di ossitocina producono comportamenti da un lato iperprotettivi e dipendenti e dall'altro freddi e distaccati. Madri poco o eccessivamente ossitociniche, anaffettive o “troppo presenti”, possono indurre nel bambino prima e nell'adulto poi disturbi psicosomatici più o meno gravi, quali stati d'ansia, depressioni ecc. Viceversa, se un bambino riceve cure adeguate, amorevolezza e riconoscimento crescerà con il cuore “aperto”, percependosi nella sua integrità e sentendosi un'intera unità psicosomatica con le tre componenti, emotiva, mentale e corporea in equilibrio. Avrà una buona stima e fiducia di sé e sarà in grado di gestire le relazioni sociali e affettive con fluidità e naturalezza.

Conseguenze di un sistema della cura alterato

Abbiamo visto come un'alterazione o uno squilibrio del IV chakra o del livello psicosomatico associato al cuore per usare un linguaggio più scientifico-occidentale, genera una serie di disturbi più o meno importanti e più o meno invalidanti ma certamente che vanno a inficiare

sul benessere globale e sulla consapevolezza di sé. Vediamo nei dettagli cosa accade a livello biologico nel nostro organismo e quali conseguenze si verificano.

I primi tre anni di vita, 1000 giorni circa, sono fondamentali per nutrire il cuore e formare la propria personalità. Si apprende dalla madre in primis, poi dal padre e dall'intero sistema famiglia, un repertorio di comportamenti e adattamenti che saranno attuati, utilizzando uno schema ripetitivo, ogni qualvolta si ripresenti una determinata situazione. Invece, avere una varietà di strumenti per affrontare volta, volta, un qualsiasi imprevisto è basilare per procedere con sicurezza e fiducia. Gli strumenti appresi sono di natura biologica e sono ereditati, epigeneticamente, in gran parte dalla linea femminile della nostra ascendenza genetica.

Esiste, ad esempio, una vera e propria “trasmessione ereditaria” della tristezza. L'assenza di cura e di amorevolezza attiva emozioni di tristezza, vergogna, disagio, malumore, senso di inadeguatezza, timore, umiliazione, malinconia, fino all'ansia e alla depressione. (Schore, 2003).

Se non si è ricevuto dalla propria madre un sistema di cura adeguato e funzionale, la sofferenza e il dolore diventano meccanismi che si impara a mettere in atto in maniera inopportuna e sproporzionata, con conseguente manifestazione esagerata e limitante di angoscia e dolore.

Per questo motivo, figlie di madri poco affettuose, a loro volta, difficilmente saranno equipaggiate per essere amorevoli con i propri figli e di figlia in figlia si trasmette un sistema emotivo fragile e disfunzionale. (Meaney, 2001; Szyf et al, 2008). È dimostrato infatti che alcune aree del cervello si formano solo in seguito a cambiamenti epigenetici (la manifestazione più o meno vigorosa dell'espressione genica) maturati attraverso l'esperienza. L'evoluzione, infatti, procede in questo modo, si apprendono comportamenti e si utilizzano facendoli diventare soluzioni per sopravvivere. Se si attiva il sistema fisiologico della tristezza, si accende automaticamente la risposta Ipotalamo-Ipofisi-Surrene e l'asse

dello stress, preparando l'organismo a fronteggiare ogni situazione di emergenza, in questo caso, l'angoscia da abbandono.

Il cuore: la sede del vero sé

Dal cuore profondo, oltre all'amore universale, come abbiamo detto e descritto anche da un punto di vista biologico, nasce la consapevolezza di sé. Non è un caso che in ogni cultura per indicare IO si avvicini la mano al petto e si indichi la zona del cuore, lo scrigno segreto che custodisce il vero sé, la vera essenza di ciascuno di noi, depurata da ogni limite e condizionamento e alleggerita dai dolori e dalle ferite del passato. Le malattie psicosomatiche hanno molto a che vedere con la chiusura del cuore e spesso si risolvono con il riconoscimento dell'io profondo.

Con la guarigione del cuore si percepisce un senso di apertura ed espansione, tutto sembra più ampio e leggero. Aprire il cuore, rivitalizzando il corpo e il piacere di sentirlo è la base per accrescere il senso di sé. Improvvisamente si avverte una realtà nuova, si supera la frammentazione del corpo percependolo come un'integra unità. Il primo passo da compiere è quello di ricordarsi di noi. Si riesce a dimenticare più facilmente chi siamo che non un'intera rubrica telefonica.

Vivendo nello stato dell'essere, violenza e odio, sofferenza e dolore, morte e oscurità scompaiono per lasciare spazio a verità, consapevolezza e beatitudine. Si ha piacere di vivere nel corpo, proprio quel corpo che non si riusciva a sentire o che dava disagio.

Il cuore aperto ci ricorda che siamo vivi e ci riporta nel presente, nel prezioso istante in cui viviamo attimo per attimo. Ci apre a percezioni nuove e più ampie in cui colori, suoni, odori appaiono più intensi e vivi. La percezione si espande, lo sguardo, prima fissato su un oggetto puntuale o, magari perso in un "non sguardo" tipico dell'affollamento dei pensieri, si apre tutto intorno. Come dice Eckhart Tolle, *"si comprende che esiste un vasto regno di intelligenza oltre il pensiero e che quest'ultimo*

non è solo un aspetto... si comprendono le cose che contano davvero e che sorgono al di là della mente, come la bellezza, l'amore, la creatività, la gioia, la pace interiore. Inizia il risveglio”.

Tutto diventa tangibile e protagonista animato della percezione sensoriale. Si inizia a sperimentare una profonda empatia e compassione per gli altri. In questo stato di percezione allargata si sperimenta meraviglia e curiosità e anche l'intuizione si intensifica.

Fare esperienza di sé può essere una condizione che si può raggiungere con una certa semplicità e con un po' di allenamento, la difficoltà sta nel mantenere questo stato nel tempo. Vero è che nel percorso di esplorazione del cuore che ha come obiettivo raggiungere il nostro centro, è possibile incappare in antichi dolori, spesso sopiti e dimenticati proprio per aggirare quella sofferenza così faticosa da esperire e da superare. Tuttavia, è un impegno che dobbiamo prendere con noi stessi, del resto, siamo nati in seguito a un travaglio doloroso che ci ha catapultato in una nuova esistenza. Dunque, con coraggio (avere cuore), ognuno di noi deve attraversare il proprio travaglio di dolore permettendosi di ri-nascere. E sarà come partorire noi stessi.

Ma cosa significa trovare il centro? Significa riconoscersi vivi, senza giudizi riconoscersi per come siamo, con piena accettazione. Ad esempio, ponendo con semplicità l'attenzione sul respiro, sul fatto che siamo vivi e che abbiamo un corpo. In questo modo si sperimenta un grande senso di dignità e di riconoscimento del nostro valore umano. La mente ballerina è addestrata a saltellare da un'immagine all'altra e elabora con maestria fantastiche rappresentazioni che ci portano lontano dalla verità. Viviamo in un sonno che sopisce la nostra capacità percettiva e ci traghettava verso un mondo di illusioni, lontano da noi. Ma quando si è padroni del proprio centro, non si ha paura degli altri e dei loro giudizi, il riconoscimento sociale non è più una preoccupazione, non si brama l'approvazione a tutti i costi, non si è più identificati, non si hanno etichette nemmeno autoimposte, tutto avviene nel tempo presente e tutto può scorrere fluidamente attimo per attimo.

Origine fisica della coscienza di sé

Da un punto di vista biologico, da dove viene la coscienza di sé? Esiste veramente un luogo fisico dentro di noi in cui ha origine la nostra coscienza o è tutto soltanto una costruzione della mente?

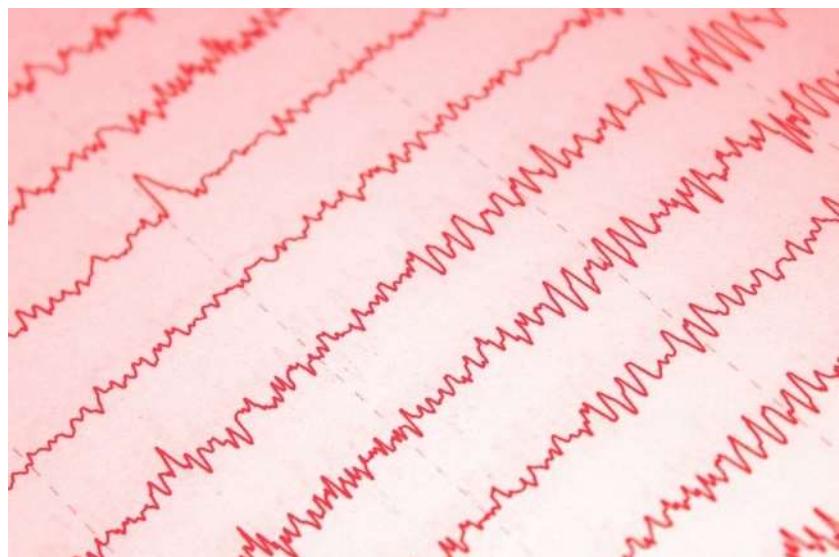
Secondo il biologo Gerald Edelman (USA, 1929-2014) che scrisse "siamo coscienti di essere coscienti", la sede della coscienza e la sua origine è il cuore del cervello, il talamo, da dove partono e ritornano tutte le principali informazioni attraverso una ricca rete neuronale. La neocorteccia, secondo Edelman, rende la nostra coscienza più allargata, essa consente *"il riconoscimento da parte di un soggetto raziocinante dei propri atti e dei propri sentimenti; incorpora un modello dell'identità personale, del passato e del futuro, oltre al modello del presente"*. Le ricerche delle neuroscienze hanno evidenziato che il circuito talamo corticale della coscienza di sé ha una frequenza di 40 hertz, si ripete per ben 40 volte ogni secondo e diventa una sorta di "loop" in cui la coscienza si autodefinisce. In questo perpetuo e instancabile viaggio di andata e ritorno degli impulsi elettrici si genera il livello di autoconsapevolezza di ciascuna persona.

È dimostrato inoltre, come la presenza anche di piccole lesioni nella zona del talamo possa danneggiare o annullare la coscienza di sé. Il talamo integra le informazioni e crea un circuito dal cervello emotivo a quello cognitivo e viceversa. Questa attività di collegamento dà origine all'integrità del sé psicosomatico percepito come unità corpo-emozionalmente.

È provato scientificamente che se dall'inizio della nostra vita, a partire dal concepimento, si ricevono giuste cure e attenzioni, si sviluppano numerose connessioni neuronali tra l'ipotalamo, la neocorteccia e il cervello rettile (Allan Schore). In caso contrario, queste connessioni possono perfino ridursi con conseguenze catastrofiche sul senso del sé e con comprovati effetti sullo sviluppo di stress, difficoltà di comunicazione sociale e l'insorgere di numerosi disturbi. Nei casi più

gravi, in seguito a seri traumi come l'aver subito violenze o aver vissuto un rapporto di genitorialità completamente assente, si creano disfunzionalità tali da possono sfociare in disturbi psichiatrici.

Con l'utilizzo di un elettroencefalogramma è possibile registrare l'attività cerebrale.



Quanto più coerenti e in armonia sono i grafici elaborati dai due emisferi tanto maggiore è la salute psicosomatica della persona su cui si fa l'osservazione. La coerenza esprime la comunicazione e l'integrazione tra i due emisferi e tra le varie aree del cervello. Bassi valori di coerenza sono associati, ad esempio, a stati depressivi. Si registrano invece livelli altissimi di coerenza in momenti di stato di profondo benessere, creatività, meditazione. *“Le onde armoniche EEG denotano l'esistenza di una profonda armonia tra le varie aree del cervello, in particolare tra i tre principali circuiti neuronali della coscienza di Sé, ossia il Sé corporeo, il Sé emotivo, e il Sé cognitivo”* (Montecucco).

SECONDA PARTE

Tecniche di guarigione del cuore



Abbiamo visto fin qui come ognuno di noi porti con sé un bel lavoro da fare, un lavoro interessantissimo che parte dal cuore e che si affronta con cuore e coraggio. La maggior parte delle persone non ha una percezione psicosomatica di sé e considera normale non percepire il proprio corpo e non provare alcun piacere nel sentirlo. Molto spesso non abbiamo una corretta alfabetizzazione delle emozioni e finiamo per esserne in balia oppure di non sentirle ed esprimerle più. È come se i nostri sensori, del corpo e delle emozioni, fossero disattivati. Siamo in comunicazione istantanea con il mondo intero e ci siamo dimenticati la connessione con noi stessi. Il corpo ci manda dei segnali che non sentiamo più, abbiamo rimosso piccoli dolori o fastidi che se trascurati si presenteranno prima o poi in forma decisamente più evidente e percepibile. Neghiamo a noi stessi percezioni corporee ma anche emozioni e pensieri. Siamo diventati grandi maestri della repressione, della rimozione e della negazione. Viviamo la nostra vita in modo frenetico e

automatico e non siamo in grado di assaporare le normali piacevoli funzioni come mangiare, dormire, lavorare, giocare, amarsi, ammirare, creare ecc.

Sopraffatti dalla mente, dalla paura della morte, timorosi di non essere amati e riconosciuti, terrorizzati di essere abbandonati abbiamo sovrastimolato il cervello rettile provocandone la reattività attraverso l'attivazione dell'asse dello stress che ha finito per cronicizzarsi e inibire le normali funzioni psicoemotive. L'energia che dovrebbe fluire liberamente e vitalizzare tutto il corpo ha finito per cristallizzarsi e creare blocchi fisici ed emotivi che meritano di essere sciolti per consentire finalmente il risveglio di una nuova consapevolezza.

Con semplici esercizi è possibile accorgersi di quanto sia più o meno libero il fluire della nostra energia. Ad esempio, potremmo anzitutto chiederci se sentiamo il corpo tutto intero o se riusciamo a percepirla soltanto pezzettino per pezzettino. Questo corpo che sentiamo ci procura piacere? E continuando possiamo chiederci, intimamente, se proviamo piacere di esistere. La coscienza di sé fa scorrere le energie fluidamente e genera gioia e piacere di essere vivi. Se percepisco dolore o angoscia ho il segnale evidente che da qualche parte, nel mio corpo, c'è un blocco che non fa scorrere la mia energia vitale. Se riesco a ripristinare questo flusso mi avvio verso la guarigione ossia verso il mio risveglio.

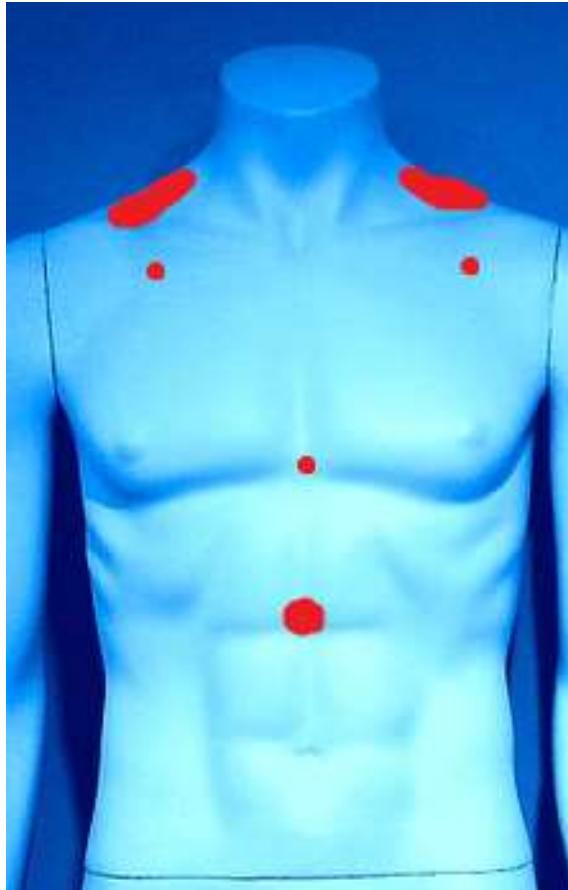
La psicosomatica si avvale di tecniche in grado di reintegrare le percezioni (energie) somatiche, emozionali, psichiche per ricreare l'unità: l'esperienza globale dell'essere. Possiamo imparare a educare e riequilibrare l'assetto ormonale e riportare il Sé al centro del sistema.

Il lavoro di crescita e trasformazione su noi stessi parte dalla meditazione, sperimentando il silenzio della mente. Cambiando stato di coscienza, avvengono una serie di cambiamenti a livello biochimico che creano nuove capacità di sentire, producono nuovi comportamenti, modi di essere e di pensare. Si realizza uno stato di coscienza più vivo e intenso, una consapevolezza globale non solo di noi ma anche del mondo attorno a noi. Coscienza globale significa "presenza", vivere ogni istante nel "qui

ed ora". Non sono concetti mentali, ma reali esperienze che dobbiamo imparare a vivere direttamente.

Prima di descrivere le tecniche di meditazione promesse nel titolo di questo capitolo, mi preme chiarire che la prima cosa da fare per aprire il cuore è quella di sciogliere il corpo per liberare un po' dell'energia congestionata nei muscoli che diventano tesi e contratti. Per sperimentare la tensione basta premere in alcuni punti, ad esempio sul trapezio, tra il collo e le spalle, per accorgersi che sono doloranti e un corpo sano e in equilibrio non ha ragione di manifestarsi attraverso il dolore.





Premendo, le zone rosse indicate possono risultare doloranti

È bene sapere che dal punto di vista energetico il cuore ha sette porte con cui si collega ad altre parti o all'esterno. La prima porta lo collega al VI centro, quello della gola. Questa via può essere aperta ed energizzata ad esempio ruotano il collo in ogni direzione, apprendo e chiudendo ripetutamente la bocca e massaggiando la zona dell'articolazione della mandibola e il trapezio.

La seconda porta va verso il basso, verso il III centro. Anche in questo caso un bel massaggio, con una lieve pressione e movimenti rotatori, può aiutare a sciogliere qualche tensione.

Ci sono poi due porte, all'altezza delle spalle, una verso destra e una verso sinistra che collegano il IV centro alle braccia e alle mani. Anche in questo caso saranno utili massaggi eseguiti come delle spugnature, lungo tutte le braccia fino alla punta di ogni dito della mano.

Per sciogliere le spalle si possono ruotare in entrambi i sensi accompagnando ogni movimento con l'inspirazione e l'espirazione.

Il cuore è collegato all'esterno attraverso due aperture che partono dal torace, una anteriore e una posteriore. La prima rappresenta il dare la seconda il ricevere. La settima e ultima porta è interna al cuore ed è la via diretta che connette con il tutto.

Ogni esercizio di apertura del torace, come rotazioni, estensioni delle braccia verso l'alto e verso l'esterno abbinate a respiri profondi consentiranno la creazione di uno spazio più ampio in cui il cuore avrà la possibilità di esprimersi al meglio.

Vediamo alcune tecniche o pratiche che si possono utilizzare per favorire l'apertura del cuore profondo e liberarsi di quegli ostacoli derivanti dai dolori e dalle memorie del passato per permetterci di vivere con più intensità e verità il presente. Si tratta di tecniche, che utilizzano come base la mindfulness il cui significato letterale è pienezza della mente intesa come pienezza della coscienza e che sono di comprovata efficacia.

È scientificamente dimostrato che facilitano l'attivazione del sistema dell'ossitocina e che portano con sé i benefici che questo produce come la riduzione dell'ansia e dello stress, la facilitazione delle relazioni affettive e sociali e la promozione di un processo di guarigione e di salute e benessere globale. Uno degli effetti immediati di una pratica meditativa è tangibile e verificabile registrando la qualità delle onde dell'attività cerebrale e quantificando il grado di coerenza tra i due emisferi.

In una condizione di salute e benessere e di completa centratura, l'emisfero destro e sinistro del nostro cervello lavorano in maniera sincrona e le onde elettroencefalografiche sono perfettamente coerenti. Bassi valori di coerenza, viceversa, sono correlabili, ad esempio, a depressione psicofisica. La coerenza esprime il grado di comunicazione e integrazione tra i due emisferi e tra le tre parti del cervello trino. Nei momenti di intensa creatività, di profondo benessere e durante o in seguito a una meditazione si registra un'altissima coerenza.

Stato di depressione psicofisica	Stato di elevata coscienza o Meditazione
diminuisce coerenza onde cerebrali tra i due emisferi	aumenta coerenza onde cerebrali tra i due emisferi
diminuiscono livelli di dopamina e serotonina	aumentano livelli di dopamina e serotonina
diminuisce il senso di sé	aumenta il senso di sé
diminuisce stabilità emotiva	aumenta stabilità emotiva
diminuisce funzionalità cognitiva	aumenta funzionalità cognitiva
aumenta il livello di cortisolo	diminuisce il livello di cortisolo

Efficaci tecniche di guarigione del cuore non possono prescindere dalle pratiche di meditazione; d’altro canto, i termini meditazione e medicina provengono dalla stessa radice latina *mederi*, curare, prendersi cura.

Per iniziare basta qualche minuto ad occhi chiusi in modo da eliminare ogni distrazione e portare l’attenzione su di sé. Dunque, ci si può tranquillamente sedere in una posizione comoda, senza adottare una particolare postura e in questa posizione, con semplicità, si può portare l’attenzione sul proprio respiro così com’è, senza modificarlo ma semplicemente osservandolo e ascoltandolo nel suo intero percorso percorrendo le due fasi, di inspirazione e di espirazione. È possibile accompagnare questo attimo di pace tutto per noi con una musica che ci piace e ci rilassa, infatti, sono molti gli stimoli esterni che possono favorire lo sviluppo del sistema della cura e dell’amorevolezza, uno di questi è la musica.

Alcune ricerche sembrerebbero dimostrare come la musica rilassante stimoli la produzione di ossitocina nel cervello. E se questo semplice esercizio diventasse una pratica quotidiana? All’inizio possono bastare pochi minuti al mattino e alla sera. Se si è fortunati, se si ha la

possibilità, se il clima o il luogo in cui ci troviamo lo permettono, si può sperimentare questo ascolto interiore anche all'aperto, anche il verde della vegetazione e la luce del sole stimolano, come la musica, la produzione di ossitocina.

Ci si può aiutare con una voce che guida o si può provare da soli a sentire il respiro che con il suo ritmo naturale dona rapidamente un senso di benessere e di armonia. In breve, la mente si placa e si sviluppa una sensazione di apertura e di appagamento e sentendo il corpo nella sua interezza ci si può accorgere che siamo vivi e che esistiamo senza fatica. Improvvisamente può accadere che ci scopriamo a sorridere e ad essere pervasi da un senso di pace e amore...l'ossitocina è entrata in circolo!

Lo scopo delle tecniche di meditazione è quello di placare la mente e di entrare in un silenzio profondo che ci porta in comunicazione con il nostro centro e ci permette di stare nell'attimo presente.

La razionalità con molta probabilità proverà a resistere e i pensieri mostreranno la loro difficoltà ad allontanarsi tanto da far risultare complesse e frustranti queste pratiche. Tuttavia, l'esercizio, la dedizione e l'opposizione non-violenta riusciranno a quietare la mente. In pratica, quando arriva un pensiero, prendiamo serenamente coscienza della sua presenza e senza giudicarlo né giudicandoci riportiamo l'attenzione sull'ascolto del respiro e sulle sensazioni che arrivano dal corpo, con pazienza e amorevole accoglienza. La cosa da evitare è quella di sforzarsi di allontanarlo.

Sentire il corpo come energia

Un analogo esercizio ci consente di fare un altro passettino verso il risveglio della coscienza. Consiste nel sentire il proprio corpo come energia. Anche in questo caso si tratta di una pratica che parte dal respiro. Sentire il corpo come energia significa percepire i piccoli movimenti che avvengono durante le fasi di respirazione, sentire il battito del cuore, cogliere quella lieve elettricità vitale che alimenta il nostro corpo e percepire il calore di cui alcune parti del corpo ne sono la sorgente. Inoltre, quando abbiamo fatto un po' di pratica e la nostra sensibilità si è un po' affinata, possiamo sentire l'energia del nostro come una fonte di luminosità, fino a sentire il nostro essere luminoso. Osho, ad esempio, insegna a creare la luce a partire dal centro della fronte, collegarla con la luce dell'Hara, nella zona dell'ombelico per poi farla circolare creando un circuito di luce che pervade tutto il corpo.

Vediamo nei dettagli come fare l'intero esercizio che può durare complessivamente anche un'ora:

Prima fase. 10 o 15 minuti. In questa fase siamo vigili e utilizziamo l'attenzione per attivare il respiro.

Si inizia da seduti, in una posizione comoda e ad occhi chiusi. Si porta attenzione al centro della fronte e si sente la differenza di luminosità che si percepisce dai due emisferi. Respirando si cerca di equilibrare questa luminosità portando il respiro sulla parte che si percepisce più scura. È possibile che non si riesca subito a riequilibrare le due parti, in questo caso ci si può aiutare con piccoli movimenti gentili, toccando la testa e la parte più tesa e continuando a respirare in quella parte.

Successivamente si sentono gli occhi dall'interno osservando se emanano la stessa luminosità e se hanno la stessa dimensione. In caso di squilibrio si prova a bilanciarli come si è fatto precedentemente. La testa, dall'interno, ci invia una sensazione di luminosità, sottile e poco percettibile. Continuando a respirare sentiamo che la testa segue il movimento dell'inspirazione ed espirazione gonfiandosi e sgonfiandosi

leggermente e delicatamente. È una percezione così lieve che potrebbe volerci un po' di tempo per riuscire a sentirla. Restiamo spettatori di ciò che accade, senza giudizio.

Dalla testa passiamo alla zona del cuore e poggiando le mani sul centro del petto sentiamo che la luce scende lentamente dalla testa, insieme al respiro, fino al cuore. Sentiamo la luce che dal cielo scende dalla fontanella nella testa, va al collo e a tutto il torace fino a braccia e mani. Poi poggiando le mani a coppa sotto l'ombelico, e osserviamo l'energia luminosa scendere con il respiro fino alla pancia e sentiamo che tutto l'addome respira. Respiriamo in questa zona, osserviamo i movimenti della pancia che si gonfia e si sgonfia e sentiamo la sensazione di luce che scende giù fino ai piedi.

Seconda fase. 5 o 10 minuti. Sentiamo tutto il corpo che respira allargando e stabilizzando la sensazione esperita nella fase precedente. Inspiriamo verso l'alto, la testa e oltre la testa ed espiriamo verso la pancia e i piedi. Concediamoci di sorridere, si amplierà la sensazione di luminosità e di energia che scorre.

Se ci accorgiamo che una parte del corpo è dolente o scura, possiamo insistere respirando un po' in questa zona. Stabilizzata questa fase, possiamo provare, restando fermi e immobili più possibile, ad espandere l'energia che sentiamo anche oltre i confini della nostra pelle che non riusciremo più a percepire nettamente, verrà a crearsi un campo energetico tutto intorno a noi. È l'espansione della coscienza, il nostro Sé oltre il corpo fisico. Il cuore si apre, il Sé si manifesta. Anche in questa fase siamo ancora vigili ma la nostra mente è diventata molto più silenziosa.

Terza fase. 30 o 40 minuti. Il corpo diventa il nostro respiro silenzioso, la mente si ferma. Siamo in un altro livello di coscienza, siamo in uno stato di meditazione vera e propria. Restando in questa fase il più a lungo possibile, lentamente, con estrema calma e gentilezza si ritorna al presente, attivandoci con piccoli movimenti, stiracchiandosi un po',

godendosi ancora qualche attimo ad occhi chiusi e infine aprendoli mantenendo uno stato di consapevolezza e uno sguardo aperto.

La durata dell'intero esercizio è soggettiva e, con la pratica, soprattutto le prime fasi che sono preparatorie per la meditazione in senso stretto, richiederanno tempi sempre più brevi.

Esercizi di lunga vita: *Daoyin* e *Qi Gong*



Si tratta anche in questo caso di semplici esercizi da eseguire possibilmente all'aperto, al mattino o al pomeriggio. Se non si ha la possibilità di uscire si possono fare in un luogo chiuso magari davanti a una finestra, sfruttando la luce naturale dell'esterno, ancora meglio se riesce a filtrare un po' di sole.

Il termine *Daoyin* che talvolta è indicato come sinonimo di *Qi Gong*, significa “guidare o condurre” e si riferisce a una serie di pratiche probabilmente derivanti da antiche danze sciamaniche che imitavano il movimento degli animali. Si tratta di una vera e propria meditazione in movimento in cui ogni gesto o posizione assunta è guidata dal respiro

consapevole. Sono pratiche dette di “lunga vita” e sono utilizzate per la cura della salute e il benessere fisico e mentale.

Attraverso lenti movimenti si promuove la regolazione del flusso del *Qi*, l’energia vitale, che, attraverso il respiro, viene spinta verso il basso, nell’addome, per essere poi riportata verso l’alto, alla fontanella, in una serie di ripetizioni circolari.

Il flusso viene così armonizzate in modo da favorire il ripristino degli equilibri interni tra le due polarità, Yin e Yang.

Il più antico riferimento al Daoyin come pratica terapeutica si trova in un’iscrizione su dodici pezzi di giada del V-VI secolo a.C., che contengono consigli su come prendere il respiro e permettergli di discendere nel corpo, presumibilmente nel basso addome. “Quando (il *Qi*) va giù, diventa calmo. Quando diventa calmo si solidifica, quando diventa solido germoglia. Dopo che è germogliato, cresce. Appena cresce, sarà spinto di nuovo indietro (nella zona alta). Quando sarà stato spinto indietro, raggiungerà la corona della testa. Al di sopra, premerà contro la corona della testa. Al di sotto premerà verso il basso. Chiunque segue questo vivrà, chiunque agisce contrariamente morirà.”

Nel IV sec. il filosofo taoista Zhuangzi nel suo libro “Nan hua zhen jing” descrive esercizi che riproducono le movenze di alcuni animali “*sbuffare e spalancare la bocca, espirare e inspirare, buttar fuori l’aria consunta e immetterne di nuova, scrollarsi come un orso e stirarsi come un uccello, questa è l’arte per prolungare la vita*”.

Meditazione di Tong- Len o di Atisha

Tong-Len significa dare e ricevere, prendere il dolore e rilasciare apertura e guarigione. È una tecnica di meditazione che nasce da un'idea un monaco buddista bengalese vissuto nel X secolo, Atisha. Egli fu un grande maestro spirituale che creò una profonda tradizione di amorevolezza e compassione per tutti gli esseri viventi. La tecnica si basa sul “respiro del cuore” e permette di liberarsi dai dolori e dalle memorie del passato che creano blocchi sul cuore. Atisha intuì che il cuore agisce alchemicamente, come la pietra filosofale, trasformando l'energia scura del dolore e della sofferenza, il piombo, in energia luminosa e amorevole, l'oro.

“Il dolore è un fatto naturale e come tale deve essere compreso, deve essere accettato. Poiché è normale avere paura del dolore siamo portati ad evitarlo; questo è il motivo per cui molte persone hanno “evitato il cuore” e vivono sospese, vivono nella testa. Ma il cuore arreca sofferenza solo perché è in grado di dare piacere: è la via che permette al piacere di fiorire. L'agonia è la soglia da cui entra l'estasi e se ne sei consapevole, accetti il dolore come una benedizione, e in quel caso, la prerogativa del dolore stesso inizia immediatamente a cambiare. Non ne sei più in conflitto, non ne sei più in antagonismo per cui non è più un dolore, ma un amico, un fuoco che ti ripulirà. È una trasformazione, un processo, in cui ciò che è vecchio se ne andrà e farà posto al nuovo; in esso la mente scomparirà e il cuore funzionerà nella sua totalità. E a quel punto la vita è una benedizione” Osho – Il libro della Saggezza.

La meditazione inizia col percepire la presenza di un buco nel cuore in cui ad ogni inspirazione far entrare l'energia cupa del dolore e da cui far uscire, alla successiva espirazione, l'energia trasformata in luce e amore per diffonderla e riportarla dove l'abbiamo presa. Di solito si inizia con i dolori fisici ed emotivi nella zona del cuore, polmoni, torace e poi si passa alle varie parti del corpo, ovunque si senta una pesantezza o un nodo da sciogliere. Praticando questa meditazione quotidianamente per

circa 15-20 minuti e per qualche settimana sarà possibile sentire un miglioramento del tono dell'umore e nelle relazioni con gli altri. Si tratta di una pratica che al massimo delle sue potenzialità permette anche di rinnovare non solo noi ma anche gli spazi in cui viviamo o lavoriamo e le persone che con cui entriamo in relazione (intese come immagine che portiamo dentro di noi e ciò che proiettiamo su di loro). Quando si è raggiunto un po' di dimestichezza sarà divertente sperimentare la tecnica, nel quotidiano, ogni qualvolta le persone e gli eventi innescheranno il processo di dolore.

Tre meditazioni del cuore: ascoltando il cuore, ascoltando con il cuore, sguardo globale

1) ascoltando il cuore

Per fare questo esercizio, molto simile ad uno descritto precedentemente, troviamo un posto tranquillo in cui poter mettere della musica, quella che ci piace in quel momento, per ballare e consentire al nostro corpo di muoversi liberamente sciogliendo, nel piacere della danza, le tensioni accumulate nei muscoli e energizzandolo.

Dopo qualche minuto, ci possiamo sedere comodamente o sdraiare e chiudendo gli occhi possiamo iniziare a sentire dove il nostro i punti di contatto con le superfici di appoggio della schiena, delle gambe, ecc. Respirando profondamente in modo rilassato portiamo l'attenzione al torace e sentiamo come questo si allarga e si restringe, si alza e si abbassa.

Per favorire l'ascolto del cuore si possono poggiare una o entrambe le mani sul petto senza fare e senza cambiare niente, solo prestando attenzione all'aria che entra e che esce. Potranno arrivare sensazioni piacevoli o fastidiose, magari è possibile contattare un'emozione come la tristezza che alloggia proprio in questa zona.

La pratica di ascolto del cuore è un buon inizio per la guarigione, essa consente di ridurre il conflitto interiore perché attraverso

l'accettazione e l'accoglimento di ciascun pensiero, emozione o accadimento viene dato loro semplicemente il permesso di esistere, senza giudizio.

Per le prime volte, c'è la tendenza a cercare una particolare sensazione straordinaria ma questo atteggiamento può provocare tensioni e quando si è tesi non accade altro che la tensione. Il cuore è la porta verso l'interno e verso la nostra vera essenza. Proseguendo l'esercizio si può avvertire la sensazione di scendere sempre più in profondità e di sentire gli spazi sempre più intimi dentro noi stessi.

2) Ascoltando con il cuore

Anche in questo caso si può utilizzare una musica rilassante e sedendo in una posizione comoda si chiudono gli occhi, si cominciano a sentire i punti di appoggio e si aggiusta la posizione in modo da renderla più confortevole possibile.

Questo esercizio si esegue ascoltando il respiro ma escludendo la testa, l'attenzione è tutta sul cuore ed è con il cuore che si procede nell'ascolto del corpo e della musica a cui permettiamo di entrare proprio al centro del nostro petto, con leggerezza, senza sforzo.

Trascorsi alcuni minuti si continua ad ascoltare con il cuore qualsiasi suono che proviene dall'ambiente circostante come il rumore di un elettrodomestico, di un'auto che passa, di una persona che parla ecc...

3) sguardo globale

Seduti in una posizione comoda, si chiudono gli occhi e attraverso il respiro si contatta la propria centratura e presenza. Si riaprono gli occhi e ponendovi una mano davanti si inizia a guardarla in ogni sua parte, si osservano con attenzione tutte le dita, tutte le linee del dorso e del palmo ed eventuali anelli e bracciali. Si scruta ogni dettaglio.

Se arriva un pensiero si osserva anche quello e poi si chiudono gli occhi. Si respira lentamente e muovendosi con calma si riaprono gli occhi e si guarda di nuovo la stessa mano stavolta non in ogni particolare

ma nel suo complesso, come un tutto, lasciando che lo sguardo si apra e gli occhi diventino più morbidi e rilassati. Lo sguardo non si focalizza.

Dopo aver ripetuto l'esercizio per un paio di volte, si può osservare cosa cambia tra il primo modo di guardare, in maniera più concentrata e puntuale, rispetto al secondo più aperto e globale. Probabilmente si scopre che durante la prima osservazione si è un pochino più tesi e concentrati con la mente più attiva, più critica e giudicante. Nella seconda fase, invece, il respiro tende a diventare più profondo gli occhi sono rilassati e la tensione generale diminuisce.

Da osservatore critico si comincia ad accettare ciò che si vede, così com'è e si avverte una sensazione di armonia e comunione anziché di separazione. Nel primo caso l'energia esce dagli occhi e si dirige verso l'oggetto, nel secondo caso l'energia smette di fuoriuscire e ritorna all'interno creando e stimolando una consapevolezza e un'apertura nello spazio del cuore.

Questo semplice esercizio ha la funzione di riportare l'energia nel cuore rafforzandolo e ampliando il suo spazio. Dopo aver fatto un po' di pratica con la mano si può fare la stessa cosa utilizzando anche altri oggetti e si può provare persino con i pensieri o con una situazione che crea dolore o disagio. Nel tempo, si impara ad allargare lo sguardo e a vivere con distacco l'intero panorama delle situazioni della vita.

Altri tipi di meditazioni, non descritte in questo lavoro, prevedono l'utilizzo di visualizzazioni oppure di mantra. Ad esempio, YAM è un mantra associato al chakra del cuore e recitato con costanza e associato ad un asana particolare risveglia amore, compassione, accettazione ed empatia.

Ugualmente, per aiutare la guarigione del cuore è possibile integrare le pratiche di meditazione con l'impiego della floriterapia facendosi consigliare da un terapista esperto in grado di indicare i fiori

più adatti a favorire il processo di guarigione e accompagnare il cammino di crescita personale verso l'evoluzione di una nuova consapevolezza.



Nelle tabelle riportate di seguito alcuni fiori californiani e i corrispondenti fiori di Bach che agiscono sul cuore in maniera diversa a seconda della ferita che si vuole lenire.

NOME del FIORE CALIFORNIANO	SIGNIFICATO E FERITA DEL CUORE	FRASE POSITIVA - GUARIGIONE
Baby Blue Eyes	Per chi ha poca fiducia in sé. Padri assenti	Supero il dolore del rapporto paterno
Bleeding Heart	Per le ferite affettive, per chi si sente abbandonato	Guarisco dall'abbandono
Borage	Problemi affettivi che creano oppressione nella zona del cuore	Libero il cuore
California Wild Rose	Apatia e rassegnazione	Recupero l'energia
Evening Primerose	Carenza di affetto materno, mal nutrimento. Fecondazione assistita	Supero il senso abbandono di mia madre

Golden Ear Drops	Per traumi infantili	Accedo ai ricordi dolorosi e li integro
Hibiscus	Per donne che hanno subito abusi e uomini con visione distorta delle donne	Dono calore al corpo e all'anima
Iris	Per chi è stato represso nella sua creatività	Ricontatto le mie ispirazioni e passioni
Mallow	Paura degli altri, per traumi o insicurezza	Mi apro agli altri
Mariposa Lily	Per chi ha avuto problemi con la madre assente e/o non vuole avere figli	Ripristino rapporto con nutrimento
Pink Monkeyflower	Per chi teme il giudizio, per chi è molto fragile, sensibile e vulnerabile	Rimango aperto e fiducioso
Sage	Per chi tende a ripetere schemi ed errori	Supero la ripetizione e gli errori
Scotch Broom	Pessimismo e depressione	Ritrovo forza, fiducia e prospettiva
Star Thistle	Per chi è stato malnutrito, fiore dell'abbondanza. Per gli avidi	Mi sento appagato
Yerba Santa	Traumi antichi dell'infanzia, tristezza, oppressione	Mi libero dall'oppressione

NOME del FIORE CALIFORNIANO	FIORI DI BACH CORRISPONDENTI
Baby Blue Eyes	vine - oak - larch
Bleeding Heart	chicory - cherru plum - honey suckle
Borage (Borragine)	gorse - walnut - rock rose -
California Wild Rose	wild rose
Evening Primerose	heather - chicory - centaury - water violet - star of b.
Golden Ear Drops	star of b. - agrimony - oak - chicory
Hibiscus	crab apple - vine - holly - willow - agrimony

Iris (giaggiolo)	chicory - agrimony - elm - mimulus
Mallow (malva)	mimulus - aspen - water violet - rock water
Mariposa Lily	holly - heather - chicory - water v. - willow - wild oat
Pink Monkeyflower	mimulus - larch - centaury - cerato - pine
Sage	chestnut bud - rock water - clematis
Scotch Broom (ginestra)	mustard - gorse - wild rose - gentian
Star Thistle	chicory - cherry plum - willow - wild oat - crab apple
Yerba Santa	star of b. - cherry plum - mustard - gentian

Conclusioni

Siamo arrivati al termine di questo breve lavoro sul cuore in cui ho provato a riassumere ciò che ho imparato e sperimentato in questi anni, da quando mi sono concessa di liberarmi anche solo un pochino della mia solida e cieca razionalità. Grazie ai fortunati incontri che ho fatto, con la scuola SIMO di Milano, Eterea di Prato e con il Villaggio Globale di Bagni di Lucca ho appreso che esiste una straordinaria vastità di orizzonti e che si può intraprendere un entusiasmante cammino per raggiungerli.

Prendendo coscienza della propria vita ci si accorge che la lasciamo trascorrere in maniera automatica e che viviamo un'esistenza limitata e condizionata dalle nostre paure, dai giudizi e dai limiti che noi stessi ci poniamo. Il lavoro di apertura del cuore che parte dal corpo fisico e si estende a quello energetico, richiede perseveranza e disciplina e può durare anche molti anni ma ci libera dalle influenze esterne e dalle abitudini e ci dona la libertà di esprimerci per quello che siamo, nell'amore, nella gratitudine e nella gioia di esistere.

In queste pagine che non hanno certo la pretesa né l'ambizione di essere un trattato esaustivo ho voluto ricordare soprattutto a me stessa che

ognuno di noi ha il diritto di vivere nell'amore e merita il risveglio della propria coscienza. E con occhi nuovi, possiamo sorridere alle nostre preoccupazioni, cullare quella piccola creatura che ancora ci portiamo dentro e finalmente curare le ferite del nostro cuore e chiudere i conti con un passato che ci ha accompagnato sin qui e che è ora di lasciar andare con leggerezza e spensieratezza.

Concludo con la lettera attribuita ad Albert Einstein che avrebbe scritto alla figlia prematuramente scomparsa. La fonte non è certa e non sono affatto sicura che siano realmente parole di Einstein ma sono rimasta comunque colpita dalla dedica all'amore universale che va al di là dell'identità dell'autore e chi mi ha convinto a riportarla qui.

“L'amore è Luce, visto che illumina chi lo dà e chi lo riceve. L'amore è Gravità, perché fa in modo che alcune persone si sentano attratte da altre. L'amore è Potenza, perché moltiplica il meglio che è in noi, e permette che l'umanità non si estingua nel suo cieco egoismo. L'amore svela e rivela. Per amore si vive e si muore. Questa forza spiega il tutto e dà un senso maiuscolo alla vita. Questa è la variabile che abbiamo ignorato per troppo tempo, forse perché l'amore ci fa paura, visto che è l'unica energia dell'universo che l'uomo non ha imparato a manovrare a suo piacimento. Per dare visibilità all'amore, ho fatto una semplice sostituzione nella mia più celebre equazione.

Se invece di $E = mc^2$ accettiamo che l'energia per guarire il mondo può essere ottenuta attraverso l'amore, moltiplicato per la velocità della luce al quadrato, giungeremo alla conclusione che è la forza più potente che esista, perché non ha limiti. Dopo il fallimento dell'umanità nell'uso e il controllo delle altre forze dell'universo, che si sono rivolte contro di noi, è arrivato il momento di nutrirci di un altro tipo di energia. Se vogliamo che la nostra specie sopravviva, se vogliamo trovare un significato alla vita, se vogliamo salvare il mondo e ogni essere senziente che lo abita, l'amore è l'unica e l'ultima risposta. Forse non siamo ancora pronti per fabbricare una bomba d'amore, un artefatto abbastanza potente da distruggere tutto l'odio, l'egoismo e l'avidità che affliggono il pianeta.

Tuttavia, ogni individuo porta in sé un piccolo ma potente generatore d'amore la cui energia aspetta solo di essere rilasciata. Quando impareremo a

dare e ricevere questa energia universale, Lieserl cara, vedremo come l'amore vince tutto, trascende tutto e può tutto, perché l'amore è la quintessenza della vita. Sono profondamente dispiaciuto di non averti potuto esprimere ciò che contiene il mio cuore, che per tutta la mia vita ha battuto silenziosamente per te. Forse è troppo tardi per chiedere scusa, ma siccome il tempo è relativo, ho bisogno di dirti che ti amo e che grazie a te sono arrivato all'ultima risposta.

Tuo padre”

RINGRAZIAMENTI

Grazie nonna, amore mio grande

Grazie fragile e forte mamma che non sa cuocere neanche un uovo ma mi ha fatto un fratello meraviglioso

Grazie fratello, faglielo vedere come si fa il padre!

Grazie Marcocerto, venuto in mia salvezza da chissà quale stella, spiacente per l'universo ma tu stai qui con me

Grazie alla mia razionalità che si è lasciata demolire senza porre troppa resistenza

Grazie ai miei piccoli e grandi traumi, un giorno vi guarderò sorridendo

Grazie alle mie lacrime e alla loro sfacciata capacità di uscire alla velocità della luce

Grazie ai miei grandi maestri che mi hanno condotto sin qui... non lasciate la mia mano perché ho ancora tanto bisogno di voi

Grazie a tutto quello che ancora dovrò imparare

Grazie vita, perdonami il mio modo pasticcato di renderti grazie.

BIBLIOGRAFIA

- Cheli Enrico, Montecucco Nitamo (2009), *I creativi culturali*, Xenia Edizioni
- Dalai Lama con Sofia Stril-Rever (2018), *Ribellatevi*, Garzanti
- Judith Anodea (2020), *Il libro dei chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia*, Neri Pozza
- Kennet Wapnick (2015), *Introduzione a un corso in miracoli*, Macro Edizioni
- Maciocia G (2017), I fondamenti della medicina cinese, Edra
- Maffei Lamberto (2016), *Elogio della lentezza*, Il Mulino
- MIUR (2012), *Annali della Pubblica Istruzione Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*, Le Monnier
- Montecucco Nitamo Federico (2016), *Psicosomatica olistica*, Edizioni Mediterranee
- Montecucco F.N. (2019), *Neuropsicosomatica 2- il nuovo approccio integrato alla terapia mente-corpo e il protocollo PMP* - Istituto di Neuropsicosomatica *Villaggio Globale di Bagni di Lucca*
- Montecucco F.N. (2020), *Neuropsicosomatica 1- il sé psicosomatico e le neuropersonalità* - Istituto di Neuropsicosomatica *Villaggio Globale di Bagni di Lucca*
- Tolle Eckhart (2015), *Un nuovo mondo*, Oscar Mondadori
- Tolle Eckhart (2016), *Il potere di adesso*, My Life
- Vaiani Sabrina (2016), *Morte e Nascita. L'eterna danza della vita*, Youcanprint.it
- Wadud & Waduda (2004), *L'alchimia della trasformazione*, Urra Edizioni

SITOGRAFIA

- <https://www.meditazionezen.it>
- <https://vivere.yoga/meditare-sullanahata-chakra-2/>
- <https://mantrayoga.it/bija-mantra-cosa-sono/>
- https://www.amadeux.net/sublimen/dossier/sincronizzazione_cerebrale_e_misferica_coerenza.html
- <https://unric.org/it/agenda-2030/>
- <https://pixabay.com/it/> Per le immagini
- <https://unric.org/it/wp-content/uploads/sites/3/2019/11/Agenda-2030-Onu-italia.pdf>
- <https://fridaysforfutureitalia.it>
- <https://www.ilfogliopsichiatrico.it/2017/12/02/0053/>

- <https://www.treccani.it/enciclopedia/malattia/>
- www.etimo.it
- <https://womaninside.it/praticare-la-tecnica-tibetana-della-meditazione-del-cuore-di-atisha/>
- www.benessereglobale.org (in cui è possibile trovare le meditazioni guidate e altre tecniche di benessere)
- <https://www.annamariapacilli.it/2019/10/17/aristotele-e-il-ruolo-del-cuore-nellantichita/>
- www.mitrale.it
- <https://www.editorpress.it/history>
- <http://www.taichiart.it/2019/08/16/il-qi-gong-dalle-origini-ai-tempi-nostri/?yr=2021&month=07&dy=20>