

CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CINESE E AGOPUNTURA

Sono Suono:

La nota dell'anima Ritmi e Armonie interioriin Medicina Classica Cinese

RELATORE: CANDIDATA:

Prof. Carlo Di Stanislao Dott. ssa Vincenza Drago



Sono Suono

A mio padre e mia madre, a Carlo e Rosa , a Francesca e Simona Il vostro amore ha dissolto ogni paura...

Sommario

Introduzione	5
1.Sono Suono	16
2.Armonia	17
3.Risonanza	30
4.Coerenza Cardiaca	42
5.Frequenze Planetarie	48
6.Movimenti di Energia	54
7.La voce, il canto, il respiro	81
8. Singing Bowls. "Ciotole Cantanti"	86
9.Emozioni e Musica	98
10. I Ritmi dell'uomo	113
11. Percepisco dunque sono	118
12. Corrispondenze	121
13. Armonie dei Chakra	126
14 Regola Mezzogiorno/Mezzanotte	139
15 Conclusione	152
Dibliografia	160
Bibliografia	100

INTRODUZIONE

"Pranayama significa controllare l'energia nel corpo e dirigerla verso l'alto attraverso la spina dorsale, fino al cervello e al Centro Cristico, tra le sopracciglia. Solo questo è il sentiero del risveglio".

(Paramhansa Yogananda)

"In principio era il verbo e il Verbo era con Dio e il Verbo era Dio". (Giovanni, I,1) Così recita la Bibbia, attribuendo al suono e alla parola una valenza Divina.

"E Dio disse: sia la luce e la luce fu".(Genesi)

Molte culture nei loro racconti mitologici ordinatori dell'esperienza individuano l'origine del mondo in un evento sonoro.

Secondo tali cosmogonie all'origine troviamo una parola, un suono, un grido, una risata, più antichi di Dio stesso e che hanno partorito il mondo.

I Veda, antichi testi sacri dell'India, affermano:"In principio era Brahman col quale era la parola".

Gli Egizi credevano che il dio Thoth potesse creare qualsiasi cosa semplicemente pronunziandone il nome e i Maya narrano che il primo uomo ricevette la vita dal potere della voce.

E ancora, le leggende degli indiani d'america Hop, narrano di una Donna Ragno che cantò il canto della creazione sopra le forme inanimate della Terra e le portò alla vita; dall'altra parte del mondo, ancora oggi, gli Aborigeni del continente australiano ritengono che il suono del *didgeridoo* abbia creato l'universo.

Era credenza comune che la materia altro non fosse se non manifestazione di un "Arcano Suono" ...

La fonte primigenia da cui emana il mondo è quindi sempre una fonte acustica. L'abisso primordiale, la bocca spalancata, la caverna che canta, il singing o supernatural ground degli eschimesi, la fessura nella roccia dell'Upanishad o il Tao degli antichi Cinesi da cui il mondo emana, sono immagini dello spazio vuoto e del non-essere da cui spira il Soffio appena percettibile del Creatore. Questo suono, nato dal Vuoto, è il frutto di un pensiero che fa "vibrare il nulla" e propagandosi crea lo

spazio.

Il "Suono", dunque, come "Primo Creatore", potente strumento di guarigione e trasformazione; la parola parlata o cantata come mezzo per arrivare a Dio.

Sonora è l'essenza delle cose, anche se ciò non è più evidente per l'uomo moderno lontano com'è da se stesso e dalle naturali manifestazioni del Divino.

Gli Astri, le Costellazioni Zodiacali e tutto ciò che esiste provengono dalla progressiva materializzazione di certe note... come una Musica consolidatasi nel tempo ..

Ogni essere possiede un grido o un canto strettamente individuale, un suo proprio suono, nel quale risiede la sua "Forza Vitale " e, nella sua essenza metafisica, la società umana non è altro che una "Polifonia".

Il musico ha "la facoltà di udire e riflettere la voce segreta di tutti gli esseri, animati o inanimati"; è quindi capace di sviluppare un "sentimento di solidarietà con la vita cosmica", che permette "la penetrazione intima" e l'associazione alle forze della natura".

Con la voce riproduce suoni, e quindi l'essenza delle cose, divenendo così "risuonatore cosmico".

Nei riti medicinali più antichi tutto questo era posto al servizio della guarigione di ogni individuo.

In tutte le comunità sciamaniche (tibetana, mongola, siberiana, pre-colombiana, ecc) ,così come in India, in Cina, tra gli aborigeni australiani e i Sufi, la Musica, è considerata sacra, capace di guarire, trasformare, evocare gli Spiriti della Natura e proteggere le comunità dai Demoni (Spiriti avversi).

"Per mezzo della corretta intonazione, lo Spirito è tenuto prigioniero nel corpo dello stregone e canta attraverso la sua bocca".

Lo Stregone snida lo Spirito dal corpo dell'ammalato e se lo spirito appare, cioè se il medico ne è posseduto, lo Spirito deve essere costretto a "confessarsi".

Deve dire il suo Nome, cioè specificare la sua sostanza, per diventare infine un canto. Lo spirito e il guaritore hanno bisogno l'uno dell'altro.

"Lo shamano riceve forza dal canto, e l'antenato (lo Spirito che causa la malattia e poi la allontana) ha bisogno di risuonare in quel canto.

Attraverso questo mutuo "Sacrificio", in origine puramente sonoro, si assicura la

continuità della vita e del mondo. Il suono diviene ponte tra Cielo e Terra.

La chiave per raggiungere prosperità e pace è seguire la Via Celeste (Dao o Tao): gli sciamani, chiamati a corte, osservando i cieli ne interpretavano gli eventi.

Eccoci dunque all'origine della creazione seguendo la scia dell'energia sonora primitiva che ci accompagna oltre la barriera del suono. Al di la di questa barriera, il silenzio.

Le antiche civiltà, da quella orientale a quella greca e medievale, utilizzavano già la musica come trattamento terapeutico. Conoscevano bene l'azione che essa era in grado di svolgere sulla psiche dell'uomo, ma è soprattutto a partire dal XIX secolo, con l'avvento del Romanticismo e con la scoperta dell'inconscio, che quest'arte antichissima riacquista il suo prestigio originale.

La psicologia orientale paragona la mente ad un vasto oceano la cui superficie è percorsa continuamente dal moto ondoso su cui soffiano i venti. Ma, al di sotto dello strato superficiale, si estendono le profondità abissali della vita interiore.

L'aggancio col mito, il simbolico e l'immaginario propongono una lettura del testo musicale in forma di "viaggio nell'inconscio". Jung ci insegna che l'universo evocato dal mito nasce come suono o canto di un Dio; pertanto la "libido" junghiana diviene quell'energia cosmica che la mitologia ricollega al suono vorticoso della creazione e al "fuoco primordiale".

La chiave di lettura di una musica è essenzialmente psicologica, e tutte le reazioni psichiche evocate da un brano musicale possono essere considerate rappresentazioni di eventi universali.

La Musica è l'arte di pensare con i suoni (Combarieu) ,"l'arte delle muse", la più astratta delle manifestazioni artistiche; "la naturale evoluzione dell'accento che la passione conferisce alla voce umana" (Spencer).

Secondo Platone ed il teorico greco Aristosseo, l'intonazione musicale (il canto), preesiste al linguaggio parlato ; nel mondo "iperuraneo" delle idee, l'uomo canta prima di parlare e assume accenti che ne compongono lo stampo vocale per tutta la vita.

Così il canto (forma arcaia di musica), diviene nel mondo classico, una parte della motorietà dell'individuo, una caratteristica sostanziale della sua "gestualità".

E' impossibile, tra le culture primitive, isolare aspetti sacri e profani della musica e

delimitare nettamente la sfera di ciò che è musicale da ciò che non lo è.

La musica primitiva infatti è legata alla vita quotidiana e a particolari aspetti psicologici, sociali, religiosi, simbolici e linguistici e ogni risorsa vocale compreso il bisbiglio, il mormorio, il canto, la parola e perfino l'urlo sono musiche, come qualunque oggetto capace di produrre un ritmo diviene strumento musicale nelle mani del selvaggio.

Nel più antico passato la musica non compare come divertimento o arte, ma come strumento legato ai particolari più umili della vita quotidiana, capace al contempo, di far "conoscere gli esseri celesti" che sovrastano e reggono la nostra vita.

Nella Bibbia, la musica è "un rumore prodotto dal Signore". Giacobbe ,afferma , dopo un sogno, che le sette note sono i setti pioli della scala che gli Angeli lasciano per far comunicare l'uomo con Dio.

Ge Hong nel IV secolo d.C scriveva: <<Il mio maestro insegnava che la musica ci permette di guardare all'interno e di vedere le sette anime Po e le tre anime Hun, in questo modo si raggiungono le podestà e i principi del Cielo e della Terra>>>.

Il pensiero cinese pone l'uomo e il cosmo in stretta relazione ritmica tanto che entrambi respirano e pulsano in sincronia pervasi dalla stessa energia.

Ovviamente occorre pensare ad una concezione della musica differente e lontana dalla nostra, dove la natura dell'arte musicale è correlata al suono, in quanto espressione di potenza trascendente.

Il musicista non deve, non può imitare nulla poiché la musica è natura che si manifesta attraverso l'espressione umana del suono e che raggiunge il suo apice attraverso la voce.

Cosa c'è di più immediato e naturale della voce ?!

Essa ha già da sempre origine, è flusso vibrante di vita, spinta confusa al voler dire, all'esprimere e quindi all'esistere; ha relazione con il suono, col respiro, con la vita e con al morte.

La bocca, dove la voce ha origine, è allo stesso tempo porta d'ingresso e via di uscita.

Per mezzo della bocca, alitus o soffio indecifrabile, la musica diviene aspetto centrale del pensiero cinese che da sempre pone il Soffio e il Sangue alla base dell'essere umano.

La scala musicale così come la risalita dei Po lungo la colonna , rappresenta il passaggio e il superamento di tappe esperienziali evolutive della vita di ciascun 'individuo. E' importante che nessun livello venga saltato; non è possibile infatti provare compassione o abbandonare il mondo per coltivare l'aspetto spirituale se si continua a mentire a se stessi non assumendosi la responsabilità della propria vita. L'eccesso di desideri e l'insoddisfazione continua, fanno si che l'organismo indebolito, diventi facile preda di "parassiti dell'anima", di demoni e fantasmi , responsabili dei blocchi evolutivi, e via via di patologie sempre più gravi .

E' la perfetta armonia tra Hun (mediatore tra Po e Shen) e Po che permette di raggiungere *l'Autenticità dell' Essere;* solo in questo modo lo Shen è libero!

Il suono, in tal senso, ritornando a Ge Hong e Giacobbe, in quanto espressione di potenza trascendente, assume un enorme valore terapeutico, riuscendo a nutrire l'animo umano e a placare brame e desideri; rendendo l'uomo sempre meno legato alla materia terrestre e piuttosto incline al Vuoto Celeste. Quella che si realizza è una sorta di "Alchimia Sonora", un modello universale che, applicato ad ogni singolo individuo, ci permette di comprenderne l' essenza.

"...tutti erano insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un suono, un rombo, come di vento che si abbatte gagliardo che riempì tutta la casa dove si trovavano. Apparvero lingue di fuoco che si posarono su ciascuno di loro.....ed essi cominciarono a "parlare" in altre lingue come lo Spirito dava loro il potere di esprimersi...." (Atti 2:1-47)

L'organizzazione e la struttura che si manifestano nella musica risultano essere le stesse che regolano tutte le attività umane, che quindi rappresentano solo lo specchio fedele dell' Armonia del Cosmo.

Tutti i miti, come abbiamo visto, pongono il suono e la vibrazione all'origine dell'universo poiché l'essenza di ogni organismo è sempre di natura acustica e gli esseri della natura hanno una struttura intrinsecamente vibratoria. La scienza sta ora documentando ciò che i mistici di molte tradizioni hanno sempre saputo. Tutto ciò che esiste nel regno fisico, mentale, emotivo e spirituale, nasce da un nucleo sonoro. Anche la materia che sembra essere stabile è fatta di onde.

Secondo la psico acustica, che è lo studio della percezione soggettiva dei suoni, il suono è un segnale analogico continuo capace di portare un infinito numero di informazioni. Secondo questa scienza, il nostro orecchio ci fornisce energia e detiene un ruolo fondamentale nello stimolare il cervello e le sue funzioni.

Alfred Tomatis, celebre audio psico fonologo francese, dice:

< L'orecchio è comparabile a una dinamo, che trasforma gli stimoli acustici ricevuti in energia neurologica, allo scopo di nutrire il nostro cervello. Quando il cervello è ben carico esso sembra non provare più alcuna fatica nell'inventare, immaginare o creare.</p>

Dal momento che la proprietà di ogni creatura è suono e vibrazione, molte civiltà attribuirono agli esseri della creazione un canto o una modulazione individuale.

Riuscire ad evocare quel suono originario è come mettersi in contatto con lo Spirito Divino Creatore.

Le moderne concezioni musicoterapeutiche, basate su esperimenti di Benenson e di Tomatis, restituendo attualità a quelle antichissime concezioni, individuano in ogni persona un suono specifico, una frequenza vibratoria che è come l'imprinting preformato già nella vita fetale.

Questa nota individuale può essere usata per curare i malesseri del corpo e dell'anima.

Il nostro sistema è influenzato da qualsiasi frequenza, ognuna delle quali agisce in modo differente.

Affinchè il nostro orecchio percepisca un'onda elastica come suono, è necessario che la sua frequenza sia compresa tra i 20 e i 20000 hz (Infrasuoni: al di sotto dei 20 Hz; Ultrasuoni: al di sopra dei 20000). Al di fuori di questo range l'orecchio umano è sordo.

Chi invece continua a percepire le vibrazioni sonore anche al disotto dei 20 Hz è la pelle, attraverso piccoli recettori presenti praticamente ovunque nell'organismo (cute, connettivo,interstizi muscolari , meningi , periostio). Si tratta per lo più di terminazioni nervose libere (non capsulate) che rappresentano la famiglia di recettori nervosi di gran lunga più numerosa.

Ad azione più lenta rispetto ai ben noti recettori del Golgi, Ruffini, Pacini e Paciniformi (fibre di tipo I e II), questi recettori interstiziali (fibre tipo III e IV) captano tutte le vibrazioni con frequenza inferiore ai 100 Hz. In realtà molti di loro risultano multimodali (sensibili a tatto, pressione e trazione). Questo network sensoriale, influenza, per mezzo di intime connesioni, il sistema nervoso autonomo, riguardo funzioni quali la regolazione della pressione sanguigna, battito cardiaco e respirazione, sintonizzandole alle esigenze tissutali locali.

Ogni volta che il suono entra nell' orecchio, il nostro timpano crea un effetto vibratorio relativo a quella frequenza e al suo volume.

Il suono si espande nelle ossa, nei tessuti e raggiunge ogni cellula del nostro corpo. Il nostro cervello incredibilmente abile ad analizzare i suoni e ad interpretarli, usa, per la loro elaborazione, sostanze chimiche e una rete elettrica altamente complessa. Da questo punto di vista i meccanismi di assorbimento del suono sono simili al sistema digestivo.

Le vibrazioni sonore si muovono in profondità, permettendo di rilasciare energie represse ed emozioni negative; aiutano la persona a rilassare i nervi, a generare endorfine e ad alleviare molti sintomi indotti dallo stress, causati da un esaurimento di energia all'interno dell'individuo. Agiscono quindi come " spazzini", ripulendo il sistema mentale ed emotivo.

Le antiche leggende sulla nascita del cosmo trovano conferma nella rivoluzionaria teoria delle "Stringhe" della fisica quantistica.

Quest' affascinante teoria pone la materia e il tutto in relazione a delle Stringhe o "Corde", costituenti fondamentali delle particelle che costituiscono gli atomi la cui dimensione sarebbe 100 miliardi di volte più piccola di un protone.

Questi microscopici filamenti, simili alle corde di uno strumento musicale, in costante stato di vibrazione, possiedono una determinata frequenza di risonanza, ovvero, una propria nota di base.

La diversità delle particelle subatomiche e, quindi, della materia visibile, dipende proprio dalla frequenza di ogni singola "corda".

"Le leggi della fisica , dunque , potrebbero essere paragonate alle leggi dell'armonia... L'universo stesso, composto d'innumerevoli stringhe, potrebbe essere paragonato ad una colossale sinfonia".

(Michio Kaku, Iperspazio)

La fisica quantistica sostiene inoltre che la mente controlla il corpo:

<< cambiando mentalità puoi cambiare la tua vita. La mente governa la salute della comunità di 50 milioni di cellule di ogni individuo. La malattia è connessa con l'attività mentale, non con qualcosa di fisico. Il pensiero negativo è potente così come lo è quello positivo>>.

(Bruce H. Lipton)

"Mi sveglio e do l'opportunità alla giornata che mi sta dinanzi di essere la più bella della mia vita".

(Mark Twain)

"L'intuizione è un'arma potente, è il solo modo che il tuo Spirito ha di comunicare con te".

(Osho)

Ricercando la ragione della propria vita, l'uomo ha sempre volto lo sguardo verso l'imponderabile.

Non poteva esistere solamente il nulla!

Tutto gli apparve improvvisamente, per trasmettersi dalla mente al cuore.

Ogni percorso intrapreso portava l'uomo verso ricordi antecedenti: Gli archetipi .

Gli archetipi sono elementi incrollabili dell'inconscio che cambiano forma continuamente. Prendono forma dalle immagini frutto del sedimentarsi delle esperienze nel corso del tempo.

L'energia di questi elementi è impiegata come legame con l'universo.

Equivalgono quindi alla fissazione , nel corso del tempo, di modelli di comportamento inconsci che tendono a ripetersi per inerzia(paragonabili al Po).

L'universo collettivo da cui emerge la coscienza individuale è quindi al tempo stesso base di partenza e limite all'evoluzione della coscienza individuale.

L'esoterismo è basato sull'assioma che il mondo sensibile non costituisce che una piccola parte della realtà. Il compito delle dottrine esoteriche è sempre stato quello di ottenere la conoscenza del mondo soprasensibile.

Fondamentale per il raggiungimento di tale scopo è l'Intuizione che Dante Alighieri chiama "Luce intellettual piena d'amore".

Alla radice di tutte le cose esiste un'energia, ripartita in vari ordini e livelli, la cui natura e sostanza devono essere comprese dall'uomo, in modo che possa impiegarla.

L'esoterismo offre all'uomo la possibilità di penetrare nell'interiore attraverso l'esteriore per rivelare una verità nascosta. E' sempre stata una dottrina segreta .. non accessibile a tutti e spesso tramandata per via orale.

Tutte le rivelazioni magiche presso i primitivi venivano infatti compiute nel mistero.

Secondo Rudolf Steiner, la scienza occulta non impone a nessuno una verità, non proclama nessun dogma ma indica semplicemente una via.

Quabbalah in ebraico vuol dire tradizione, e la Cabala può definirsi la mistica tradizionale del popolo ebraico in tutte le sue forme.

Una sorta di Teosofia Esoterica, sintetizzata attorno al Sefer ha-zohar o semplicemente Zohar (Libro dello Splendore).

La Quabbalah spagnola medievale, influenzata dal neoplatonismo, si articolava in un linguaggio simbolico che spiegava la natura del mondo divino e le sue connessioni occulte con il creato.

Oltre ogni contemplazione umana esiste Dio qual è in sé, ovvero un efflusso dinamico di forza inconoscibile: L'immutabile En Sof (Infinito)

Compito dell'uomo è ricongiungersi con la divinità attraverso la preghiera , considerata in grado di provocare le 10 intelligenze che stanno a metà strada tra l'uomo e Dio.

La Quabbalah è un'interrogazione continua, poiché l'essenza della nostra condizione è quella di chiedere, pregare, provocare.

Solo grazie alla Quabbalah tutto ha una spiegazione ed ogni antitesi può essere superata e conciliata.

La vita e la morte, l'anima e il corpo ritornano a una condizione loro propria, a patto che si accetti la verità fondamentale secondo la quale tutto muore perché tutto vive. I simboli, essendo intermediari, rivelano e velano la realtà di ciò che manifestano.

Secondo la tradizione cabalistica ma anche secondo tradizioni esoteriche d'oriente e d'occidente, i numeri possiedono una realtà magico teurgica che l'uomo moderno ha dimenticato e che conduce ad un'autentica comprensione.

I NUMERI nella Cabala sono *MODULI ARMONICI e* misure che mettono in relazione il microcosmo (uomo) con il macrocosmo (universo), e rispondono a *Vibrazioni segrete*, che trovano le loro corrispondenze in tutte le cose.

Vi è un linguaggio primordiale, quindi comune, prima delle lingue particolari, fatto di *SUONI* e di *SEGNI* comuni a diverse tradizioni.

La numerologia è considerata la scienza sacra per eccellenza.

Nelle mani dei capi tribù e degli sciamani, sia in oriente che in occidente, i numeri costituivano di fatto uno strumento di potere al pari delle preziose tecniche di guarigione, di cui solo pochi eletti potevano conoscere i segreti più reconditi.

La cifra esprime una quantità, il numero ha invece in se una "essenza intrinseca" che esprime una qualità, una valenza energetica, che è sempre stata la stessa in tutte le culture sebbene diverse e lontane nel tempo e nello spazio.

UNO : il principio, l'origine, il Dao, l'inconoscibile, la potenzialità dell'indistinto, il caos primordiale.

DUE: la dualità della manifestazione: essere e non essere, Yin e Yang, luce e ombra, maschile e femminile

TRE: è il numero dell'esistenza, la fusione del paterno celeste e del materno terrestre che generano il nuovo essere.

QUATTRO: le condizioni e le prove delle vita

CINQUE: le influenze del Cielo (3) e della Terra (2) sull'uomo

SEI: le direzioni dello spazio, le linee che l'uomo può percorrere nella vita 6+4 (64) rappresenta tutte le possibilità. 64 esagrammi dell'I Ching, quadrati del Mandala; caselle della scacchiera tradizionale

SETTE: Il sette è la presa di coscienza , la consapevolezza, ma anche lo spazio interno.

OTTO: la creazione materiale e immateriale in risposta alla spinta del Cielo

NOVE: il completamento del destino individuale

DIECI: la riunione col principio creatore

I numeri dell uomo sono il 4 e il 5; 4 le prove, 5 le virtù.

"Infine, siamo quello che pensiamo. Tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri. Noi creiamo il nostro mondo".

(Buddha)

La nostra forma non è casuale ma riflette il modo che hanno i soffi di circolare in noi; esprime la nostra anima e l'autenticità del nostro spirito.

Quando il *RANCORE* e Il *NON PERDONO* attanagliano l'uomo, si creano "nodi" energetici, il Cuore si arresta nella sua espansione. Si precludono i rapporti con l'esterno.

Si alterano tutti i principi della Legge.

L'ossessione della memoria e del rancore entra silenziosamente, come un virus (i demoni o mo del taoismo classico) nella vita degli individui divenendo ancora più temibile della morte.

Il *RANCORE* è un male oscuro che si propaga lentamente ma inesorabilmente, non lasciando vie di scampo a chi viene contagiato

Per perdonare occorre perdonarsi.

Se non ci si perdona si vedrà nell'altro un nemico da combattere, si diventerà giudice inesorabile, si proietterà sugli altri le nostre colpe e le nostre indegnità.

SONO SUONO

"In musica, come nella vita, possiamo parlare davvero solo delle nostre reazioni e delle nostre percezioni. E se provo a parlare di musica, è perchè l'impossibile mi ha sempre attratto più del difficile."

(Daniel Barenboim)

Cercherò per quanto posso di spiegare cosa è per me la musica e cosa mi ha spinto a scrivere di lei a conclusione di questo meraviglioso viaggio nella MCC che mi è stato concesso fare.

Mia unica intenzione è quella di comunicare alcuni significati poco "appariscenti" del ruolo del suono e della sua interrelazione con la vita in tutte le sue manifestazioni.

Un'idea comune nelle antiche filosofie è quella dell'esistenza di un nome interno delle cose e degli esseri, quasi come un "nucleo originario" fatto di suoni. Conoscere questo nome coincide col comprenderne l'essenza, essenza che è melodia, combinazione di più vibrazioni che può essere percepita solo se si è in sintonia con essa.

Essenza è lo Spirito che ci caratterizza e che ci rende unici.

Per gli Egizi antichi, il nome interno delle cose era così importante da non poter essere pronunciato; per poterlo comunicare era necessaria la giusta intonazione..

E' come un sole che ci nutre e vivifica e tutte le nostre percezioni sensoriali, emotive o mentali, non sono altro che prolungamenti, estensioni, di questo nucleo che dà forma ad ogni movimento.

Tutto quello che percepiamo, dalla pietra all'essere umano, non è che eco di una realtà intangibile e vibrante in continuo divenire.

La" melodia sottile " che ciascuno di noi si porta dentro, non è udibile, ma se ci poniamo realmente in ascolto possiamo sentirla vibrare.



L'antica Cina pare sia il luogo dove per la prima volta l'uomo inizia a interrogarsi e a darsi risposte sulle questioni esistenziali e sulla spiegazione dei fenomeni dell'universo.

La filosofia orientale considera l'uomo parte integrante della natura e dell'universo: è attraverso l'osservazione dei fenomeni della natura che gli antichi cinesi hanno trovato risposte ai loro interrogativi riuscendo ad elaborare teorie valide ancora oggi , dopo migliaia di anni.

Proprio in virtù del suo aspetto "naturale", non c'e' da stupirsi se questa filosofia e le teorie via via elaborate siano valide ancora oggi, dopo migliaia di anni.

Se l' uomo riuscisse a "sentire", a " percepire", ora come un tempo, il legame viscerale che lo lega all' universo e a vivere secondo le leggi e i principi che lo ordinano, avrebbe l'opportunità di condurre un vita sana, felice e longeva.

"Gli uomini dell'alta antichità passavano cento primavere e autunni senza declino della loro attività....erano osservanti della Via (Dao) e si regolavano sullo Yin/Yang... bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e si riposavano con regolarità, non si estenuavano in attività sconsiderate, potendo così mantenere l'unione del corpo e dello Shen, arrivavano alla fine dell'età naturale e, centenari, se ne andavano >>.

(SW, cap. 1)

E continua:

<<Nella quiete tranquilla, nel vuoto e nella vacuità, i Qi autentici si sviluppano felicemente. Essendo lo Spirito vitale custodito all'interno, le malattie come potrebbero sopraggiungere?!

Da qui, un volere contenuto, che diminuisce i desideri, un Cuore calmo che libera dal timore, un lavoro fisico che non esaurisce...allora si trovava buono ciò che si mangiava e ci si accontentava di quanto si aveva, non c'era gelosia né in alto né in basso >>.; << non erano soggetti a bramosie e desideri che affaticano l'occhio, neppure a dissolutezze e perversità che sconvolgono il Cuore>>.

Armonia, è l'uomo che ritorna all' origine, alla natura; seguendola nei suoi continui e vitali movimenti, non c'e' nulla ch'egli non possa fare!

La vita è assoluta armonia di colori , odori , sapori , gesti suoni ., è l'armonia tra l'uomo e tutto ciò che lo circonda. Armonia degli opposti che si completano e trasformano l'uno nell'altro in un continuo e libero flusso.

Tutto in natura è armonia: armonia [dal lat. *harmonĭa*, affine a ρμζω «comporre, accordare»].

Consonanza di voci o di strumenti; combinazione di accordi, cioè di suoni simultanei , associazione di suoni successivi), che produce un'impressione piacevole all'orecchio e all'animo.

In senso più tecnico viene definita come creazione e concatenazione di accordi musicali, secondo una concezione polifonica della musica, nella quale lo sviluppo del discorso tematico si realizza in una successione non di suoni singoli ma di accordi, cioè di più suoni prodotti simultaneamente.

Nell'antichità classica, il termine era usato come equivalente di *modo* (o *scala*): *armonia dorica*, *frigia*.

Per analogia, il termine armonia è riferito alla parola non modulata nel canto, l'impressione gradevole che risulta, nella prosa e nel verso, da un musicale accostamento di suoni, accenti e pause di silenzio.

Nella concezione filosofica di Leibniz, Armonia *prestabilita*, è la legge predisposta da Dio all'atto della creazione, che regola il rapporto tra le sostanze spirituali che compongono il mondo (*monadi*), ciascuna delle quali contiene in sé come rappresentazione, implicita o esplicita, la totalità delle altre, e svolge tale rappresentazione in modo corrispondente allo svolgersi di quelle di tutte le altre, pur senza influire direttamente su di esse e senza subirne l'influsso.

Armonia è agire in accordo con i proprî principî. E' radicarsi alla Terra con lo sguardo rivolto al Cielo; è il flusso libero, senza ostacoli, del Qi lungo un unico meridiano che ci attraversa e che non ha inizio ne fine poiché riflesso dell'eterno (divino).

In assoluta armonia con l'universo l'uomo offre stabile dimora allo Shen!

Il concetto di trasformazione è al centro della visione del mondo e della vita. E' un percorso che inizia nel momento in cui lo Shen incarnandosi diventa Ling (anima). Nasciamo tutti con un mandato, e per realizzarlo dobbiamo fare tanta strada, tantissime esperienze e acquisire informazioni che ci permetteranno di avviare, se lo consentiremo, un processo di trasformazione. L'arresto di questo movimento è causa di disarmonia a tutti i livelli; la perdita dell'armonia, sfocia nel caos, nel disordine e quindi nella malattia.

Chi si ferma è perduto!

La musica nella Cina antica era intesa come "gioiosa armonia" elemento chiave dei riti religiosi e della politica e simbolo del buon governo. Custodi dell'arte erano i letterati confuciani che di arti ne praticavano sei: riti, tiro con l'arco, guida del carro, calligrafia, scienza dei numeri e qin. O guqin. Lo strumento musicale per eccellenza. La natura dell'arte musicale è qui correlata al suono, in quanto espressione del Divino. Quest'idea che la musica contenga e superi il suono persiste ancora oggi e trova riscontro in diverse modalità sonore tradizionali e consolidate, come il proseguire il vibrato su una corda anche dopo la cessazione di ogni suono udibile, oppure il glissato secco effettuato su una corda di liuto, senza che questa venga pizzicata col plettro e che ha come risultato la produzione di un suono non percepibile nemmeno dal suonatore stesso.

Musica oltre il suono quindi, a ribadire i complessi e articolati rapporti che legano musica e ordine universale nonché l'importanza di gestire un potere capace di convalidare (o se utilizzato in maniera impropria a distruggere) quell'armonia universale dalla quale tutte le cose dipendono.

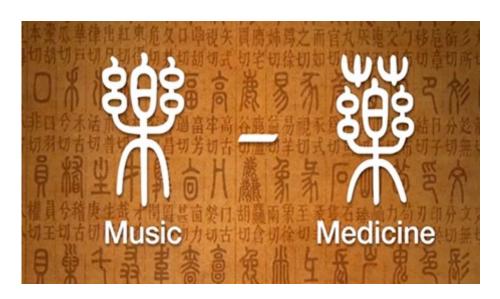
I cinesi ordinavano i loro strumenti classificandoli secondo i materiali utilizzati per costruirli, a cui associavano le classificazioni relative ai punti cardinali, alle stagioni dell'anno e agli elementi; ma che suono avesse la musica ch'essi producevano è ancora un mistero. Nessuno studioso è infatti riuscito a sciogliere gli enigmi della

scala pentateutica.

Dagli scritti si immagina che dovessero essere sinfonie equilibrate, perché l'arte era "virtuosa" e finalizzata alla crescita morale dell'individuo.

Cinque suoni quindi, privi degli intervalli di semitono: le note Fa, Sol, La Do, Re attribuiti ai cinque Elementi fondamentali.

La musica, in quanto specchio dell'ordine dell'universo e dell'armonia dell'uomo, garantiva pace a corte ed era una strategia retorica per adottare le riforme. Era un legame etico ed estetico con il popolo. La visione confuciana, non era certo abbracciata da tutti: contro di essa si scagliò ad esempio Mozi, primo avversario del padre del pensiero orientale, che riteneva la musica colpevole di sottrarre energie e risorse utili per sostentare il popolo.



Sin dai tempi antichissimi si pensava che la musica avesse poteri terapeutici.

I cinesi ritenevano che la musica avesse la proprietà di "armonizzare" l'anima delle persone in un modo in cui la medicina non avrebbe mai potuto e lo credo anch'io.

Nell'antica Cina uno dei primi scopi della musica era proprio quello di curare. Non è casuale che il carattere che indica" Medicina", in realtà derivi dal carattere che significa "Musica"

Durante il periodo del Grande imperatore Giallo (2698-2598 a.C.), si scoprì la relazione tra la scala pentatonica, i cinque organi interni e i cinque organi sensoriali. Durante il periodo di Confucio, gli studenti, usavano le proprietà calmanti della

musica per migliorare e rinforzare il proprio carattere e il proprio comportamento.

Oggi le ricerche scientifiche hanno appurato la validità della musica in ambito terapeutico soprattutto nel ridurre l'ansia, aumentare la concentrazione e stabilizzare il battito cardiaco. Tutto ciò è possibile grazie al potere che la musica ha di rievocare l'armonia perduta.

Nell'antica Cina i medici svilupparono un' approccio sistematico nell'incorporare le note musicali nel processo di guarigione. L'uso della musica come terapia è documentato nel primo testo di medicina cinese, scritto più di 2000 anni fa: si tratta del Huang Ti Nei Ching Su Wen (Canone di Medicina Interna dell'Imperatore).

La musicoterapia è un aspetto della teoria dei cinque Movimenti o Mutamenti, sviluppo della teoria dello yin e dello yang e fondamento della MTC.

La teoria dei cinque Movimenti è la chiave per comprendere la formazione della terra e degli esseri viventi, spiega i ritmi della natura e ricalca lo sviluppo e il funzionamento di ogni fenomeno, incluso l'organismo umano, la sua anatomia e la sua fisiologia.

Il numero 5, alla luce della teoria dello yin e dello yang, rappresenta il cambiamento. Gli antichi saggi cinesi hanno colto i cinque principali elementi presenti in natura e hanno associato loro organi, colori, sapori, odori, stati d'animo, note musicali, classificando così tutto ciò che avviene nel corpo umano come in natura secondo questa teoria ed elaborando le leggi fondamentali che ne regolano i rapporti, le interazioni e i mutamenti.

Ognuno dei 5 Mutamenti è generato da una certa energia dell'Universo a sua volta determinata dall'eterno movimento dello Yin e dello Yang, scambievoli, mutevoli, opposti e complementari.

Sono: Legno; Fuoco; Terra; Metallo; Acqua.



Il Legno si drizza, flessibile e forte, come l'albero che fa leva sulla sua linfa e sulle sue radici per innalzarsi verso l'alto, per spiegare i suoi rami che si agitano nel vento. Il Fuoco è la circolazione infinita della vita, che si eleva dalle profondità per sbocciare espandersi e riempire tutto lo spazio.

La Terra è capace di ricevere tutti i semi, di nutrirli, di provvedere alle loro trasformazioni successive per poi disribuirli a tutti secondo i bisogni e le affinità Il Metallo è la materia condensata, in seno alla terra. E' la forma compiuta e indurita. Per incarico del mitico Huang-di il ministro Ling-Houen raccolse "l'armonia presente nell'universo". Per fare questo, secondo la tradizione, si recò nel nord ovest della Cina, dove esistevano i più pregiati bambù. Tagliò i bambu tra due nodi per ottenere misure regolari. Poi scelse la nota di base a cui diede il nome di Koang (palazzo imperiale). Da quella nota ne nacquero altre quattro ed insieme esse costituiscono la scala pentatonale dell'antica tradizione cinese. A partire dal capitolo IV del Sowen ogni nota si lega ad un organo e per suo tramite ad un movimento di energia:

"Jiao" (che corrisponde al Mi della musica occidentale) appartiene all'elemento legno, è il suono della primavera. Regola il Qi di Fegato, utile soprattutto nelle "stasi", aiuta ad eliminare la depressione. Conduce l'uomo all'armonia della perfetta bonta.

La nota "Zhi" (Sol) è legata al Fuoco e all'estate. Influenza il Cuore, lo nutre e migliora il flusso sanguigno. Conduce l'uomo all'amonia dei riti perfetti .

La nota "Gong" (corrisponde al Do) appartiene al movimento Terra, è il suono della tarda estate, rinforza la Milza e conduce l'uomo alla perfetta salute.

La nota "Shang" (Re) appartiene all'elemento Metallo, è il suono dell'autunno, protegge e nutre lo vin dei Polmoni

La nota Yu "Pietra sonora" (Il nostro La) appartiene all'elemento Acqua, è il suono dell' inverno, nutre lo Yin e protegge l'essenza dei Reni, riduce l'infiammazione ai Polmoni. Conduce l'uomo all'armonia della perfetta saggezza.

"I suoni e la musica agitano ed animano le arterie e le vene. Circolando attraverso i soffi vitali conducono il cuore all'armonia e alla rettitudine".

(Su Ma T'sien, I sec. d.C da "la musica dell'anima", Patrick Bernhard)

Uno studio condotto a Taiwan riportato sull' International Journal of Nursing Practice (Marzo 2014) è stato condotto per valutare gli effetti della terapia dei Cinque Movimenti con la musica cinese su studenti che soffrivano di depressione. Settantuno studenti sono stati assegnati in modo casuale a 2 gruppi : un gruppo musicale e un gruppo di controllo . Lo studio ha rilevato che, nel corso del tempo, sulla base di punteggi pre e post-terapia e dei livelli di cortisolo salivare, si è verificata una significativa riduzione dei livelli di depressione nel "gruppo musicale". Un secondo studio condotto a Pechino ha esplorato gli effetti della musica su pazienti anziani affetti da disordine affettivo stagionale (SAD). Anche in questo caso , un gruppo musicale e uno di controllo sono stati valutati dopo 8 settimane. I valori di controllo erano legati alla scala di auto-valutazione della depressione (SDS) e alla scala di valutazione di Hamilton (HAMD).

Prima del trattamento non sono state rilevate particolari differenze di punteggio ma dopo 8 settimane di musicoterapia i punteggi SDS e HAMD erano significativamente inferiori nel "gruppo musicale".

Un terzo studio dell'Ottobre 2013 ha studiato gli effetti della musica dei Cinque Elementi sulla qualità della vita e sulla KPS per i pazienti con cancro avanzato e ha mostrato che la musica è in grado di migliorarla.

E' rassicurante sapere che tanta gente in tanti ambiti diversi abbia compreso il potere della musica come strumento di guarigione .

Indubbiamente, ma questo lo avrete già capito, per me lo è.

Essendo una persona particolarmente emotiva, "sento" in modo molto intenso tanto il bene quanto il male. Adesso riesco a ringraziare per questo e lo ritengo "un dono del Cielo" ma in passato, non lo nego è stata dura. Questo mio "Sentire", naturalmente mi mette facilmente in connessione con la gente, le cose, i luoghi, permettendomi quasi di vibrare alla loro stessa frequenza anche solo per pochi minuti o attimi.

Vorrei; se posso, raccontare brevemente quello che mi è appena accaduto; pochi giorni fa intendo.

Per la prima volta nella vita ricevo un importante invito Musicale da un uomo. E' raro, almeno per quanto mi riguarda, che qualcuno mi inviti a sentire un Concerto Sinfonico Corale e per di più ,al teatro V. Bellini di Catania.

Si tratta del Requiem di Brahms. Ho atteso quel giorno per una settimana e alla fine è arrivato e insieme a lui il Ciclo mestruale.

E' da un anno che placo o cerco di placare il dolore violentissimo che mi affligge da sempre, con gli aghi piuttosto che con antinfiammatori come ho sempre fatto da che ho memoria.

Quel giorno, sarà stata l'ansia o l'eccitazione, non so, ma stavo davvero molto male.

Avevo messo gli aghi la mattina e come sempre avevano fatto il loro dovere, ma poi circa un ora prima dell'appuntamento ecco di nuovo il dolore, dapprima sordo, poi via via sempre più violento.

La bocca mi si riempiva di saliva, e di nuovo ogni 10 - 15 minuti circa. Solo saliva, non succhi gastrici ne vomito, solo saliva, però tanta da poter riempire tazze.

Non sapevo cosa fare ma volevo andare.

Ho continuato a sputare saliva durante tutto il tragitto fino al teatro. Per fortuna eravamo a piedi. Lui mi guardava esterrefatto. Non capiva perché non fossi rimasta a casa e neanche io lo capivo.

Sono arrivata li e volevo che qualcuno mi portasse al P.S ma non ho proferito parola e senza dire una parola mi sono seduta, coperta con il mio e il suo cappotto e ho chiuso gli occhi.

Erano tanti e c'erano tutti: Fiati, archi. Strumenti a corda, percussioni, e voci. C'erano un coro, un soprano e un baritono.

Il baritono, cantando, quasi piangeva per le forti emozioni che attraversavano il suo corpo. Sapeva cosa stava dicendo, io non lo capivo, era in tedesco. Stava pregando. Erano le beatitudini e altri salmi presi qua e là da Brhams tra il Nuovo e il Vecchio Testamento e alcuni testi apocrifi; non era religioso, a lui piaceva il senso delle cose, e quelle, evidentemente per lui di senso ne avevano.

Non riuscivo a comunicare col mio amico accanto a me che dopo avermi chiesto per l'ennesima volta se volevo tornare a casa , si è girato e non mi ha più rivolto la parola.

Il dolore era forte , io respiravo cercando di visualizzare l'aria e di incanalarla mentalmente verso i punti che normalmente uso ogni mese .

Ricordo che era un trionfo di suoni di ogni tipo. C'era armonia ovunque li dentro, io stavo male e nel frattempo nel mio corpo i vari organi si stavano accordando tra loro . Ricordo di aver focalizzato l'attenzione sui fiati e sui tamburi e niente più .

Alla fine del concerto, pensavo che avrei chiesto al mio amico di accompagnarmi a casa o all'ospedale, e invece una volta uscita dal teatro I ho invitato a cena, ho preso a parlare, a ridere e a camminare così veloce da lasciarlo indietro quasi incredulo.

I suoni, le vibrazioni, tutte e cinque le tipologie di strumenti musicali hanno agito sui rispettivi organi e ricreato l'armonia tra loro.

Io ho fatto la mia parte non opponendo alcuna resistenza.

Provare a definire la musica è veramente cosa ardua; credo che possa solo definirsi da se.

San Giovanni disse: "In principio era il Verbo". Goethe disse: "In principio era l'azione. Credo che allo stesso modo si potrebbe affermare: "In principio era il suono ". Aristotele pensava che gli occhi fossero gli organi della tentazione, le orecchie quelli dell'istruzione;

L'orecchio, non solo riceve il suono, ma, inviandolo direttamente al cervello innesca un vero e proprio processo creativo del pensiero; quindi , i processi fisici e cognitivi dell'udito sono tutto tranne che passivi .

Il suono ha una forza di penetrazione fisica tale che l'uomo su di essa non ha alcun controllo, e agisce stabilendo o cercando di ristabilire l'"armonia perduta" tra il nostro cuore e il nostro cervello; il cuore vorrebbe ancora e sempre vivere secondo

Natura, il Cervello, invece, con più facilità cede agli input che provengono da quella che definirei una "seconda Natura ", la società, e si allontana, non riuscendo più a "sentire "il Cuore.

Le vibrazioni fisiche che si risolvono in sensazioni sonore devono essere intese come una variazione del senso del tatto e il tatto, secondo il professor Corradin e anche secondo me è il senso del Cuore. Dunque è questo che si vuole esprimere definendo la musica "Cibo dell'anima". Le vibrazioni sonore accarezzano il nostro Cuore, riuscendo in qualche "strano" modo a modificare la nostra percezione del mondo.

Ascoltare una canzone non è come leggere un libro. Nel primo caso rispetto alle parole è privilegiato il suono. Anche leggere un libro è un'esperienza quasi mistica a volte, ma il fatto di essere composto da parole è come se ne limitasse la potenza. Le parole sul libro sono le stesse che utilizziamo ogni giorno per descrivere, spiegare, dire la verità o dire una bugia; sono i nostri pensieri che prendono forma.

Quando prendiamo un libro in mano, le parole che leggiamo entrano quasi in competizione con quelle che sono già ben strutturate nella nostra mente.

La musica dispone di un mondo molto più ampio di associazioni proprio per la sua natura ambivalente: é si nel mondo ma anche "fuori dal mondo".

Il grande pianista Ferruccio Busoni la definì "Aria Sonora", Schopenhauer vide nella musica un'idea del mondo .

Della musica come della vita, possiamo parlare solo riferendoci alle nostre reazioni e percezioni, che variando da persona a persona e da una circostanza ad un'altra, la rendendo un'esperienza unica.

La musica si esprime attraverso il suono, ma il suono di per se non è ancora musica – è solo il mezzo che ci permette di cogliere il suo messaggio. Il suono, quando cessa, svanisce nel Silenzio.

La relazione tra il suono e il silenzio è costante e imprescindibile. In tal senso, la prima nota non rappresenta l'inizio ma proviene dal silenzio e l'ultima non stabilisce la fine ma si dissolve in esso.

Quando il pubblico applaude prima che si sia spento l'ultimo suono, l'effetto è sgradevole proprio perché c'è un ultimo momento di espressività, che consiste nell'attimo tra la fine del suono e l'inizio del silenzio che lo segue.

Allo stesso modo, un cuore "vuoto", libero da affanni, può aprirsi alle infinite possibilità che la vita ci offre. Il "vuoto " così come il "silenzio" sono prerequisito necessario ad una qualsiasi presa di forma.

La musica è come una macchina del tempo, suonando o ascoltando si viene a diretto contatto con l'atemporalità; lo immagino come un viaggio nella storia che inizia e finisce nel silenzio.

E' chiaro che il silenzio esiste anche all'interno di una composizione, e si può intendere come una "morte temporanea", seguita da una resurrezione, e cioè dalla capacità di cominciare una nuova vita.

E' piuttosto difficile tradurre in parole il contenuto di quella che potremmo definire "una sostanza intangibile" capace di esprimersi solo attraverso il suono.

Di certo ha a che fare con la condizione umana in quanto per lo più scritta da esseri umani che vivono, pensano, sentono e osservano; ma la musica non è solo è uno specchio della vita; in più è arricchita dalla dimensione metafisica del suono che dà la possibilità di trascendere i limiti fisici dell'essere umano e di modificare gli stati ordinari di coscienza.

Ognuno di noi "sente" la musica in maniera diversa, chi in maniera molto intensa, chi percependola appena e c'è chi addirittura non riesce a sentirla.

La "sensibilità musicale "potrebbe essere definita come un'inclinazione istintiva o intuitiva al suono inteso come opportunità di esprimersi. La sensibilità musicale tuttavia deve essere legata al pensiero e così come nella vita anche in musica è impossibile provare emozioni senza comprensione da parte dell'intelletto. Come collegare dunque cervello e cuore e vivere con disciplina e allo stesso tempo con passione?

In musica un'emozione viene espressa ampliando o accelerando il tempo, cambiando il volume, la qualità del suono e l'articolazione, cioè allungando o accorciando certe note ma il tutto senza ostinazione ; qualsiasi tecnica in musica e qualsiasi emozione nella vita deve sempre "servire" un fine più alto:

L'espressione della melodia del cuore.

Se si intende la musica come suono unito al pensiero e la vita come armonia tra il Cuore e il Cervello, è necessario che così come il direttore d'orchestra anche noi cerchiamo di coordinarli, connettendoli costantemente e impedendo che uno dei due si renda indipendente dall'altro.

Il sentimento è un'espressione della lotta per l'equilibrio, e non gli è concessa indipendenza dal pensiero; il suono però ha una tale capacità di creare un legame tra i vari elementi da far si che nessuno di loro venga unicamente percepito come negativo o positivo; persino la sofferenza, che attraverso la musica, può essere piacevole. La coesistenza simultanea di gioia e dolore ci permette di vivere un senso di armonia; l'armonia appunto dello yin e dello yang.

Trovo che in questo la musica si avvicini molto al pensiero taoista riguardo "all' Agire secondo natura" allontanando il più possibile l'idea di giusto o sbagliato, di vero e di falso, di bene e di male.

La musica ha un potere che va oltre le parole. La forza del puro suono riecheggia dentro di noi e può qualunque cosa . Forse per questo motivo, fin dai tempi di Omero è stata spesso considerata un potenziale pericolo per la salute dell'intelletto e persino della volontà.

Occorre educare l'orecchio e affinare la capacità di separare il contenuto della musica dai sentimenti che abbiamo imparato ad associarvi.

La musica si esprime attraverso il suono, ed è perciò fugace .Ciò che è essenziale in un'esecuzione musicale così come nella vita, è la capacità di ripartire sempre da zero (silenzio)

<< Ogni volta che si esegue un brano è necessario farlo con la freschezza del primo incontro e l'intensità dell'ultimo>>

(D. Baremboim).

Serve coraggio e tanta forza per ripartire dal nulla; occorre fare tesoro del passato, analizzare le esperienze fatte e dare spazio ad un nuovo "pensare" e un nuovo "sentire" tutto diverso.

E' difficile ma dovremmo infondere ad ogni nuova esperienza la naturalezza di ciò che già conosciamo e che ci è familiare.

La paura di dover o poter cambiare è capace di mantenere l'errore per secoli.. Se non si riesce a sbarazzarsi della paura, la sua energia "soffocante" verrà trasmessa come Verità assoluta ai discendenti che, " congelati "dalla stessa paura , creeranno una catena interminabile nella comunicazione dell' errore.

Ogni individuo però in quanto riflesso dell'universo è destinato a sprigionare luce dal suo nucleo, proprio come quando nasce una nuova stella ,ed è in questo che la musica può aiutarlo.

L'anima si sente, immersa nella Musica, come nella propria Patria Celeste.

(R. Schumann).

L'uomo non è nato per essere imprigionato negli schemi e nelle contraddizioni dell'esistenza ma per essere libero di muoversi e di respirare aria pulita.

RISONANZA

Al tempo del Su Wen, non erano descritti percorsi interni dei meridiani ma solo percorsi esterni non connessi con gli Zang Fu.

La connessione con gli organi veniva attribuita alla "Risonanza", la capacità cioè dell'esterno di risuonare in qualche modo con l' interno.

Nel 1665 il fisico e matematico olandese Christian Huygens, tra i primi a postulare la teoria ondulatoria della luce, osservo' che, disponendo a fianco e sulla stessa parete due pendoli, questi tendevano a sintonizzare il proprio movimento oscillatorio, quasi che "volessero assumere lo stesso ritmo". Dai suoi studi deriva quel fenomeno che oggi chiamiamo 'risonanza'. Nel caso dei due pendoli, si dice che uno fa risuonare l'altro alla propria frequenza.

L'eccitatore e il risonatore si dicono in sincronismo.

Andando più nello specifico, la **risonanza acustica**, è il fenomeno di amplificazione delle onde sonore che caratterizza i risuonatori: tale amplificazione è indotta da un impulso esterno trasmesso al risuonatore attraverso vincoli meccanici oppure attraverso l'aria, ed è tanto maggiore quanto la frequenza dello stimolo è vicina alla frequenza di risonanza naturale del risuonatore.

Ogni sistema fisico che sia caratterizzato da frequenze proprie di oscillazione (si comporta cioè come un oscillatore armonico) può risuonare con una sorgente esterna La risonanza acustica è il principio su cui si basa il funzionamento di quasi tutti gli strumenti musicali in quanto nella loro quasi totalità si compongono di tre principali elementi:

- 1. una sorgente sonora, caratterizzata da un elemento vibrante (la fonte delle oscillazioni, ad esempio le corde di un violino o le labbra di un trombettista)
- 2. un risuonatore acustico vero e proprio che ha la funzione di amplificare e caratterizzare il suono emesso dell'elemento vibrante (ad esempio la cassa di risonanza del violino o della chitarra acustica, oppure il canneggio di una tromba), il quale vibra con le stesse caratteristiche della sorgente sonora
- 3. eventuali elementi che favoriscono la trasmissione dell'energia vibrante tra la sorgente sonora ed il risuonatore, le diverse parti dello strumento, e tra lo

strumento e l'ambiente circostante (ad esempio il ponticello e l'anima del violino o la campana di una tromba).

Il fenomeno della risonanza coinvolge sia l'elemento vibrante che il risuonatore, in maniera più o meno complessa a seconda della conformazione dello strumento. I risuonatori si possono infatti dividere in **risuonatori liberi**, che rispondono ad un'ampia gamma di frequenze della sorgente sonora ed in **risuonatori accordati**, i quali entrano in risonanza solo a determinate frequenze. La più intensa è la frequenza fondamentale, mentre le altre frequenze sono armoniche superiori ,ad intensità minore; tutte le frequenze "differenti" sono "filtrate" e non metteranno in vibrazione il corpo.

Il fenomeno della risonanza è sfruttato in maniera singolare in alcuni strumenti musicali a corda come il sitar e la viola d'amore. Questi strumenti hanno un doppio ordine di corde: il primo - quello direttamente suonato dall'esecutore - funge da sorgente sonora, il secondo ordine di corde vibra "per simpatia", entrando in risonanza a determinate frequenze. Queste frequenze sono particolarmente efficaci quando sono all' unisono, all'ottava e alla quinta giusta (ritorna qui il simbolismo numerico in riferimento all' Origine o potenzialità dell'indistinto ,alle Influenze del Cielo e della Terra sull'uomo e alla Creazione materiale e immateriale in risposta alla spinta del Cielo); Le corde, risuonando, rinforzano la loro intensità a vicenda.

Tra medico e paziente si verifica o dovrebbe verificarsi la stessa identica cosa.

Il cap. 14 del Su Wen afferma: ...se il paziente e il medico sono in "Risonanza " la malattia non potrà resistere a lungo...

Non basta dunque fare diagnosi e scegliere quali punti utilizzare; per avere "guarigione" occorre che medico e paziente risuonino insieme.

Risonanza di intenti dunque e piena fiducia in ciò che si sta facendo.

Nel Su Wen si parla addirittura di "Fede", Xin, il cui ideogramma ha al suo interno il radicale di Ren, umanità e quello di Yan, parole, e quindi indica il credere in ciò che si dice.

Ogni medico dovrebbe credere profondamente in ciò che fa, essere sicuro riguardo alla possibilità di aiutare il suo paziente, di sostenere il suo cambiamento nel percorso di guarigione. Allo stesso modo se il paziente non si affida con estrema fiducia, rimanendo invece focalizzato sulla gravità della malattia, una guarigione

sarà impossibile.

E' del tutto inutile rimanere congelati, paralizzati dalla paura di non farcela.

La malattia rappresenta il tramite tra me e il paziente, è il legame che ci unisce. Ponendoci sulla stessa frequenza d'onda, entreremo in risonanza e a quel punto per lei non ci sarà più scampo.

Il termine Kan Ying (risonanza) indica proprio il modo in cui ci poniamo di fronte agli eventi.

Ogni volta che qualcuno chiederà il mio aiuto, non penserò alla malattia ma mi concentrerò su di lui, liberando il cuore da ogni preoccupazione inutile e se insieme confideremo nel fatto che possiamo avere la meglio anche sulla malattia più grave, il nostro Shen non si disperderà e la malattia fuggirà.

Credo nell'Intenzione da sempre; ma è grazie agli insegnamenti di questa scuola che ne ho compreso profondamente il significato e la potenza.

Ho imparato anche a rispettare sempre e tanto tutto ciò che è potente.

In tal senso credo di aver capito che prima di volgere lo sguardo al malato lo volgerò a me stessa concentrandomi sulla mia vita e su quello che sto facendo, ritenendo tutto questo molto importante sia per me che per il mio paziente. Userò gli aghi come fossero un prolungamento di me stessa trasferendo al pz la mia stessa vibrazione; se sarò sicura di me e lui avrà piena fiducia, risuonando amplificheremo di certo l'azione di qualsiasi punto. Questa, se riuscissimo a misurarla, sarebbe di certo la "frequenza di guarigione".

Nella Medicina Classica Cinese il ruolo del medico, diversamente dalla Medicina Occidentale, è quello di aiutare il paziente ad entrare in contatto con la propria malattia, ad accettarla come parte del suo destino, e sostenere, attraverso la guarigione, un processo di trasformazione e di evoluzione spirituale.

"Il medico deve coltivare le vie del Cielo e della Terra, comprendere la dinamica dello spirito umano e ponderare la profondità della Natura. In questo modo potrà afferrare il Tao.

Nell'insieme il Tao rappresenta la via per guardare a se stessi e per comprendere chi si è. Per giungere a una tale comprensione è necessario impegno ed estrema attenzione.

Per il Taoismo la capacità di "mettersi sulla Via" è legata alla partecipazione

dell'Universo stesso, e ciò si concretizza attraverso i rituali.

E' la comprensione dei rituali che avvia il processo di guarigione.

Da ciò nasce l'idea dell' "Intenzione Ritualizzata" ovvero la trasmissione del mio pensiero e dunque delle mie stesse vibrazioni ad un punto.

La volontà nasce nel momento in cui il mio pensiero coincide con ciò che sente il mio cuore; se la mia volontà è quella di aiutare il paziente, posso, attraverso le vibrazioni prodotte da quell'idea, chiedere aiuto ad un punto che altro non è se non "piccolo cuore vuoto" pronto a ricevere la mia richiesta e a realizzarla.

Non sto con questo affermando che i punti non hanno di per se una funzione intrinseca ma dico solo che se con umiltà gli "chiedo aiuto" e gli trasmetto la mia intenzione, la sua azione sarà di certo maggiore e insieme riusciremo ad ottenere il massimo risultato.

Il rituale immettendo nel mondo della profondità, ci consente di sfruttare appieno la potenza del Cuore .

Sono i rituali a condizionare l'uomo nella sua interiorità e nelle sue relazioni.

(Confucio)

La musica è parte di noi.

Non esiste cultura umana che non abbia una cultura musicale, si tratta di sistemi così diversi dai nostri che, a volte, non ci sembra neanche che i suoni formino una melodia. Capita spesso, infatti, che quello che ascoltiamo non ci piace ma lo riconosciamo pur sempre come musica.

Questo è legato al fatto che l'uomo nasce musicalmente organizzato: il cervello è in grado di percepire la musica già durante la vita intrauterina, capacità che non perderà, a meno di eventi traumatici, lungo il corso della vita. Questa capacità, se allenata, esercita un effetto di sviluppo e protezione sulle connessioni neuronali.

La musica favorisce lo sviluppo del cervello!

Non sempre tutto quello che si dice riguardo al potere terapeutico della musica corrisponde a realtà o poggia su basi solide ma quello che si può dire con certezza è che la pratica musicale, l'ascolto di melodie, seguire il ritmo, cantare da soli sotto la doccia o tutti insieme in coro, aumenta la plasticità del cervello e arricchisce di

connessioni le diverse parti del SNC.

L'effetto è massimo nei bambini, e questo è facilmente comprensibile poiché il cervello si sta ancora sviluppando, ma è dimostrabile anche negli adulti e negli anziani.

La musica nutre il cervello ad ogni età.

Confido molto nel potere curativo della musica, credo che sia la modalità preferita da Dio per comunicare con noi.

In caso di dislessia, per esempio, la musica è un valido strumento terapeutico. Uno studio condotto dai ricercatori dell'istituto Burlo Garofalo di Trieste in collaborazione con il laboratorio di Scienze Cognitive dell'Università di Marsiglia, appena pubblicato su Frontiers in psychology, ha dimostrato che un training musicale di 18 ore (non importa se concentrato in tre giorni o nel corso di sei settimane) ha portato un miglioramento nella capacità di riconoscere le componenti del discorso, nell'attenzione all'ascolto, nell'abilità nella lettura e nella capacità di ripetere determinate parole.

La riabilitazione musicale esercita un'azione specifica sulle abilità linguistiche.

In caso di afasia (incapacità di esprimersi verbalmente per una lesione cerebrale legata a un disturbo circolatorio con interessamento delle aree del linguaggio), per esempio, sembra che i pazienti riescano a cantare le parole che non sono in grado di pronunciare.

Sono certa che in futuro si scoprirà tanto altro riguardo al potere di quella che per me è l'Arte per eccellenza e cito questo esempio perché avvalora quello che io credo da tempo .

Il MCC, si sa, il Cuore è la radice della vita, il movimento stesso dello Shen.

<< Il suo splendore si vede sul viso, la sua generosità nei vasi sanguigni>>.

(SW, cap. 9)

Il cuore si apre alla lingua. E' correlato al colore e alla forma della lingua e la sua condizione si legge soprattutto sulla punta; ma non solo. La lingua infatti è da intendere anche in senso psichico ovvero come controllo del linguaggio e possibilità di esprimere liberamente le istanze del cuore. La parola è espressione di ciò che

"sentiamo".

La musica quindi come una carezza, scalda e fa vibrare il cuore permettendogli di esprimersi.

Tutto è energia, l'energia è vibrazione e la vibrazione ha una frequenza.

I pensieri e le emozioni sono frequenze che influenzano le energie del nostro corpo.

L'acqua se sottoposta a vibrazioni sonore, modifica la sua struttura creando varie forme geometriche, e il nostro corpo è composto per il 90% di acqua.

Le frequenze sonore facendo vibrare la "nostra acqua interna" riescono a influenzare mente e corpo.

Grazie al fenomeno della risonanza possiamo indurre cambiamenti interni a secondo della frequenza che utilizziamo.

Alcuni popoli antichi conoscevano il potere del suono e lo usavano , soprattutto durante le cerimonie per indurre cambi dello stato di coscienza , riuscendo a favorire trasformazioni e quindi guarigioni.

Una frequenza pari a 174 Hz favorisce il contatto con l'Io interiore; 480 Hz equilibra le funzioni della ghiandola pineale; 764 Hz equilibra il sistema nervoso, 963 Hz aumenta l'energia spirituale; 1565 Hz bilancia mente e spirito.

Dopo aver letto tanto a proposito del potere terapeutico del suono e dopo aver riletto gli appunti delle lezioni di Corradin, di Capponi e parte dei libri scritti dal Prof Carlo Di Stanislao e dalla dottoressa Rosa Brotzu mi sono resa conto del casino in cui mi sono messa con le mie stesse mani.

Dopo aver riletto la prefazione del "I Ching" ho comprato "Sincronicità" di C.G. Jung, dove lo stesso spiega come in conseguenza dell'effetto restrittivo esercitato sulla coscienza dall' "affetto", si manifesta un calo dell'orientamento cosciente, corrispondente alla durata dell'affetto, calo che a sua volta offre all'inconscio un'occasione favorevole per inserirsi nello spazio lasciato vuoto.

Ogni stato emotivo determinerebbe quindi una modificazione della coscienza (modificazione che Pierre Janet ha definito " abaissement du niveau mental "), ciò significa che subentrerebbe un certo "restringimento della coscienza" e al tempo stesso un rafforzamento dell'inconscio. Tutto ciò si verificherebbe soprattutto in presenza di affetti intensi.

Il tono dell' inconscio, in tali circostanze, si alza in una certa misura, il che provoca

facilmente un gradiente dell' inconscio nella coscienza; di conseguenza la coscienza cade sotto l'influenza di impulsi e contenuti inconsci, istintivi...! contenuti spesso fondati sugli archetipi.

Supporre che qualcosa d'irriconoscibile e anzi d'inconoscibile possa essere riconoscibile e conoscibile contempla seriamente la possibilità di un miracolo. La dispensa di Simongini sulla lezione tenuta da J.Y. sul polmone ha ulteriormente incrementato il mio interesse sulla possibilità di superare l'elaborazione di ST/SP, di bypassare la mente e di aprirsi così alle "infinite possibilità" lasciando andare quello che ci opprime, senza pensarci troppo, semplicemente vivendo istante per istante.

Solo questo è in grado di svuotare il cuore, e se il Cuore si svuota, può arrivare il Cielo.

L'illuminazione taoista si fonda sul concetto secondo cui è necessario che l'intelletto lasci spazio ai sensi, alla capacità di concentrarsi sulle sensazioni corporee piuttosto che sui pensieri, fino a quando la mente, libera da interferenze, non arriva a percepire soltanto il presente, operando all'unisono con il corpo .

Solamente così, secondo i maestri taoisti si può essere illuminati , ci si può cioè sentire in pace con se stessi e con il mondo.

Osservando i cicli giorno-notte, quelli delle stagioni e dei ritmi riproduttivi, essi capirono inoltre, l'importanza della continua alternanza di buio e luce, di yin e yang. Compresero che ogni periodo oscuro è sempre seguito da un periodo luminoso di rigenerazione, come se il ritmo naturale scandisse una "Musica Segreta" su tutti i piani cosmici.

Attraverso il respiro, il Polmone, origine dei meridiani, è anche origine della vita.

Entrare in contatto con l'aria attraverso il respiro permette all'uomo di congiungersi con la nutrizione che viene dal Cielo.

Il NanJing associando i 5 elementi ai suoni asserisce che questi ultimi sono dominati dall'elemento Metallo poiché prodotti attraverso il respiro e non dal Rene-Orecchio che invece non crea il suono ma lo percepisce.

Il polmone riceve QI dall'esterno, e per questo può essere molto sensibile a vapori velenosi e vibrazioni negative. A volte ci si riferisce a questa funzione come a " la mente del non fisico", ovvero alle capacità intuitive. Un individuo metallo infatti è spesso dotato di chiaroveggenza per la una particolare sensibilità nei confronti di ciò

che giunge dall'esterno e da altre dimensioni.

La parte sinistra dell'ideogramma dei FEI (polmone) indica un mercato, un bazar, un luogo di scambio. E' paragonabile ad un crocevia dove tutte le strade si incontrano..

La sua sede è il centro del petto, a contatto col diaframma (luogo d'incontro di tutti i meridiani), che come ben sappiamo è strettamente legato all'emissione dei suoni. Il polmone quindi e' si l'organo che ci permette di respirare ma principalmente è un luogo di scambio.

Rappresenta la discesa del PO al Jing e quindi la presa di forma di ciascun individuo, mentre la raccolta complessiva delle esperienze fatte, risiede nello HUN legato al fegato, ultimo dei meridiani principali.

Il processo di discesa dello Shen al Jing è la discesa del LU al KI; l'unione del Cielo e della Terra che crea l'umanità rappresentata da ST/SP, (Qi post-natale). Il Po che viaggia nel Jing diventa memoria di ciò che si è, e genera lo Hun.

Nella successiva fase di ascesa il polmone attraversando il diaframma si raccoglie al petto. Questo movimento evoca il termine "Zong Qi" (energia di raccolta e di collegamento tra reni ,cuore e polmoni) che presiede al movimento dell'energia che dal Cielo scende al petto (altare) da qui al TR inferiore e dopo aver nutrito i reni risale al cuore.

Il Triplice riscaldatore se non ostacolato dal Ministro del Cuore , distribuirà l'essenza, diffondendola a tutti gli organi.

Il PC, infatti, nel tentativo di proteggere il cuore, spesso "esagera" bloccando l'individuo e impedendo l'espressione del suo vero se .

Il punto da trattare in questi casi e' il PC 7, Da Ling, grande cumulo. Il nome del punto rimanda a pratiche funerarie, attraverso cui il corpo fisico ritorna, di regola, alla terra (L'anima Ling lascia il corpo attraverso il Po) e in questo caso infatti e' come se stessimo trattando un morto vivente.

E' la paura ad impedire la risalita e la distribuzione della yuan qi, e quindi della vita. L' opposto dell'amore infatti non e' l'odio ma proprio la paura di essere.

Se si ha paura di esprimersi, si compromette la distribuzione dell'essenza.

Non importa di quale emozione si tratti , è sempre l'essenza ad essere colpita (ling shu cap.78).

Lo yang rimane intrappolato nel du mai e continua a bruciare (specialmente se i desideri e le aspirazioni inespresse di quella persona sono tanti), bruciando ma non riuscendo a risalire stretto nella morsa del PC, consuma il Jing, l' essenza, e quindi la vita stessa.

E' un meccanismo di autodistruzione potenziato dalla mente (Sp) che influenzata dall'ambiente sociale, si oppone all'immaginazione e dunque alle infinite possibilità del cuore che vorrebbe solo esprimersi e niente piu'.

Un' eccesso di pensiero danneggia il sangue di cuore; la mente, impedisce alla speranza di congiungersi e di essere sostenuta dalla volontà (rene); rende increduli rispetto al fatto che possa esserci un vero cambiamento, bloccando così il processo di trasformazione.

Nell'individuo che manifesta una tale resistenza si sta verificando una costrizione del Bao mai con conseguente accumulo di energia in basso. Il cuore non riuscendo più a comunicare con il Rene non ha modo di esprimere l'essenza dell'individuo.

Perché una trasformazione avvenga è dunque necessario acquisire la coscienza che la trasformazione stessa sia possibile.

Il pensiero (Yi) attraverso il sangue inibisce la comunicazione tra Shen e Jing.

Il trattamento della Zong qi, che prevede l'uso di diversi punti, tra cui 7TE Zong Hui (per liberarsi delle stasi che ritornano nelle generazioni), 17BL, Ge Shu (punto di controllo del diaframma), 17 CV Tan Zhong (che controlla l'energia del polmone e del cuore nel petto) 22 VC Tian tu (punto finestra del cielo relativo al prendere atto e al portar fuori ciò che ristagna nel petto attraverso l'espressione verbale, il canto, il pianto),11 SI (TianZong , Raduno Celeste), in riferimento al ruolo che la coscienza e dunque il sangue svolgono nel consentire la piena espressione del se, potrebbe essere potenziato utilizzando i meridiani luo, nel tentativo di aiutare cuore polmone e rene nel loro processo di liberazione dell'individuo da schemi, giudizi e paure attraverso l'espressione , qualunque essa sia .Per esempio utilizzare il 21 SP (Da bao, grande coperta),il 18 ST (Rugen , capace di

regolare qi e sangue) o il 40 st (fenglong, punto luo in connessione con il cuore e con l'addome inferiore), al quale, possiamo chiedere di aiutare il cuore ad esprimersi attraverso la parola.

La mancata comunicazione alto/basso determina una stasi nel petto che a lungo andare genera calore; il corpo fisiologicamente tenta di ridurlo trattenendo liquidi e creando umidità.

L'umidità costringendo ulteriormente il petto, rallenta il flusso del Qi e di conseguenza l'espressione del se più profondo: CV15 (coda di gazza, punto Luo di Ren Mai); GB 26 (Dai Mai , Vaso cintura, capace di attivare il Dai mai e di influire significativamente su Chong e Ren Mai)

La musica e il canto, in base a quanto detto, potrebbero avere la stessa valenza.

Sappiamo bene come un sentimento inespresso sia in grado di costringere il cuore, che stretto nella morsa, non è più in grado di diffondere gioia attraverso il suo ministro.

Questo a lungo andare lede il sangue e lo Shen che in esso circola.

Il calore generato essendo di natura emotiva potrà essere trattato utilizzando punti del fuoco e del piccolo fuoco, punti quindi legati allo Shen:

SI 2 QIANGU, valle anteriore, punto ying e acqua del canale di Piccolo intestino

TR 6 ZHIGOU Fossa dei rami punto jing e fuoco del canale di Sanjao

PC 8 LAOGONG, Palazzo della fatica, punto ying e punto fuoco del canale di Ministro del cuore, punto Demone del canale di Ministro del Cuore.

Cercando di riaprire il dialogo tra Acqua e Fuoco, coinvolgendo il Bao mai, chiediamo alla mente di collaborare con il cuore; chiediamo alla milza di formare sangue che porti informazioni il più possibile orientate verso il cambiamento.

Possiamo considerare il Bao mai come un "pellegrinaggio "dall'acqua al fuoco. Tutti i meridiani straordinari lo sono, ma il bao mai in modo particolare.

Questo meridiano dall'Utero si porta al cuore, dunque procede dallo yin di rene più profondo, dall'istintività più profonda, alla consapevolezza del Cuore (Shen ming).

E' la capacità di fare chiarezza, di mettere luce su ciò che ci sta intorno, e quindi la serenità che scaturisce dal fatto di riuscire ad andare fino in fondo, entrare nella profondità delle cose fino a "sentirle" come parte di noi e infine accettarle per il fatto

di averle realmente comprese.

Si tratta del lavoro di tutta una vita: dall'istinto uterino allo Shen Ming del Cuore.

E' uno degli strumenti che la MCC ci offre per aiutare chi ce lo chiede a "Rinascere ogni giorno".

Si rinasce ogni giorno accettando anche il brutto tempo avendo l'assoluta certezza che il sole ritornerà e sarà anche accompagnato dall'arcobaleno. Non si deve mai perdere la Speranza. Sentirsi senza speranza credo sia la sensazione in assoluto più devastante.

L'azione terapeutica del Bao mai si può paragonare al processo di individualizzazione Junghiana; il rendersi conto cioè, di quello che siamo noi, inseriti in un contesto più ampio, universale.

L'utero è la nostra radice più profonda, è la bellezza del buio, l'importanza cioè dei momenti più cupi della nostra vita che danno però spessore alla nostra personalità.

E' il percorso vivo, emozionale e spirituale che anche la Musica ci consente di fare ricreando un collegamento tra istinto e consapevolezza tra energia e sangue.

Per recuperare questo stato di totale armonia è però necessario un reale cambiamento, che se pur amministrato dal Bao mai, è regolato dal diaframma, potente muscolo posto tra torace e addome in grado di bloccare o consentire qualunque movimento di energia.

In tal senso il diaframma nutre e controlla tutti gli organi.

E' qui che si accumula tutta la wei qi (energia difensiva ma anche intuitiva).

Il diaframma è legato al polmone; grazie ai suoi movimenti e alla sua elasticità siamo in grado di inspirare quindi tonificare e di espirare ossia regolarizzare riuscendo così ad accogliere il Cielo dentro di noi per radicare la Terra. Essendo un muscolo è, come tutti i muscoli e i tendini, da porre anche in relazione al Fegato e alla Vescica Biliare.

Ribadendo la necessità di un reale cambiamento per arrivare alla piena armonia mi riferisco proprio all' atto che il Qi compie attraversando il diaframma dall'alto verso il basso prima e dal basso verso l'alto poi e dunque al movimento Legno e al concetto di trasformazione e rinascita che lo caratterizza, (Ricordiamo inoltre il legame tra movimento Metallo, movimento Legno, wei qi, TM e punti Ting-pozzo nell'ambito degli shu antichi, relativi alla teoria dei cinque Movimenti).

Il SW, pone inoltre il diaframma in rapporto alla Terra (ST/SP) al capitolo 42 e in relazione al Cuore e al Piccolo Intestino (Fuoco) al cap. 10.

Non esiste nessuna funzione o struttura del corpo che entra in contatto con tutti i meridiani principali, solo il diaframma. Anche se la Bl non lo attraversa materialmente è con esso in stretto rapporto attraverso BL17, suo punto shu del dorso.

Il Diaframma è in stretto rapporto con le stasi e col flegma e dunque più in generale con la "Resistenza al Cambiamento".

Nell'ambito di una proposta di trattamento capace di riprodurre almeno in parte ciò che la musica (suoni , frequenze e vibrazioni) è in grado di suscitare dentro di noi , utilizzerei sempre uno o più punti attivi sul diaframma , capaci cioè di creare un passaggio, una possibilità di movimento (BL17: Geshu; GB38: Yangfu; SP21: Dabao; GB22: Yemen)

COERENZA CARDIACA

Cuore e cervello sono gli organi più importanti del nostro corpo, i problemi e i legami che li uniscono sono numerosi: alla minima emozione, al minimo cenno di paura, il cuore si imbizzarrisce. Ma quello che ancora non a tutti è noto è che i legami che esistono tra il cuore e il cervello sono reciproci: calmare i battiti di questo muscolo permette di far scomparire le tempeste e gli sconvolgimenti che avvengono nella testa di ognuno di noi.

Per convincersene, basta notare come il fatto di prendere dei respiri profondi quando si è nervosi permette di rallentare i battiti cardiaci e di rasserenare la mente.

Naturalmente, sembra difficile controllare il cuore con la sola volontà! Tuttavia, è possibile agire sul proprio ritmo cardiaco in modo indiretto, lavorando, in particolare, sulla respirazione... È proprio qui che entra in gioco il concetto di "coerenza cardiaca".

Si può imparare a controllare il proprio ritmo cardiaco mediante l'utilizzo di semplici tecniche respiratorie. Poco alla volta, si impara a controllare in modo quasi riflesso i movimenti di questo muscolo.

<Chi non ha mai sentito parlare di un anziano vicino di casa morto pochi mesi dopo la moglie? O di una madre deceduta dopo la morte del figlio? In questi casi la saggezza popolare parla di "crepacuore". Per molto tempo la scienza medica ha bollato con disprezzo questo tipo di eventi come semplici coincidenze. È solo da una ventina d'anni che numerose équipe di cardiologi e psichiatri si sono interessate all'argomento, dimostrando che per la salute del cuore lo stress rappresenta un fattore di rischio più elevato del fumo. (...). Quando il cervello emotivo va fuori fase, il cuore soffre e, a lungo andare, si sfinisce. Ma l'aspetto più stupefacente è che questo rapporto è reciproco: in ogni istante della vita, l'equilibrio del cuore influenza il cervello >>.

Il cuore dunque percepisce e sente tutto e quando si esprime influenza tutto, compreso il cervello. Dobbiamo solo imparare a dialogare con lui!

La comunicazione diretta e bidirezionale esistente tra cuore e cervello, avviene

attraverso il sistema nervoso autonomo . Quest'ultimo si divide in due branche: Il sistema ortosimpatico che ha la capacità di stimolare gli organi in senso accelerativo e/o costrittivo e il sistema parasimpatico che ha esattamente la capacità opposta di rallentare e dilatare . Così per azione del sistema ortosimpatico avremo, per esempio,l'accelerazione del battito cardiaco (tachicardia) e la costrizione dei vasi arteriosi (pallore, mani e piedi freddi , pressione alta), e l'opposto per azione del parasimpatico.

Il sistema nervoso autonomo è strettamente collegato alle nostre reazioni emotive; basti pensare a come un'emozione possa provocare tachicardia o sudorazione eccessiva per attivazione del sistema ortosimpatico. Di solito viene data più importanza agli stimoli che il cuore riceve dal cervello; meno risaputo è che il cuore invia più segnali al cervello di quanto quest'ultimo ne invii al cuore.

Questi segnali hanno un effetto significativo sul funzionamento del cervello in quanto influenzano i processi di elaborazione emotiva tanto quanto le facoltà cognitive superiori come l'attenzione, la percezione, la memoria e la capacità di affrontare e risolvere; in altre parole non solo il cuore risponde al cervello ma il cervello risponde continuamente al cuore!

Il cuore ha un certo numero di battiti al minuto: in una persona in buono stato di salute è compreso tra 60 e 80 battiti al minuto, ed è in costante variazione.

E' salutare che il numero dei battiti presenti queste variazioni: sono l'espressione dell'acceleratore e del freno del sistema simpatico e parasimpatico, e rappresentano l'adattamento all'ambiente necessario in ogni istante da parte di tutto l'organismo sul piano fisico, emozionale e mentale.

In un cuore sano, all'interno di un organismo rilassato, le pause tra un battito e un altro presentano delle microvariazioni che contribuiscono a modulare il lavoro del cuore rispetto alle esigenze di ossigeno e di nutrienti. Questa variabilità è influenzata da diversi fattori, tra cui il principale è il respiro.

I picchi improvvisi di tachicardia cioè le brusche accelerazioni del cuore che durano alcuni minuti (come quelle che possono accompagnare gli attacchi di panico), sono sintomi di una situazione anormale, in cui il cuore sfugge all'azione regolatrice del parasimpatico .

All'estremo opposto, un battito cardiaco regolare come quello di un metronomo,

senza una minima variazione non è un segno favorevole.

Negli ultimi anni attraverso l'uso di programmi informatici è stato possibile descrivere due modalità tipiche della variabilità del ritmo cardiaco: il caos e la coerenza.

Negli stati di stress, ansia, frustrazione, depressione o rabbia, la variabilità del ritmo cardiaco tra due battiti diventa irregolare o caotica, mentre in condizioni di benessere, relax, gratitudine, amore sincero, diventa coerente, cioè l'alternanza di accelerazioni e decelerazioni del ritmo cardiaco è regolare.

Con il tempo perdiamo progressivamente elasticità e stentiamo sempre di più ad adattarci ai cambiamenti che ci vengono imposti dall'ambiente esterno.

La diminuzione della variabilità dei battiti cardiaci è associata ad un insieme di problemi di salute legati allo stress e all'invecchiamento: aumento della pressione, minore efficienza della pompa cardiaca, diabete, infarto, etc. Numerosi studi hanno provato che quando la variazione del battito diminuisce o scompare, il cuore, non risponde quasi più alle emozioni e soprattutto non sa "frenare". E' qui che cominciano i problemi seri.

La variabilità della frequenza cardiaca sarebbe dunque un indicatore diretto dello stato interiore in cui ci troviamo e dei rischi che corriamo.

Il cuore può essere addestrato, attraverso la respirazione e la regolarizzazione del suo battito, ad aiutarci a migliorare la qualità della nostra vita, riducendo le reazioni automatiche allo stress ma anche modificando le emozioni che stanno alla base di gran parte dei nostri problemi.

Dato che il sistema nervoso autonomo è rapido a rispondere, i benefici si avvertono immediatamente, ed essendo spesso bloccato dallo stress emotivo, lo "sblocco" si accompagna ad un immediato relax psicologico. I pazienti sentono la testa come svuotata dai pensieri, e tutto questo solamente imparando a respirare .

Dato che il sistema nervoso autonomo regola anche l'energia e la digestione, il migliore funzionamento indotto dalla respirazione conduce ad un immediato aumento dell'energia disponibile, al miglioramento della qualità del sonno e al miglioramento della digestione.

Lo stress cronico conduce ad una serie di modificazioni del corpo che si accumulano negli anni, perchè ci sia una stabilità dei risultati occorre quindi ripetere ogni giorno l'allenamento e cercare di condurre una vita sana.

Il processo di trasformazione implica la redenzione dello Spirito dalla materia, la liberazione dello Shen dalle pastoie della mente, il ritorno di Dio nella propria vita. La musica è suono e le vibrazioni fisiche che si risolvono in sensazioni sonore possono essere considerate una "variazione del senso del tatto".

Il tatto è una caratteristica della pelle, nel S.W al cap.8 si afferma che i polmoni sono ministri, essi regolano l'energia dell'esterno, della pelle; nel S.W cap.9 è ribadita la relazione tra polmone ed epidermide. I classici non esprimono chiaramente la relazione tra tatto e organi di senso.

Secondo J.Y. il tatto è relativo al polmone.

Il professor Corradin dopo un attento studio dei classici ha attribuito il senso del tatto al cuore, sede dello Shen.

Tutti gli organi di senso sono sotto "la regia" dello Shen che rappresenta la "relazione " per eccellenza. E' l'incontro del Jing (Pricipio vitale) innato con quello acquisito, e questo incontro avviene a livello degli organi di senso.

L'incontro dell'innato con l'acquisito si verifica nelle zone di frontiera, dunque lo Shen è localizzato fondamentalmente nelle zone di frontiera (retina , membrana cocleare , pelle ..) e in quanto molto yang è anche superficiale dunque impatta sulla pelle.

Cosi il tatto, in quanto coinvolto in una relazione esterno / interno, appartiene allo Shen e quindi al cuore come tutte le altre modalità sensoriali.

In riferimento a quanto detto, Il professor Corradin sottolinea soprattutto l'aspetto di "nutrizione emotiva" del tatto e quindi anche delle vibrazioni sonore.

Quando si parla di Shen si intende qualcosa che proviene dal Cielo, un frammento della storia intera dell'umanità, sia quella passata sia quella a venire (una sorta di inconscio collettivo), che dovendosi appesantire (pillola di fango) si riempie di materia, quindi si carica di "PO" e diventa Ling, cioè Anima.

La musica essenzialmente è il "cibo dell'anima"!

La concezione cinese distingue tra concetto di Anima "Ling " e quello di "Spirito" "Shen" .L'anima rappresenta qualcosa di più individuale e terreno rispetto allo Shen, più universale e celeste, quasi in una dialettica yin e yang tra di loro.

L'ideogramma di Anima (Ling) rimanda alle pratiche sciamaniche (capacità di muoversi verticalmente collegando la terra con il cielo, e orizzontalmente, entrando in contatto con quello che viene prima e quello che viene dopo), alle tre porte di uscita (Shen, Po e Hun) e alla pioggia che scende dal cielo e che mescolandosi con l'acqua della terra la feconda producendo la vita.

La musica, afferma Lao Zi, accresce nell'uomo e nel saggio il sentimento di equità. Riti e musica trasmettono agli uomini un supremo conforto, la consapevolezza di obbedire a norme universali e celesti, di essere integrati nell'aritmologia dell'Universo. Non solo in Cina ma anche in Giappone la musica garantisce una sorta di endosmosi fra micro e macrocosmo.

In questo quadro rientra la teoria medievale della filosofia naturale basata sulla corrispondenza e in particolare la concezione -già propria degli antichi- della simpatia di tutte le cose.

Ippocrate afferma: "Un unico confluire, un unico cospirare, sentendo tutto insieme". Il grande principio va fino alla parte estrema, dalla parte estrema al grande principio: un'unica natura, l'Essere e il Non Essere.

Ma il principio universale si trova anche nella più piccola parte, la quale perciò coincide col tutto.

Secondo Filone (25 a.C./42 d.C.) "Avendo Dio voluto fare accordare sotto di se inizio e fine del divenuto, così che le cose siano legate da necessità e amicizia, ha fatto come inizio il cielo come la più perfetta delle cose percepibili imperiture, l'uomo come il migliore degli esseri perituri nati dalla terra, come -se dobbiamo dire la verità - un piccolo Cielo che reca in sè le immagini delle molte nature simili alle stelle...! Ora, poichè ciò che è imperituro e ciò che è perituro sono contrapposti, egli ha dato a entrambi, al principio e alla fine, la più splendida forma: all'inizio, come abbiamo detto quella del Cielo, alla fine quella dell'uomo .

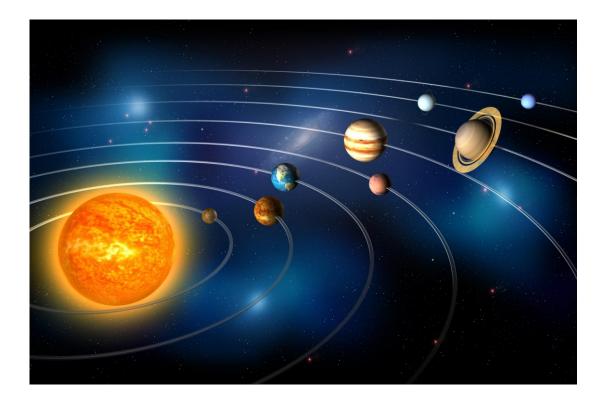
Qui il Grande Principio o inizio dei cieli, cioè il firmamento, è infuso nell'uomo in quanto microcosmo, poichè questo contiene le" Immagini delle Nature Stellari", e quindi, come piccolissima parte e fine dell'opera creatrice, contiene una volta ancora il tutto.

Esprimendoci in termini moderni, l'idea del microcosmo, che contiene "le immagini di ogni creatura " rappresenterebbe l'inconscio collettivo (C.G. Jung, Rilessioni

teoriche dell'essenza della psiche 1947/1954) . E' all' inconscio che si allude con lo "spiritus mundi", col "ligamentum animae et corporis . Questo Spirito che " penetra ogni cosa ", è secondo Agrippa l'anima del mondo che pur essendo un essere singolo riempie tutto, fluisce in tutto lega tutto e mette tutto in relazione, per fare della macchina di tutto il mondo un'unità..." portando alla luce corrispondenze, ovvero coincidenze significative (C. G. Jung , Sincronicità) Si può provare e dimostrare per molte vie che l' uomo con la sua anima e le sue facoltà inferiori ha tale parentela con il cielo ..(Kepler, terzius intervent in Opera Omnia

Sul "carattere astrologico", ossia sulla sincronicità astrologica, Keplero afferma :" Questo carattere viene accolto non nel corpo, perchè questo è troppo rozzo a tale scopo , ma nella natura delle anime medesime,e partecipa non solo della loro ragione, a causa della quale noi uomini siamo chiamati ragionevoli rispetto alle altre creature viventi, ma ha anche un'altra ragione inculcata, che permette di comprendere a prima vista la geometria sia nei"Radiis che nelle vocibus, o nella musica, senza un lungo apprendimento. In terzo luogo ,e anche questa è una cosa meravigliosa , che la natura che riceve questo characterem trasmette anche quello che le è proprio ad alcune corrispondenze in "constellationibus coelestibus."

FREQUENZE PLANETARIE



Da un po' di tempo ormai si indaga sulla natura del suono e della musica come vibrazione.

In questi anni una sempre maggiore e crescente convinzione, ha portato un ingegnere del suono (nonche' musicista e compositore), a pensare che tramite il suono sia possibile creare nel futuro un sistema alternativo di risanamento molto efficace.

Non si tratta di una "cura" o di una "terapia", si tratta piuttosto di stimolare un processo di riarmonizzazione o riequilibrio "latente "nell'individuo tramite il suono. se vi è in atto una patologia –della quale si conosce l'esatta diagnosi ascoltare per alcuni giorni determinate armonie musicali, in completo relax, svuotando la coscienza, e compenetrandosi delle vibrazioni interiori ed emozioni suscitate dal brano musicale, va a stimolare forze benefiche per l'anima e per il corpo.

Non rientra in uno dei classici schemi di musicoterapia.

Secondo questa teoria, le "formule" delle scale non agiscono sulla psiche, il potere curativo è proprio della vibrazione in quanto tale ed è legato alla sua capacità di fare affiorare determinate "memorie" presenti nei singoli organi .

Le vibrazioni sonore rappresenterebbero il veicolo attraverso cui far riaffiorare o risvegliare certe connessioni dimenticate o meglio "dormienti" provocando nell'anima la gradevole e terapeutica sensazione di essere in qualche modo "ascoltata".

A seguito di approfonditi studi di antroposofia, ha raggiunto la consapevolezza che esiste un legame fra le parti del corpo umano e le "parti" dell'universo: ogni organo è "intonato" con un pianeta del sistema solare. In tal senso Il cielo avrebbe modo di rivelare all'uomo, attraverso i pianeti, il mondo trascendente.

Quando l'anima discende verso una nuova incarnazione fisica, avvengono due processi. Da un lato essa accoglie –traendoli da ogni pianeta- i germi per la configurazione sana di ognuno dei suoi futuri organi fisici, dall'altro – in ogni sfera planetaria- assume l'impegno di elevarsi e di operare per lo sviluppo morale del suo essere, accordandosi di sottoporsi a determinate prove con altre anime che poi andrà ad incontrare una volta giunta sulla terra.

Ad ogni "gradino" di discesa, penetrando in una data sfera o mondo planetario si assumono dunque le forze di strutturazione per l'organismo futuro, insieme ad una annotazione, "una scrittura" che viene effettuata sul libro dell'anima, o "destino". Cosa accade se l'anima svia dal suo cammino, o "dimentica" o "scorda" gli accordi presi!?

In italiano "scordare" ha due significati: dimenticare e "stonare l'intonazione". E' come se L'anima "scordasse" gli impegni presi, perdendo l'intonazione con le sue guide planetarie nel cosmo, entrando in uno stato di completa "disarmonia". Questa si riverserebbe sulla costituzione dell'organo, trasformandosi in malattia.

Di fatto, ogni patologia che si presenta è una sorta di "dimenticanza", una stonatura fra il corpo e il suo Archetipo nel cosmo; un problema musicale di memoria spirituale e di "dissonanza".

Dopo anni di studio, ha individuato sette "musiche" in grado di ristabilire e di far riemerger e il ricordo della predeterminazione karmica capace di re-allineare le "discordanze presenti in ogni singolo individuo.

Si tratta di un metodo di "riequilibrio" attraverso l'uso delle "sette armonie planetarie"; chiamate anche scale modali greche.

Di esse troviamo già in Socrate e Pitagora citazioni sul come usarle per la cura di

particolari disarmonie (Tiziano Bellucci, Arte terapia: Scordarsi gli accordi Karmici).

Riguardo alle applicazioni terapeutiche delle frequenze planetarie, esistono alcune ricerche effettuate in campo ospedaliero su interventi di biorisonanza.

Il dr. Vincenzo Venuto, medico oncologo e la sua equipe hanno dimostrato gli effetti curativi e antidolorifici di queste frequenze soffermandosi sulla particolare efficacia delle frequenze planetarie della Terra (anno terrestre) e della Luna nel trattamento del dolore in pazienti oncologici.

- 126.22 Hz Frequenza Solare: luce, calore, gioia, animosità (Terzo chakra)
- 201.42 Hz Frequenza Lunare: emozioni , intuizioni, sogni e attività onirica (Secondo chakra)
- 194.71 Hz Frequenza del giorno Terrestre: stabilità, ancoraggio (Primo chakra)
- 136.10 Hz Frequenza dell'anno Terrestre: Accettazione incondizionata dell'altro , maggiore equilibrio tra emozioni, sentimenti e azioni.
- 140.25 Hz Frequenza associata a Plutone: potenza, crisi e cambiamento (Primo Chakra)
- 141.27 Hz Frequenza associata a Mercurio: intellettualita', mobilità (Quinto chakra)
- 144.72 Hz Frequenza associata a Marte: attività, energia, libertà, umorismo
- 147.85 Hz Frequenza associata a Saturno: separazione, dolore, morte (Primo chakra)
- 183.58 Hz Frequenza associata a Giove: crescita, successo, giustizia, spiritualità (Sesto Chakra)
- 207.36 HZ Frequenza associata a Urano: spontaneità, indipendenza, originalità (Sesto chakra)
- 211.44 Hz Frequenza associata a Nettuno: inconscio, segreti, immaginazione, amore spirituale, trascendenza dell'ego e immaginazione (Settimo chakra)
- 221.23 Hz Frequenza associata a Venere: bellezza, amore, sessualità, sensualità, armonia, chiaroveggenza (Quarto Chakra)

Luna e Nettuno: la danza dell'acqua. Dominano la vita istintiva e immaginaria, contribuendo allo sviluppo della sensibilità e dell'adattamento e al raggiungimento di livelli superi di coscienza. Riguardano l'infanzia e le crisi di cambiamento generate dallo straripare di materiale inconscio nonché le primarie energie pulsionali e il loro conflitto con le funzioni superiori.

Morfologia e funzioni psicologiche: individui esili tendenti alla dilatazione. I tratti sono infantili e delicati ma la muscolatura è un po pesante. Gli occhi sono spesso dilatati, acquosi come trasognanti. Il movimenti morbidi. Rivelano una profonda sensibilità e un temperamento solitario, caratterizzato talvolta da profondi conflitti tra la ragione e l' istinto, per cui la sensualità tende ad essere repressa o sublimata.

Mercurio e Venere: la danza dell'Aria. Esprimono l'energia della mobilità e dell'armonia.

Il temperamento è nervoso o sanguigno. Relativi alla primavera (in cui la natura si risveglia dopo la pausa invernale) e all'adolescenza come periodo della vita.

Rappresentano lo sviluppo della ragione nel difficile equilibrio con l'istinto e il sentimento.

Il bisogno di conoscenza e la tendenza intellettuale, non riescono sempre ad armonizzarsi con gli slanci sensuali e con il bisogno di contatto fisico.

Morfologia e funzioni psicologiche: Sono in genere individui che tendendono a nascondere le loro emozioni dietro un'apparente tranquillità.

Soffrono di disturbi nervosì caratterizzati da attacchi isterici, repressione sessuale, seduzione prematura spesso legat a traumi nell'infanzia.

Sono persone affascinanti, ironiche e molto seducenti amanti del piacere e del bello.

Marte e Sole: la danza del Fuoco. Questi archetipi esprimono le energie più intense e appassionate della natura." Infondono nell'uomo la forza della coscienza e dell'attività che si manifestano nel sentimento della vita". (Nietzsche) e uno sforzo interiore volto a realizzare la sintesi degli opposti (C.G.Jung).

Questa coppia rappresenta il contrasto tra la forza armoniosa del sentimento e il totale abbandono all'estasi dei sensi.

Morfologia e funzioni psicologiche: Sono individui molto energici con una tensione

all'entusiasmo e all' impulsività che non conosce ostacoli.e che può sfociare in manifestazioni brutali di violenza o in forme di autosacrificio e dedizione completa agli altri.

Soffrono di manie e pensieri persecutori fino alla paranoia.

Manifestano sicurezza e tendono all'affermazione . Amano l'armonia, l'arte e la musica.

Giove e Saturno: la danza della Terra. I due archetipi rappresentano da una parte la spinta interiore verso le affermazioni concrete e sociali dell'esistenza e dall'altra il processo di interiorizzazione, concentrazione e allontanamento dal mondo esterno.

Morfologia e funzioni psicologiche: Spesso individui proporzionati ma con tendenza all'aumento di peso, volto è pieno e la fronte ampia. Talvolta si tratta invece si individui fin troppo magri e molto alti, con arti troppo asciutti rigidi e sporgenti.

L'intera figura esprime chiusura di sentimenti, distacco e severità. Tendono a inibire l'istintoe a inibire in qualche modo l'amore per la vita .Spesso si tratta di soggetti ambiziosi feriti nei loro obiettivi e talvolta messi duramente alla prova dalla vita. C'è in loro tanta frustarzione e sofferenza.

Attraverso il suono, l'individuo, è invitato ad immergersi in profondità, nell'oscurità della caverna della sua anima, del suo inconscio, per farlo affiorare ad un livello cosciente ed avviare un processo di trasformazione.

Ciò determina un' elevazione dell'attività animica, che slegata dalle fugaci impressioni dei sensi e dal ciclico alternarsi di simpatia ed antipatia può ricongiungersi con le verità che albergano nel colore e nel suono del mondo circostante, compiendo un cammino verso l'Io superiore.

Questo cammino rappresenta la successione di tappe che rendono le nostre emozioni delle consapevolezze caratterizzando la nostra personalità psichica, dalla sfera della pura instintualità alla presa di coscienza dei propri limiti e valori.

Le emozioni istintuali sono amministrate dai Ling e rappresentano le pulsioni che ci inducono alla crescita, le spinte emotive inconsapevoli individuali che ci guidano verso ciò che realmente ci appartiene

Ling è una manifestazione dello Shen, sua chiara essenza e presa di forma. Rappresenta i nostri movimenti quotidiani tesi all'attuazione del Mandato! I punti che hanno nel nome l'ideogramma Ling sono collocati sui meridiani di HT, GB e GV e rappresentano le tappe di trasformazione dell'anima.

L'apertura del torace attraverso il HT4 (Ling Dao, Via dell'Anima) crea un passaggio; 10GV (Ling Tai, Torre del Ling) è l'ascesa, il ritorno del po al cielo. Ling Xu, KI24 è dove Jing e Shen si incontrano, punto legato all' Acqua e al Fuoco che esprime il graduale distacco da ciò che è terreno. GB18 (Cheng Ling, supporto del ling), realizza la comunicazione tra piccolo Shen e grande Shen e quindi, uno stato in cui la mente non oppone più alcuna resistenza al volere del cuore. Infine HT2, QingLing rappresenta il movimento del legno verso il fuoco ovvero il coraggio di cambiare per scoprire in fine chi realmente siamo.

"La vostra visione si chiarirà soltanto quando andrete a guardare nel vostro cuore. Chi guarda all'esterno sogna. Chi guarda all'interno si risveglia".

(Carl Jung)

MOVIMENTI DI ENERGIA

Se il Polmone attraverso il respiro ci permette di ricevere il Cielo, la forza vitale, il Divino, occorre fare il vuoto e permettergli di entrare, lasciarlo fluire, sentirne il suono , la vibrazione , e così entrare in risonanza con il suono universale (la vibrazione della madre terra secondo Keplero). Non serve fare altro, semplicemente focalizzare l'attenzione su quel suono per andare oltre la mente, bypassarla per un attimo; non ci sarà così piu spazio per i ricordi che ci legano al passato e a cui è legato il giudizio , o per l'immaginazione che altro non è se non una proiezione nel futuro che in quanto sconosciuto ci spaventa . Occorre sentire cosa succede dentro di noi. Non potendo fermarla, in quanto flusso inarrestabile, possiamo solo andare oltre la mente e dunque oltre il tempo. Siamo solo noi, qui e ora , momento per momento . Non c'è più conflitto , resistenza , non più costrizione a livello del petto . Siamo vivi e cerchiamo di respirare appieno la vita.

Tenere memoria solo di ciò che avviene momento per momento e' una funzione del Po, che permette l'espressione fisica della vita.

Ricordiamo sempre che l'origine di questo meridiano è nel TR medio . Il polmone nasce al 12 CV. Lo stomaco porta in basso il qi e il polmone lo segue nella sua azione energetica di discesa .Questi due meridiani si aiutano a vicenda. Per tonificare il polmone usiamo punti dello stomaco e i punti del polmone hanno effetto sulla discesa dello stomaco. La discesa porta al 25 ST Tian shu : " asse verso il cielo" e da qui raggiunge i Reni che si dice : "afferrano il Qi del Polmone ".Il percorso Simbolicamente rappresenta " il ritorno dell'umanità al Cielo ..

Nel nome antico del 25ST compare la yuan qi originaria, rappresentazione dello sforzo del postnatale nel sostenere l'energia originaria.

Attraverso Tian Shu il polmone entra nella circolazione del Dai mai, che lega anteriore e posteriore, Ren mai con Du mai .Questa armonia di yin e yang rappresenta il riconnettersi con il Cielo e la possibilità di " interpretare ciò che che ci è stato dato in origine (Yuan qi), determinando il nostro destino.

Ricordiamo che è lo stomaco che genera i fluidi necessari ad inumidire gli orifizi ed è quindi in relazione con l'apertura degli organi di senso .

Il metallo rappresenta la discesa del cielo verso la terra, la presa di forma

dell'energia che viene giu a fecondare la terra . Il Legno attraverso l'evaporazione dei vapori acquei permette alla terra di tornare al cielo .

Nel mezzo c'e' l'umanità che deve compartecipare di questi movimenti cosmici che animano il suo qi .

L'umanità deve sapersi armonizzare al metallo e al legno (Qi e Xue). Il Cielo e la Terra (Shen e Jing) sono due Entità a priori, a se stanti; quello che dobbiamo fare è' quindi regolare e armonizzare la discesa e la salita.

L'umanità' riesce ad adattarsi alla discesa del metallo , dunque alla presa di forma di quello che è il mandato che proviene dal cielo , attraverso due meccanismi , uno interno e uno esterno .

Questi due meccanismi sono rappresentati dallo St (aspetto yang della terra) e dal PC (aspetto yin del piccolo fuoco) .

La caratteristica del fuoco (Shen), è scoprire qual è la propria missione nella vita (mandato), quella del metallo è di darle forma. Per far si che ciò possa avvenire l'essere umano utilizza dei filtri (PC, ST, TR, SP). Ogni passaggio riporta sempre e comunque al centro, alla terra. Il PC rappresenta la capacità di accettare la chiamata (premessa essenziale alla presa di forma). In quanto Ministro del cuore, il PC fa di tutto per cercare di proteggerlo. Può sublimare, proiettare, polarizzare o razionalizzare e può comportarsi da buon ministro capace di far pervenire l' informazione all'imperatore rendendogliela più accettabile o può comportarsi da cattivo servitore cambiando totalmente la sostanza dell'informazione o non facendogliela pervenire del tutto. In quest' ultimo caso l'informazione ritornerà indietro e attraverso il fegato verrà messa in latenza nei muscoli manifestandosi sotto forma di contrattura (kan: emozione inconsapevole). Il Ministro del Cuore può quindi darci la possibilità di cambiare o tenerci in gabbia, una bellissima gabbia tutta dorata; rappresenta i limiti che poniamo a noi stessi e alla capacità e volontà di cambiare. Ogni qi ni, afferma il ling shu al cap., nasce dal cuore.

D'altra parte lo Stomaco ci permette di "digerire" l'esterno e di trarre da esso il nutrimento necessario.

La coppia ST/PC gestisce il sangue, e dunque il Se senziente. Un malfunzionamento di PC/ST (legati tra loro dal sistema 12/24), impedisce la presa di forma del metallo e dunque la realizzazione del proprio mandato.

Il Cuore "sente" e scopre il ming, il metallo attraverso il Polmone e il Grosso Intestino libera il torace e ne consente la presa di forma. *Per questo motivo si dice che il Ministro del cuore è incaricato degli agenti in missione, emana l'allegria e la gioia (SW cap 8)*. L'uomo può sentirsi appagato e felice solo quando al di la delle giustificazioni e dei giudizi, segue la sua Via, scopre qual è la sua missione e ascoltandosi con attenzione comprende cosa realmente gli fa battere il cuore.

Dobbiamo imparare ad accettare quello che siamo, perdonandoci di non essere perfetti e rivedendo con occhio e animo compassionevole tutto il nostro passato, le nostre esperienze che anche se negative fanno pur sempre parte di noi.

L'acquisizione dell'aria, Da Qi, da parte dei Reni (Jing), consente dunque alla forma che detengono di assumere una funzione specifica, il destino o mandato .

Il Jing dei reni è il nostro Se Originario e nasce dal Ming Men (porta del destino), nel Nan Jing è scritto che il rene destro si definisce ming e nel movimento da destra verso sinistra comincia a bruciare e, in origine denso, diventa più leggero e sale lungo la branca mediale della vescica distribuendosi agli Shu del dorso. Penetrando negli organi permette l'espressione delle emozioni. La qualità dello Shen, le emozioni (shen + Jing), si esprimono sul punto della branca esterna. La distribuzione non omogenea della Yuan qi operata dal TE determina la tipologia dell'individuo.

Le emozioni permettono quindi l'espressione del "Se" (Ling Shu cap. 78), definito dalla Yuan qi . Se si ha paura di esprimersi, si compromette la distribuzione dell'essenza; non importa di che emozione si tratti, è sempre l'essenza ad essere colpita.

Il Jing contiene tutto, rappresenta l' incarnazione dello spirito. Contiene i condizionamenti familiari, il mandato da compiere, le esperienze precedenti (hun), le attitudini attuali che ci rendono unici. Essendo tutto contenuto nel ming e' utile per noi riappacificarci con noi stessi, con ciò che siamo e che eravamo e con l'eredità dalla quale proveniamo.

Il Polmone è sede del Po. Il Po rappresenta l'istinto a respirare, a cercare il capezzolo della madre, ad apprendere e a crescere, governa in pratica gli automatismi del corpo . La potenza della sua energia è enorme . Se nel passato abbiamo sviluppato amore, gentilezza, compassione questo è quanto tenderemo a riproporre nel presente e noi non ne siamo nemmeno consapevoli. Così come non pensiamo a respirare, ma

semplicemente il respiro accade, allo stesso modo agiamo in base a schemi

preformati e questo perché ci sembra che quello rappresenti l'unico modo possibile

in cui possiamo farlo. In tal senso occorre, se necessario, effettuare una sorta di

"reset", e inserire nuovi input, in modo da scandagliare certi meccanismi legati a

traumi del passato che non ci consentono di vivere bene nel presente.

Grazie al Polmone, al perdono, riusciamo a lasciare andare tutto ciò che è morto,

tutto quello che non ci serve più per andare avanti.

Solo in uno stato di completa e totale accettazione, il nostro cuore potrà aprirsi alle

infinite possibilità.

Tutto ciò che giunge al Jing attraverso il movimento di discesa e la filtrazione da

parte del pericardio verrà ridistribuito agli organi durante l'ascesa mediata da Sp e Tr

.

Se le informazioni che attraverso il filtro del PC giungono al Jing, al cuore e a tutti

gli organi sono quelle giuste, se riusciamo cioè a cambiarle a nostro favore, nutriamo

la nostra Essenza e riusciamo pure a modificarla!

Primo ipotetico trattamento:

PC7: Da Ling, Grande Cumulo, punto ruscello e terra

ST43: Xiangu, Valle profonda punto ruscello e terra

TE3: Zhong zhu, isolotto centrale, punto ruscello e

legno

SP3: Tai bai punto ruscello e terra

Secondo ipotetico trattamento:

PC5: Jianshi, punto fiume e metallo

ST45: Lidui, punto pozzo e metallo

TE3: Zhong zhu, isolotto centrale, punto

ruscello e legno

Sp1: Yin bai, Bianco nascosto, punto pozzo e legno

57

"E' il destino che mescola le carte, ma è l'uomo che gioca la sua partita. "

(Victor Hugo.)

Il nostro comportamento, quindi, è da un lato legato a tutto il nostro passato, ma dall'altro crea nuove possibilità per il futuro. Se riesco, ascoltando il mio cuore, a valutare non conveniente per me e per gli altri un certo comportamento, posso impegnarmi per modificarlo.

Possiamo agire solo sul momento presente, nel qui e ora possiamo cambiare la nostra vita.

Tutte le tecniche di meditazione, consapevolezza e coscienza contemplano un lavoro sul respiro.

Il respiro, legato al polmone, sede del Po, tra tutti i meccanismi automatici involontari è quello che può essere modificato più facilmente con un pò di impegno, riuscendo poi a condizionare anche gli altri (battito cardiaco, peristalsi etc).

Inspirando immagazziniamo l'aria, riceviamo il Cielo. Quando ci riferiamo all'ispirazione creativa infatti, diciamo che l'artista è "ispirato", come se questo fosse uno stato prodotto in totale autonomia.

In realtà diventiamo mezzo, strumento, canale trasparente; il Cielo, infonde dentro di noi un messaggio che ci appartiene da sempre, accettarlo significa farlo nostro e riuscire ad esprimerlo per quello che è senza ulteriori elaborazioni che potrebbero distorcerlo.

L'armonia, dunque, tra intuizione ed espressione ci permette di entrare in uno stato in cui la mente non filtra più le esperienze acquisite a livello cosciente ma le trasmette senza togliere loro intensità e luce .

Essere ispirato equivale a "respirare il proprio Se " o a respirare un' Entità Superiore, che generosamente ci rende partecipi della sua natura .

Armonie Superiori si uniscono a noi per consonanza; potenziando e rendendo manifesto il nostro "suono primordiale", ci rendono liberi ..

In MCC è il movimento Metallo che rende tutto questo possibile; il metallo che "taglia" e permette la discontinuità, il distacco dalla madre come il frutto dall'albero, la separazione che è "uscire alla vita".

Per JM Kespi il polmone è il tetto che riunisce le nostre contraddizioni. Una

sofferenza del polmone evoca l' impossibilità di essere altro, separato, distinto, poiché essere altro implica un'esclusione, la separazione da ciò che eravamo e che rappresentava un limite alla nostra espressione autentica.

Un respiro calmo e regolare è come se riuscisse a "disattivare il Po" dandoci la possibilità di immettere nuovi dati e schemi più consoni al nostro nuovo modo di intendere noi stessi.

Il movimento del Po è radicato nel Jing, è *FORZA INCONSCIA*, è la forza oscura e misteriosa della vita stessa.

Il Po dunque è il desiderio di vivere inconscio, istintivo; è pulsione di vita che cerca qualcosa in cui concretizzarsi (Jing).

Hun e Po sono strettamente connessi, esprimono la sottile dinamica Yin-Yang all' interno di una singola persona. La pulsione verso l'elevazione al cielo (Shen) dello Hun, trova saldo radicamento nella forza oscura e terrestre del Po. La loro armonia consente una vita serena.

Se Pc e St permettono all'uomo di adattarsi alla discesa del Metallo, Tr e Sp gli consentono di adattarsi alla salita del Legno che crea un percorso strutturalmente organizzato verso la propria destinazione.

Il fegato conserva infatti l'Io segreto, desideroso di esprimersi, seppur schiacciato dal peso del Po, che divenuto Ling si è fatto pesante.

L'espirazione si realizza attraverso un movimento di ascesa dall'addome al torace attraverso lo Zong Jin, " muscolo ancestrale" (Secondo i classici quest'espressione indica tanto i genitali quanto il diaframma). Il diaframma è il punto d'incontro tra tutto cio' che sta sotto e tutto ciò che sta sopra, ricapitola tutto.

Il passaggio per il diaframma è cruciale in molti movimenti energetici e il polmone muove le energie che qui si raccolgono (Il So wen al capitolo 43 afferma che la wei qi , all'interno del corpo, si concentra nel diaframma) e le controlla, in modo da evitare che si crei una congestione nel torace.

Il polmone assicurando l'ordine necessario (musica e ordine/armonia) a livello del petto fa in modo che questo si rifletta a livello inferiore attraverso un adeguato processo di eliminazione.

Agendo sulla stasi impedisce quindi il deterioramento e la degenerazione del Jing L'ascesa del polmone consente all' energia (Qi) di raccogliersi nel petto (Zong qi). Il carattere Zong indica da un lato l'offerta e dall'altro l'ascesa del sole e della luna che permette la rivelazione dalla quale proviene la verità.

Attraverso la relazione Cuore- Polmone, che si estrinseca nella Zong qi, si manifesta la capacità di accordare natura intrinseca (PO) e cultura acquisita (Shen); questo è anche il ruolo del Luo di SI che consente la separazione tra puro e impuro grazie alla luce del Cuore.

Zong qi è il condizionamento comportamentale legato a tutto l'imprinting ricevuto dalla famiglia d'origine (Educazione), che va ad armonizzarsi con la scintilla celeste, la vibrazione universale che ci anima e che fa emergere la nostra natura intrinseca.

Il TR ha a che fare con la Zong qi perche' ci permette di pulire il patrimonio genetico eliminando le latenze. Potremmo dire che il TR rappresenta il mezzo attraverso cui la nostra Natura Essenziale, illuminata dal Cielo, compie il percorso verso la realizzazione.

La Zong qi è qualcosa con cui nasciamo e che non dipende da noi. E' acquisita, non è congenita e dipende dagli antenati, è un concetto un pò complicato e difficile da comprendere del tutto. E' quello che io acquisisco nelle vita di tutti i giorni, dipende dai miei genitori e dalla persone con cui sono cresciuta. In parole povere è il "valore che noi diamo alle cose che abbiamo imparato"!

Corrisponde al mettere sul cuore un atto o un pensiero considerandolo "Sacro e immodificabile".

Tutto ciò determina un profondo "senso di colpa" nel momento in cui faccio qualcosa in maniera differente rispetto a come l' ho appresa da chi amo.

Penso che ciò che ho acquisito (gesti, pensieri e azioni), non possa essere modificato, perché gli attribuisco un Valore (Altare degli antenati verso cui ci inginocchiamo) che è proporzionale al bene e al rispetto per i miei cari.

Jeffrey Yuen definisce la Zong qi "l'amore che muove il mondo",il qi dello Spirito, la capacità cioè di perdonare (i nostri genitori per esempio o le persone da cui abbiamo acquisito determinati comportamenti), di lasciar andare e di amare non vivendo più quel legame come un peso sul cuore che blocca la nostra identità.

Il peso del senso di colpa che grava sul petto, non ci consente di accettare ciò che viene dall'esterno, di nutrire il corpo e l anima. Ci toglie anche il respiro! e vincola la nostra Yuan qi a quell'acquisito, privandola della sua totipotenza.

Nella sua ascesa, sostenuta dalla milza, il polmone entra in contatto con il cuore.

E' la relazione Lu – Ht che permette al Cuore di connettersi al rene. Rene e Cuore infatti non hanno un legame diretto.

Il percorso del ramo interno del polmone rappresenta il collegamento tra energia ancestrale (Zong Qi) ed energia originaria (Yuan Qi).

Dunque l'energia ancestrale è il tentativo di mettere in comunicazione Cuore e Rene attraverso il Polmone, è la tensione, il conflitto tra Acqua e Fuoco; tra ciò che ci è stato dato (Acqua), e la volontà di utilizzare questo potenziale per diventare altro (Fuoco)

Questa volontà coincide con i desideri che ci infiammano e nel loro divampare consumano tutte le nostre risorse, prosciugando l'acqua della vita.

L'uomo desidera perché percepisce "qualcosa", e lo fa attraverso gli organi di senso, traendone vantaggio. Per non desiderare, quindi, dovremmo non essere più in grado di vedere, sentire, gustare.

Nel cap. 28 del Ling shu si dice che "il Cuore è il sovrano governatore dei 5 zang e dei 6 fu , con gli occhi come vaso ancestrale (Zong Mai) che converge nelle orecchie...angoscia e preoccupazione porteranno agitazione nel cuore con interessamento nel percorso dei fluidi corporei, che si manifestano come lacrime e secrezione nasale .Quando è esaurito il Jing non può scorrere."

Se guardiamo alla comunicazione tra Rene e Cuore con particolare attenzione al Cuore si prendono in considerazione gli occhi, se poniamo l'attenzione sul Rene si considerano le orecchie.

Sempre il Ling Shu al cap 11 afferma che la circolazione della Zong qi termina nella zona dell'orecchio sinistro e lo fa introducendo i meridiani divergenti .

Si parla di "far divergere" il Qi.

Nei divergenti circola wei qi (yang) e il lato sinistro è il lato yang del corpo.

Se da un lato quindi la zong qi è in relazione agli occhi tenendo conto della comunicazione cuore-polmone-rene dall'altro è in relazione alle orecchie facendo riferimento ai meridiani distinti.

Dei distinti, dove viaggiano Wei qi e Yuan qi, si dice infatti che convergono tutti a livello delle orecchie, facendo riferimento al movimento di divergenza della Zong qi.

(Ling Shu cap 11)

La Wei qi viaggia con i Qiao, torna indietro al rene durante il sonno per poi tornare al petto e ricaricarsi assorbendo Zong qi.

Il percorso dei distinti è pressoché identico: Cominciano dalla vescica e proseguono nei reni e il punto di convergenza superiore è BL10. Il loro percorso, direttamente o indirettamente interessa la nuca, che è in relazione al percorso dei qiao. Tutti si portano al petto per poi raggiungere gli organi di senso e il cervello, riportandosi così" verso il Cielo". L'ultima coppia dei distinti, LU-LI torna in fine al petto.

Come già detto quindi la Zong qi è lo yang di Rene che nutrito dal Qi di polmone si porta al torace. A questo livello si trasforma in Wei qi per consentire l'espressione del cuore, dunque dello Shen, attraverso gli orifizi.

Considerando la relazione tra 5 movimenti, meridiani ed energie, il Cuore è legato al movimento Fuoco e ai Meridiani Luo, il Rene al movimento Acqua e ai meridiani curiosi, la Milza alla Terra e ai meridiani principali, il Fegato al movimento Legno e ai TM e infine il Polmone è legato al movimento Metallo e ai meridiani Distinti per la comune capacità di legare superficie e profondità, esterno – interno, wei qi e yuan qi, consentendo la differenziazione di ciò che è indifferenziato e viceversa.

Il Rene è la radice della vita e il Cuore ne rappresenta la realizzazione.

Considerando che tutto è in continuo movimento, non c'è nulla in realtà che appartenga solo ad una cosa o ad un'altra; energia e sangue scorrono in un flusso continuo e libero ovunque, rendendo il corpo un "tutto armonico".

Il legno è legato agli automatismi del corpo, la terra al suo nutrimento, il fuoco all'armonizzazione delle emozioni, l'Acqua alla nascita e rinascita e il Metallo al tentativo di rendere il corpo un'unita.

Il legame tra il movimento metallo, il polmone e i meridiani distinti riguarda proprio la loro capacità di collegare il centro con la periferia dunque la loro capacità di rendere il corpo un 'unità.

Tutta la Wei qi si accumula nel diaframma che è strettamente legato alla funzione di diffusione e di discesa del polmone ma anche a quella di controllo di muscoli e tendini del fegato.

La nostra capacità di respirare dipende dalla motilità di questo straordinario muscolo posto tra Cielo e Terra .

Nell'ambito dei curiosi la percezione è legata ai Qiao e all1 Bl.

Qiao, è relativo a qualcosa che ci aiuta a sollevarci, ad un'ascesa in senso verticale veicolata dal collo attraverso cui cerchiamo di connetterci a "qualcosa" che sta sopra di noi

La postura eretta ci permette di guardare a noi stessi e al mondo con altri occhi attivando la sensazione di essere allineati e in sintonia con le Sfere Celesti.

Assumere una posizione eretta manifesta la volontà e il desiderio di "vivere" il mandato che che ci è stato affidato dal Cielo.

I Qiao ci permettono di uscire all'esterno e di vivere il nostro destino e creano una via che noi pian piano identifichiamo con quello che siamo.

Jeffrey Yuen dice che quando si "punge", ciò che si percepisce è il nulla, perchè se si riesce a percepire il nulla vuol dire che si percepisce il tutto. "Esperire senza mai sviluppare attaccamento significa non avere mai i Qiao bloccati". In tal senso sono anche legati alla capacità che abbiamo di "svuotare il cervello".

Nao Gong, BL19: Qui e ora, ovvero dove risiede la nostra Percezione Vera.

Lo Yin qiao riguarda il modo in cui, vediamo e percepiamo noi stessi. Lo Yang Qiao , riguarda il modo in cui vediamo e giudichiamo il mondo.

L'atteggiamento conflittuale nei confronti di noi stessi o di chi ci sta intorno è legata molto spesso ad una distorta percezione della realtà.

Lo yang qiao è spesso accoppiato al Du mai, lo Yin qiao al Ren mai.

Il GV è lo yang che si esprime nella branca interna ed esterna della vescica, il movimento dell'acqua che consente al fuoco di esprimersi (Shen). I punti sulla branca esterna si ricollegano in maniera specifica allo Shen.

Occorre quindi agire modificando gli organi di senso, sappiamo infatti che il diverso modo di percepire, di vivere un'esperienza modifica totalmente l'esperienza stessa.

L'ideogramma di orifizio comprende i caratteri : Xue , cavità , Zi, che significa se stessi, Il carattere Fang (metodo) e Wen, ovvero la capacità di cogliere, catturare qualcosa che si sta muovendo a livello del pensiero, le informazioni che giungono al cervello attraverso gli organi di senso .

Si attiva un movimento che dall'esterno va all'interno e dopo l'elaborazione dei dati rispetto al proprio Se, ritorna all'esterno, agli organi di senso, dandoci una visione più o meno distorta delle cose.

Abbiamo dunque la grande capacità di costruire noi stessi e tutto ciò che ci circonda.

I Distinti possono aiutare a modificare la percezione ma la persona "deve volerlo".La persona infatti entra "in connessione", quando gli orifizi sono più percettivi, quando desidera aprire i suoi organi di senso.

Il capitolo 40 del Su Wen afferma che, se il paziente non vuole cambiare, qualunque cosa faccia il medico o chiunque egli sia, il cambiamento non si verificherà.

I punti Jing "pozzo "associati all' Acqua al Metallo e al Fuoco (HT9, PC9, LU11, SI1, KI1, BL67) sono i più potenti ad aprire gli orifizi.

Un azione ancora più sottile è quella svolta dai punti Finestre del Cielo.

Non dimentichiamo che lo Shen del Cielo comunica col piccolo Shen del petto,

il Cuore, che da parte sua vuole solo amare ed essere amato.

Quando la comunicazione tra il torace (Altare) e la testa (Cielo) è interrotta, lavorando sui punti del collo possiamo ricreare il collegamento.

Simbolicamente il collo rappresenta il passaggio dall'istinto alla ragione e la possibilità di creare tra loro equilibri, armonia.

I punti finestra del cielo sono 10 e sono caratterizzati dal portare nel loro nome primario o secondario l'ideogramma cielo (ad eccezione di GV16)

Altri punti pur avendo nel nome il "cielo" non sono finestre in quanto non svolgono la stessa funzione.

L'appellativo "Finestre del cielo" deriva dalla scuola francese e in particolare da Kespì.

Questi punti regolano l'ascesa e la discesa del qi da e verso il collo, favorendo la salita dello yang puro verso la testa e rischiarando così gli organi di senso ,e sottomettendo il qi ribelle della testa.

Proprio per questa loro ultima azione, possiedono un notevole effetto psicologico ed emotivo soprattutto in caso di ansia o agitazione o insonnia da eccessiva risalita del qi (Yang di Lv, Fuoco di LV, Fuoco di cuore ,disarmonia HT-KI ecc)

Anche per Kespi, i punti Finestra del Cielo descritti al cap 2 e 21 del Ling Shu, sono 10 e sono quasi tutti sul collo, nel loro ideogramma è presente il cielo e hanno funzione di collegare il tronco con la testa; e in particolare afferma:

"Essi collegano la testa, Cielo dell'uomo, al tronco, e l'uomo al Cielo esterno che lo ricopre".

L'azione sugli orifizi è comune a tutti questi punti che in quanto finestre, permettono da un lato di affacciarsi e guardare dentro rivolgendo l'attenzione al cuore, dall'altro di avere una vista, un'affaccio sull'esterno. Ed è Attraverso questi movimenti che è possibile risvegliare la coscienza e divenire consapevoli.

Nella cosmogenesi al cielo è associato il numero 1, origine dell'Universo e alla terra il numero 2. Dalla loro unione feconda originano i 10000 esseri. Il 3 rappresenta lo spazio compreso tra Cielo e Terra e simboleggia anche l'Uomo, frutto dell'unione tra Cielo e Terra.

Dall'unione di cielo e terra nasce la vita, e ogni essere vivente ne rappresenta un aspetto e un momento.

I Soffi del Cielo rappresentano l'iniziativa del fenomeno vitale che la Terra, accogliente, riceve, nutre, realizza e riinvia al cielo dopo averli trasformati.

Trovandosi tra Cielo e Terra, l'uomo viene nutrito da entrambi e a entrambi è tenuto a rispondere.

Solo se ben radicato con i piedi alla Terra è in grado di rispondere al Cielo .

Questi punti sono molto potenti e per questo vanno rispettati. Quasi tutti si trovano sul collo (Tranne Lu3 che si trova sul braccio e PC1 sul torace), zona di passaggio dall'istintivo al razionale.

Ristabiliscono la comunicazione tra la testa e il torace, quindi tra la mente e il cuore. Il potere terapeutico "dell' apertura degli orifizi "dunque, è certo, ma non dobbiamo mai sottovalutare il potere destabilizzante di un trattamento simile.

"Un uomo si avvia verso il sapere come se andasse in guerra, con attenzione, timore, rispetto e assoluta sicurezza. Andare verso il sapere o andare in guerra in condizioni diverse da questa è un errore, e chiunque lo commetta se ne pentirà per il resto della vita."

(Carlos Castaneda, gli insegnamenti di Don Juan)

Ricordiamo che in erboristeria, per avere azione sugli orifizi si utilizzano piante che "vaporizzano il flegma". Non si tratta di purificazione o fluidificazione ma di vera e

propria scomparsa. Si tratta spesso di piante allucinogene.

<-Un alleato è un potere che può entrare nella vita di un uomo per aiutarlo, consigliarlo e dargli la forza di compiere determinate azioni, grandi o piccole, giuste o sbagliate che siano. Questo alleato è necessario per allargare i confini della vita di un uomo e allargare il suo sapere; è un aiuto indispensabile per chiunque persegua la conoscenza>>.

(Carlos Castaneda, Gli insegnamenti di Don Juan).

Allo stesso modo non dobbiamo sottovalutare il potere della musica e delle vibrazioni che possono agire a vari livelli a seconda dell' attitudine dell' individuo, ovvero alla tendenza individuale ad utilizzare un' energia piuttosto che un altra.

La capacità delle vibrazioni, e ancor più, del semplice respiro, potrebbero da un lato moderare le reazioni interiori e rendere più accettabile ciò che viene percepito come inaccettabile, indirizzando al cambiamento senza "forzare la natura dell'uomo"; dall'altro potrebbero avere un effetto dirompente, superando ogni filtro difensivo e squarciando come un colpo di cannone l'animo dell'individuo, costringendolo a guardarsi dentro e mettendolo improvvisamente di fronte a se stesso quasi "pretendendo" un cambiamento.

Longevità significa proprio capacità di dare il benvenuto a ciascuna giornata come a qualcosa di nuovo, darsi sempre un'altra opportunità osservando da angolazioni diverse, sempre nuove .

In tal senso a partire da Bl1 e per cosi dire"dal punto di vista", i collegamenti sono numerosi.

Innanzi tutto penso ai Visceri Curiosi la cui funzione principale è appunto la" Perennita ", intesa come capacita di conservare la vita nell'atto di farla scorrere ..e la Vescica biliare in particolar modo, "ponte" tra ciò che è ordinario e ciò che va oltre l'ordinarietà e che riguarda appunto il "rimanere vivi" dopo la morte attraverso la progenie (utero) o la trasmissione delle nostra conoscenza (cervello , e il non morire in vita dandosi sempre l'opportunità di cambiare, accettando l'imprevisto.

Le scelte e le decisioni della GB sono, per così dire, sostenute dal Jing dell'utero e quindi dai reni, e si concretizzano nella vita quotidiana grazie alla nostra capacità di

relazionarci con "l'altro". Tutte le esperienze vengono poi memorizzate dal cervello divenendo parte di noi. Vale qui il concetto del "bere ..anche se amaro "..di accettare cioè il buono e il cattivo tempo. Grazie alla VB percepiamo il" vento"non più come nemico, ci modifichiamo senza opporre alcuna resistenza.

Il rapporto Sole/Luna è una perfetta metafora della relazione tra Cuore e Cervello, infatti se il Cuore rappresenta l'aspetto Yang, solare ed emotivo dello Shen, il cervello, ne rappresenta l'aspetto yin, freddo e lunare, che valuta le esperienze e le indirizza in maniera lucida e razionale avendo come obiettivo la nostra crescita spirituale e il suo compimento (GB24: Riyuè, sole luna)

Il Polmone è testimone interno del cuore, lo osserva e sa cosa fa, sa di cosa ha paur, conosce il suo timore del giudizio. Il Polmone rappresenta lo yin che diventa yang. Il Cuore lo yang che si trasforma in yin: questa trasformazione costituisce l'armonia tra metallo e fuoco, tra wei qi e ying qi, tra qi e sangue. L'armonia tra Cuore e Polmone assicura a tutti gli zang fu equilibrio e completezza.

Spesso chi ha paura di avere interazioni e scambi con l'esterno presenta problemi al polmone. La teoria dei 5 elementi associa la paura ai reni. Il So Wen al cap. sostiene che la paura e' legata ai polmoni.

Le due teorie sembrerebbero contraddittorie ma sono in realtà complementari, poiché se ciò che sale con il rene è la paura, questa, arrivando al torace non permetterà la liberazione del pericardiomediata dal Polmone.

I classici infatti affermano che il meridiano del Polmone diffonde arrivando a scorrere di fronte al meridiano del Pc. Questo allude alla capacità del Lu di liberare il Pc dal suo fardello, per cui non il TR ma il LU rappresenta la sua unica via d'uscita per portare all'esterno i dolori del cuore.

Questa capacita' non è legata alla yuan qi e quindi al TR, ma alla capacità di perdonare del LU.

Perdonare è lasciare andare il giudizio di se e del mondo, è inspirazione ed espirazione, la capacità di trattenere tutto ciò che è nutrimento e di lasciar andare tutto quello che non serve ...; e' la capacità di rompere le abitudini e liberarsi da tutto ciò che ci opprime e che appesantisce e rallenta la nostra vita. E' impossibile trattenere a lungo un respiro se si vuole continuare a vivere.

Per non permettere agli altri di porre dei limiti alla nostra vita è necessario iniziare ad

assumersi le proprie responsabilità .Occorre essere presenti!

La via antica verso l'immortalità passa per il non avere davvero necessità di molte cose all infuori di se stessi ma occorre essere leali verso ciò che si ha nel cuore.

Finchè si è vivi la sola cosa essenziale è il respiro .. vibrazione dell' anima ed eco del nostro cuore.

In diverse parti del mondo la Meditazione si basa essenzialmente sulla respirazione.

<< E' questa la bellezza della verità: deve essere scoperta istante per istante, non può essere ricordataDeve essere scoperta istante per istante perchè è viva, non è mai la stessa; e tuttavia, ogni volta che la scoprite, è la stessa di sempre >>

(J. Krishnamurti, Una scuola per la vita)

Occorre dare alla mente la possibilità di fare sempre nuove esperienze.

Nella storia Zen di tradizione buddista vi è il Koan Zen sull'applauso di una sola mano.

Il maestro esorta il giovane allievo a fare esperienza del suono dell'applauso che viene da una sola mano esortandolo quindi a meditare.

La ricerca di quel suono non è altro che la ricerca da parte della mente di qualcosa con cui interagire per intrattenersi . Quando una mano tocca l'altra , la mente comincia a elaborare

E' la mente che ricerca l'esperienza passata. Il polmone al contrario è legato ad uno stato di "non mente", ad uno stato di "vuoto".

E' difficile ma bisognerebbe essere sempre presenti a se stessi, fermando le inutili divagazioni della mente .

Al di la 'delle numerosissime tecniche di meditazione esistenti, chiudere gli occhi, respirare profondamente con lo sguardo al terzo occhio (yin tang), stando seduti in posizione di preghiera o distesi in posizione di rilassamento, consente di svuotare la testa; Dopo un po il controllo della ragione inizia ad allentare le maglie, testa e corpo si abbandonano. Sembra quasi una magia. Se all'inizio per stancarmi mi bastava contare fino a tre adesso continuo anche per un ora senza fare una piega, il tempo non esiste piu!

Sento solo il mio respiro, tenendo gli occhi chiusi mantengo l'attenzione sui movimenti interni piu' che su quelli esterni, riesco ad osservare cosa succede dentro

di me. Posso focalizzare l'attenzione sulla zona intorno al cuore, su CV 17 o su CV14.

All'inizio per aiutarmi a mantenere la concentrazione sul cuore, metto una mano proprio sul centro del petto.

Continuo a respirare fino a trovare un ritmo interiore naturale che mi fa sentire bene .Come se stessi Respirando con il cuore, immagino che l'aria entra ed esce attraverso di lui.

La frequenza respiratoria e quella cardiaca si riducono. Mi soffermo sulla fase espiratoria. Ascolto il suono che l'aria crea entrando dentro di me. Non mi rendo più conto di nulla, sono un tutt'uno col mio respiro. Ad un certo punto restando in ascolto non mi percepisco più come entità distinta dall'ambiente che mi circonda e tutto comincia a vibrare e pulsare insieme a me come in una sorta di danza universale;

Faccio entrare il Cielo dentro di me. Butto fuori l'aria prima da una narice poi dall'altra, poi da entrambe e a poco a poco la testa comincia a svuotarsi completamente. La mente non ha piu' potere. Non posso arrestarne il flusso perpetuo ma posso oltrepassarla, andare oltre lo spazio e il tempo. Ho la possibilità di buttare fuori attraverso il respiro tutto quello che opprime il mio cuore. Piango, urlo, canto. Il Cuore ha tutto lo spazio e il tempo di esprimersi e lo fa con i mezzi che più conosce. Questo, credo, è sperimentare in modo diretto e concreto ciò che i cinesi antichi hanno chiamato "Qi".

Tra le tecniche applicate all'agopuntura alchemica sono comprese anche quelle di meditazione.

Una delle forme più antiche di meditazione alchemica è quella che fa riferimento all'orbita microcosmica taoista, incentrata sull'attivazione di 10 punti definiti portali (Qiao) posti su Ren Mai e su Du Mai che ricapitolano il processo di trasformazione alchemica.

La meditazione non ha come scopo quello di raggiungere un qualche tipo di risultato, ma di liberarsi di qualcosa.

Innanzi tutto si cerca di rilassare il corpo partendo dal basso e risalendo verso l'alto, successivamente la mente si placa quasi di riflesso.

A questa prima fase ne segue un' altra in cui si cerca di porre l'attenzione su

un'immagine, una visualizzazione o su un suono.

Per esempio il suono cantato o mantra, le cui sillabe tonali esprimono un contenuto mentale capace di risvegliare stati della coscienza primordiale.

L'universo vibra col suono OM, e tutti i linguaggi e le musiche sono sintetizzati nel suono che saluta l'alba, il mezzogiorno e il tramonto; deve essere quasi impercettibile, poiche la pratica consiste proprio nel tentativo di entrare in contatto con il suono prima ancora che questo venga intonato.

Un'altra possibilità è quella di visualizzare i diversi punti dell'orbita e portare la mente e il respiro su ciascuno dei punti creando tra loro una certa continuità.

La pratica deve essere intesa come possibilità di entrare in contatto con se stessi, capire chi si è attraverso il confronto con ciò che è diverso; per giungere alla comprensione è necessario analizzare la reazione che l'altro suscita in me.

In agopuntura questo è il senso dell'utilizzo di più punti. Ogni punto acquista un valore in virtù del rapporto con un altro ..

Meditare è quindi riuscire a concentrarsi su un'immagine o un suono o semplicemente sul respiro riuscendo a non percepire più nien'altro. Anche se ciò che sta all'esterno rimane li dov'è, non riesce più a distrarci.

Nell'orbita microcosmica, si procede sempre dal basso verso l'alto, dalla parte dorsale (yang) nell uomo e dalla parte ventrale (Yin) nelle donne. Si porta l'attenzione ai vari punti fino a Ba Hui GV20 che rappresenta il compimento, il coronamento della vita.

Lo sforzo sotteso alla pratica determina comunque un progresso.

Anche in questo caso occorre ribadire la potenza di una tecnica del genere, capace di portare anche alla pazzia in assenza di un adeguata preparazione e conoscenza.

"Se si pratica la meditazione senza prestare attenzione al fuoco, il fuoco divampa e il praticante diventa un demone".

Qi è l'esplosione della vita , vitalità ancora indifferenziata, è la condizione naturale dell'universo che è possibile percepire solo nel momento in cui riusciamo a liberarci dai limiti di forma che la vita ci ha dato. "Qi" è la forza suprema che sottende la vita , occorre sperimentarla e permetterle di scorrere libera dentro e fuori di noi; è l'universo che si manifesta. Secondo la tipica circolarità del pensiero orientale, la

forma è generata dal sensa forma, così come poi la forma porterà al senza forma. Questa potenzialità non ancora espressa è il Dao (o Tao), la Via, il Caos originario, il Senso .

Uno produce due. Due produce tre. Tre produce ogni cosa, tutto ciò che si trova nell'universo tra il Cielo e la Terra:

"C'è qualcosa che è indistintamente perfetto,

E precede la nascita del cielo e della terra.

Quanto è calmo! E quanto è vuoto!

Autonomo e immutato,

Vaga in cerchio senza ostacoli.

Si può considerarlo la madre del mondo,

Non conosco il suo nome

Lo definisco Tao

e lo chiamo -maè insufficiente-: Ciò che è grande".

(Tao Te Ching, Cap.25)

Il Tao "veste e nutre tutti gli esseri e non si atteggia a loro signore. Lao Tze lo definisce il Nulla, esprimendo così, come dice Wilhelm- soltanto la sua antiteticità al mondo reale.

Il Nulla è il Senso, lo scopo ed è Nulla perchè non compare in se e per se nel mondo sensoriale, ma ne è soltanto l'ordinatore.

Il Tao in quanto massimo è semplicità senza nome .

Se principi e re potessero preservarlo così,

Tutte le cose si comporterebbero come ospiti.

Il popolo raggiungerebbe de sé l'equilibrio senza bisogno di ordini.

Esso non opera, eppure tutto viene da sé.

E' calmo,

Eppure sa programmare.

La rete del cielo è cos' grande, così grande, a maglie larghe, eppure non perde niente.

(Tao te Ching)

I maestri dell'antichità, dice Chuang Tze, ipotizzarono come punto di partenza "uno stato in cui l'esistenza delle cose non era ancora incominciata. L'ipotesi successiva fu che esistevano si cose, ma che la loro separazione non era ancora cominciata.

Quando affermazione e negazione cominciarono a dispiegarsi, il Tao impallidì.

"L'udito esterno non può penetrare oltre l'orecchio; l'intelletto non può voler condurre un'esistenza a parte; così l'anima si svuota ed è in grado di accogliere in se il mondo.

Ed è il Tao che riempie questo vuoto ".

Chi ha intuito usa il suo occhio interiore, il suo orecchio interiore per penetrare le cose e non ha bisogno di una conoscenza intellettuale.

Tutto questo potrebbe far pensare al sapere assoluto dell'inconscio, cioè alla presenza nel microcosmo di eventi macrocosmici.

In questo quadro rientra la teoria medievale della filosofia naturale sulla correspondentia, in particolare la concezione della "simpatia" di tutte le cose .

Un pensiero interessante si trova anche in Filone Alessandrino che nel suo " De Opificio Mundi " scrive: << Avendo Dio voluto fare accordare sotto di sé inizio e fine del divenuto, così che le cose siano legate da necessità e amicizia, ha fatto come inizio il cielo, ma come fine ha fatto l'uomo; il Cielo lo creò come la più perfetta delle cose percepibili imperiture, l'uomo come il migliore degli esseri perituri nati dalla terra, come, un piccolo cielo che reca in sé le immagini delle molte nature simili alle stelle...Ora, poiché ciò che è perituro e ciò che è imperituro sono contrapposti, egli ha dato a entrambi, al principio e alla fine, la più splendida forma: all'inizio, come abbiamo detto, quella del cielo, alla fine quella dell'uomo>>.

Qui il grande principio o inizio dei cieli, cioè il firmamento, è infuso nell'uomo in quanto microcosmo, poiché questo contiene le immagini delle nature stellari, e quindi, come piccolissima parte e fine dell'opera creatrice, contiene una volta ancora il tutto.

Io credo che l'uomo è in corpo e in spirito il piccolo Dio del mondo , il microcosmo (Dio ...pose l'uomo in mezzo al mondo a sua immagine e somiglianza). Al pari di Dio quindi anche l'uomo è un centro dell'accadere, e tutte le cose sono orientate anche su di lui .

L'idea che l'uomo interiore ed esteriore rappresenti insieme il tutto, ossia un microcosmo, e quindi una parte piccolissima nella quale è presente – indiviso- il "grande inizio", caratterizza anche la spiritualità di Agrippa di Nettesheim. Egli dice:"

E' affermazione unanime di tutti i platonici che, come nel mondo degli archetipi tutto è in tutto, così anche in questo mondo corporeo tutto è in tutto, ma in maniera diversa a seconda della natura degli esseri o delle cose che accolgono. Cosi pure gli elementi non sono solo in questo mondo inferiore, ma anche in cielo, nelle stelle, nei demoni, negli angeli e infine anche nel creatore e archetipo di tutto.

Tutto è pieno di dei. "Questi dei sono poteri divini diffusi in tutte le cose".

Esprimendoci in termini moderni, l'idea del microcosmo, che contiene " le immagini di ogni creatura" rappresenterebbe l'inconscio collettivo (C. G. Jung , Rilessioni teoriche sull'essenza della psiche)

Questo Spirito che "penetra ogni cosa" è secondo Agrippa l' anima del mondo:

Quindi l'anima del mondo è un determinato essere singolo che riempie tutto, fluisce in tutto, lega tutto e mette tutto in relazione, per fare della macchina di tutto il mondo un'unità..." Le cose in cui questo spirito è particolarmente possente hanno perciò una tendenza" a generare qualcosa di simile a se stesse, ossia a portare alla luce corrispondenze o coincidenze significative.

Anche Keplero pensava in maniera analoga . Nel suo Tertius interveniens (1610) lui dice :

"Il mondo inferiore è legato al cielo e le sue forze sono governate dall'alto, seguendo la teoria di Aristotele egli crede che in questo mondo inferiore o sfera terrestre si cela una Natura Spirituale capace di geometria, che si ristora dalle relazioni geometriche e armoniche dei raggi luminosi celesti ex instinctu creatoris, sine ratiocinatione, e incoraggia e spinge a far uso delle sue stesse forze. Non è affatto una cosa incredibile ...l'instinctus divinus è ovunque.

Secondo Keplero questo carattere viene accolto non nel corpo umano in quanto troppo rozzo a tale scopo ma nella natura stessa delle anime, e partecipa non solo della loro ragione, a causa della quale noi uomini siamo chiamati ragionevoli rispetto

alle altre creature viventi, ma permette di comprendere a prima vista la geometria sia nei radiis che nelle vocibus, o nella Musica, senza un lungo apprendimento. Inoltre, la natura che riceve questo "characterem", trasmette anche quello che le è proprio ad alcune corrispondenze in "Constellaztionibus Coelestibus".

Keplero suppone che il segreto della meravigliosa corrispondenza sia racchiuso nella Terra poiché animata da un'Anima Telluris. (sincronicità. C.G.Jung)

E' su questo sfondo spirituale che emerge Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716) con l'idea dell'Armonia Prestabilita, cioè di un sincronismo assoluto tra eventi fisici e psichici.

Si potrebbe considerare la possibilità di utilizzare le frequenze che provengono dal centro della terra a scopo terapeutico (centro di vulcanologia di CT- Etna- Studi effettuati da sei aa a questa parte da Alessandro Daniele e dall' Ing. A Russo nati da un 'intuizione che condivido totalmente; li ho conosciuti "per caso" tre settimane fa), registarndole a vari livelli in prossimità dei vulcani e riportandole attraverso complesse apparecchiature, se non ad un livello uditivo quantomeno ad uno propriocettivo; tattile.

Gli antichi testi filosofici cinesi di cosmologia (Yijing, Dao de Jing, 1,2) sottolineano che l'uomo deve adeguarsi al Cielo e imparare a seguirne le variazioni, << poiché Cielo e uomo sono soggetti alle stesse leggi >>.

Il ritmo svolge un ruolo primario in Medicina Cinese. I movimenti locali e globali dello yin-yang sono soggetti a leggi elaborate attraverso i secoli. I ritmi sono molteplici e tutti controllati da precisi meccanismi che, sintetizzando la teoria yin-yang, comportano un costante equilibrio fra organismo e universo.

La maggioranza fa capo alla teoria dei cinque movimenti, Wu Xing Xue, sviluppatasi durante il periodo degli Stati Combattenti (476-221 a.C). Nella storia della Medicina Cinese è successiva alla teoria dello Yin-Yang.

Wu significa cinque, Xue teoria. Xing può essere tradotto come fase, processo, movimento.

Il termine Elemento, in realtà, non rappresenta una traduzione letterale di Xing, inquanto dà più enfasi all'aspetto sostanziale- materiale piuttosto che a quello ciclico-funzionale.

Per questo motivo si preferisce utilizzare il termine "movimento".

Il primo movimento è l'Acqua di cui si dice che idrata e scende, il secondo è il Fuoco che brucia e sale, il terzo è il legno, si piega e si raddrizza, il quarto è il metallo che si conforma e si trasforma. Il quinto è la Terra.

Ogni movimento genera, stimola o nutre (sheng) il successivo (figlio) , ma inibisce o controlla (ke) quello ancora seguente (nipote).

Durante la dinastia degli Han Occidentali (206 a.C.-24d.C), la teoria dello Yin-Yang fu integrata con quella dei cinque movimenti, determinando un unico sistema <<Yin -Yang Wu Xing Xue >>, concepito come un flusso del Qi, dove a ogni movimento corrisponde una fase del ciclo a cinque di trasformazione ed evoluzione dello Yin-Yang.

La terra, essendo la base d'ogni trasformazione, è collocata al centro, sede di passaggio da un movimento all'altro; è associata all'idea di nutrizione e di trasformazione e simboleggia la neutralità, la stabilità, l'equilibrio.

Il pensiero cinese antico, volendo collegare i differenti fenomeni che si manifestano sia nel macro sia nel microcosmo, trova in ogni singolo movimento il simbolo rappresentativo del sistema delle corrispondenze.

Quello delle corrispondenze è uno degli aspetti più tipici della Medicina Cinese, in quanto rappresenta il tentativo di collegare fra di loro fenomeni apparentemente estranei, ma che , in realtà presentano qualità intrinseche comuni non sempre facilmente identificabili.

Le corrispondenze tra i fenomeni naturali e il corpo umano sono incredibili ed è meraviglioso poterle verificare praticamente nel quotidiano.

Ad ogni movimento corrisponde una stagione, un punto cardinale, un' evoluzione, un'energia cosmica, un animale, un numero, un organo, un viscere, un tessuto, un organo di senso, un senso, un odore, una secrezione, un colore, un sapore, un'emozione e un suono.

In riferimento a questi ultimo : all'Acqua corrispondono i gemiti, in relazione alla paura; al Fuoco corrisponde il riso in relazione alla gioia; al Legno le grida in chiara relazione alla collera; al Metallo corrisponde il pianto legato alla tristezza e alla Terra corrisponde il canto, come tipica manifestazione dell'armonia dell'uomo.

Nell'ambito della teoria dei cinque movimenti, l' orecchio e quindi l'udito corrispondono al movimento Acqua ,con chiaro riferimento alla fisiologia

occidentale e alla trasmissione del suono nell'orecchio attraverso la catena degli ossicini.

Nel Nan Jing invece al cap (?) si dice che tutti i suoni sono dominati dall'elemento Metallo perchè prodotti attraverso il respiro. Dunque i suoni ,secondo il "Classico delle Difficoltà", non sono sotto il dominio delle orecchie e dei reni , che sentono il suono ma non lo creano Il SUONO è prodotto dal respiro, non dall'udito .

Nel Ling Shu, a proposito dei suoni, si parla dei 5 toni della pentatonica e si descrivono le rispettive appartenenze:

Il tono per il Legno è Jue

Quello associato con il Fuoco è Zhi

Quello della Terra è il Gong

Quello associato al Metallo è Shang e infine quello dell'Acqua : Yu

Il suono Jue è quello degli strumenti a fiato, Zhi è associato al suono prodotto dal pizzicare delle corde; Gong è simile alle percussioni; Shang è il suono (percussione) del metallo prodotto dagli strumenti come la campana, in questo caso , a differenza degli altri strumenti a percussione , si batte e si attende la fine delle vibrazioni prodotte prima di battere ancora; in fine Yu che ha un carattere composto da due ali e' il suono delle ali che sbattono al vento, è il suono della batteria e in generale di tutti gli strumenti che comportano una percussione ottenuta dallo sbattere insieme (piatti, nacchere) ; richiama l'idea dell' acqua come origine di tutte le possibilità.

Si potrebbe pensare che ogni meridiano Yin presenti uno o più punti che fanno riferimento ad un tono della pentatonica così come Shao Shang, LU11, punto ting del meridiano del Polmone, invece fatta eccezione per il Gong della terra, in nessun altro meridiano compaiono nomi associati alla pentatonica . Questo è il motivo che spinge molti studiosi a ritenere che lo "Shang" di Lu11 non sia da riferire alla pentatonica ma, piuttosto, all'altro significato del carattere che è "mercato" o "scambio".

La parte superiore dell'ideogramma Shang presenta il carattere Xiao che indica una misura, "piccolo", e un segno in basso che indica il portar via.. . Shang è composto da una parte superiore che può indicare il suono del metallo o un mercato. La parte inferiore comprende un radicale che corrisponde al carattere antico di "finestra"; questo carattere a sua volta presenta una una parte che indica "interno" (Nei) e una che indica bocca, apertura .

Shaoshang LU11 è il punto jing (pozzo) del canale di Polmone.

I punti distali sono i piu potenti per purificare l'eccesso e il calore dall'estremità opposta del canale; in questo caso la gola.

Il Classico delle difficoltà afferma che i punti jing (pozzo) trattano la "pienezza sotto il cuore". La regione sotto il cuore indica specificamente l'apice dell'epigastrio, ma in effetti molti punti jing pozzo trattano il ristagno e la pienezza in tutta la regione del petto .

La sua capacità di trattare la stasi e il calore al Cuore è ulteriormente confermata dalle sue indicazioni per i casi di mania e agitazione. Per questa ragione era incluso, con il nome alternativo di Guixin ("Religione del demone"), tra i 13 punti Demone di Sun Simiao per il trattamento delle patologie maniacali.

Lu11, primo ting della sequenza dei meridiani, introduce il concetto dei punti pozzo come punti che "risvegliano la coscienza".

L'interno che si apre verso l'esterno infatti rimanda agli orifizi e al processo di consapevolezza.

Le cavità degli orifizi rappresentano la vita e il suo inizio: la vita inizia con il primo respiro, con l'apertura degli occhi, con i primi suoni percepiti.

Lu11 è il punto da cui il qi affiora; l'idea della finestra che si apre e si chiude al mondo potrebbe indicare la possibilità dell'uomo di attingere il bene più prezioso dall'esterno per poi comprenderne appieno il senso e la potenza facendolo fluire liberamente dentro di se.

Il primo respiro da inizio alla vita, i respiri successivi rappresentano, a mio avviso, la possibilità che ognuno di noi ha di rinascere attimo dopo attimo .. respiro dopo respiro.

Lu11 probalilmente rivitalizza l'esistenza in tal senso, rendendoci cioè sempre più consapevoli del grande strumento che ci dona il Cielo per permetterci di rinnovarci continuamente, di morire a noi stessi e rinascere ad ogni respiro.

Ho una personale chiave di lettura dell'ideogramma Shang, ed è legata al suono del metallo, al suono delle campane, al risveglio inteso come capacità di celebrare la propria vita, di inserirsi nel suo movimento e flusso inarrestabile, senza opporre resistenza, divenendone protagonisti.

LU11 aiuta il corpo a lasciar andare dal livello costituzionale verso la superficie, e a

mio avviso è questo il potere che la musica, il suono, la vibrazione hanno in fin dall'inizio dei tempi.

Attraverso il polmone, quindi attraverso il respiro, eliminiamo ciò che non serve più, ciò che intralcia la nostra evoluzione personale. In generale il polmone ha a che vedere col processo di esteriorizzazione poiché, come ho già detto, rappresentando la via d'uscita del pericardio, libera il cuore.

Nel cap 71 del Ling Shu, si descrive come la Zong qi, a livello del petto, abbia una relazione particolare con il Cuore e con il Polmone e come questa connessione HT-LU, si concretizzi nel respiro.

Nell'approccio meridianico le emozioni vengono elaborate in prima istanza a livello dello stomaco che attraverso la produzione del qi post-natale e la distribuzione ai vari organi permette che queste vengano elaborate.

Se il qi post natale è insufficiente l' individuo non sarà in grado di gestire le situazioni emotivamente difficili della vita. Lo St fornisce quindi l'energia mentale" per farlo.

Se le emozioni sono così forti da non poter essere elaborate dallo stomaco chi ne paga le conseguenza è la milza con successivo interessamento del sangue. L'incapacità di elaborare ciò che sta accadendo innesca un meccanismo di messa in latenza che determina stasi di 'energia e consumo di Qi essenziale (Jing).

Il perdurare di questa condizione e il depauperamento energetico che ciò comporta conducono alla perdita della latenza e alla successiva disseminazione della tossicità . Le emozioni sono qualcosa di molto potente e per ciò difficilmente governabile, non sono di per se causa di disarmonia ma lo divengono quando, represse e stagnanti, in individui spesso inconsapevoli, impediscono la corretta distribuzione

Il polmone attraverso la stomaco ha accesso all'essenza e quindi ai patogeni interni (emozioni) arrivati ai reni. Può trascinare l'energia dai reni verso la milza e una volta giunto al petto, permettere l'esteriorizzazione delle emozioni represse attraverso la connessione acqua – fuoco e senza il coinvolgimento del pensiero.

dell'essenza.

Il suono in quanto vibrazione segue il percorso del respiro, agisce in "sordina", va oltre la mente, raggiunge l'essenza la ripulisce da tutto ciò che la soffoca e risalendo permette all' individuo di sbarazzarsi di ciò che lo opprime. Il Cuore, può cosi

svuotarsi e per farlo spesso utilizza il pianto.

"Ling Shu cap. 28 Il cuore è il sovrano, governatore dei 5 zang e dei 6 Fu, con gli occhi come vaso ancestrale (zong mai) che converge alle orecchie ... angoscia e preoccupazione porteranno agitazione al cuore con interessamento nel percorso dei fluidi corporei che si manifestano come lacrime e secrezione nasale. Quando è esaurito il Jing non può più scorrere.

La musica ci risveglia, consentendoci di tornare in armonia con l'unità, di entrare in relazione con l'Eterno..e lo fa attraverso il Cuore, radice della vita, dimora dello Shen nell'individuo e quindi luogo di comunicazione fra Uomo e le sottili energie universali.

Nel So wen al cap 10 e nel Ling Shu al cap. 65 si parla dei cinque toni della pentatonica e si descrivono le rispettive appartenenze.

Anche secondo Jeffrey Yuen ogni suono armonizza uno specifico elemento: Kong è il suono di tutte le percussioni e del Gong in modo particolare, capace di armonizzare la Terra.

Il gong è uno strumento che appartiene all'antichità già, in uso 4000 anni fa dagli sciamani del Sud-Est Asiatico che ne conoscevano la sacralità e le proprietà terapeutiche utilizzato nei riti.

Si racconta che, prima di morire il Gautama Buddha abbia fatto scrivere dai suoi discepoli su ogni Gong esistente la parola "TAI LOI" ovvero "il bene è arrivato". La leggenda continua dicendo anche che Maitreya, il Buddha della compassione, ritornerà attraverso il suono del Gong.

Negli anni '80 Hans Cousto fu il primo che calcolò la frequenza teorica del sole e in seguito i Gong Planetari. Con la mediazione del Maestro Don Conreaux, sono stati sintonizzati sulla frequenza orbitale e vibratoria proprie dei pianeti del nostro Sistema Solare che quindi risuonano in armonia con i cicli del cosmo comunicando a noi ciò che è stato conosciuto fin dall'antichità come la "musica delle sfere".

Misterioso nel colore del suono; la forma stessa di questo strumento mistico è la stessa che l'umanità associa con l'Infinito. Esso è territorio indefinito e, allo stesso tempo, ventre materno che nutre e contiene.

E' pertanto uno strumento che ha in sé la traccia originale della polarità, che è, a sua volta, espressione energetica dell' esistenza. È quindi con profonda attenzione che ci avviciniamo al Gong e lo invitiamo a farci sentire la sua Voce. E' l'estasi concessa, quell'evento indefinibile relativo ,da una parte, alla sensazione di leggerezza di una mente rinnovata nel processo meditativo, attraverso il quale si riscopre il giusto rapporto tra Vuoto e Pieno, tra ritmo e pausa e, dall'altra, al percepire un senso di totale rinascita.

Le qualità sottili di queste vibrazioni agiscono sul piano dei cinque elementi costitutivi della creazione, ed è interessante notare come nei bagni di Gong si utilizzino prevalentemente Gong accordati su frequenze planetarie.

LA VOCE, IL CANTO, IL RESPIRO

Il polmone rappresenta la nostra capacità introspettiva, la capacità di ognuno di guardarsi dentro per conoscersi meglio e inoltre, permettendo l'assunzione di aria e la sua emissione all'esterno è legato al tono, alla forza e alla chiarezza della voce. Il cuore si esprime attraverso la voce, modulandola attraverso il respiro e sulla base di istanze emotive. Il Polmone è il suo Primo Ministro, ed è anche l'unico organo in grado di comunicare con l'esterno. Mi sono spesso chiesta il perchè. Il polmone è il mezzo attraverso cui attingiamo alla Tian qi; In quanto Primo Ministro, è quindi normale che riceva per primo il messaggio del Cielo, l'informazione relativa al mandato destinata all'I mperatore. Una cosa preziosissima insomma . Lo St, in questo, potrà o meno sostenerlo accettando o rifiutando qualcosa che per quanto meravigliosa spaventa, venendo dall'esterno, il PC invece proverà a difenderlo come riterrà opportuno.

Se per varie circostanze, il Cuore, non riceve le giuste informazioni necessarie al compimento del mandato, entra in uno stato di sofferenza, ma anche in quel caso il suo Primo Ministro gli viene in contro, consentendogli di esternare il suo dolore.

Il canto è uno dei mezzi di espressione più completi in tal senso, e impegna l'essere umano a guardarsi, a scoprirsi, a sviluppare la propria immagine del corpo. Questo vale anche per la danza o lo sport, ma il canto riesce a farlo in modo più completo e più profondo" (A. Tomatis)

Come per molti aspetti della nostra natura creativa, anche il canto, è considerato un'attività riservata a chi è intonato. Possiamo cantare, insomma, solo se abbiamo una bella voce altrimenti è meglio stare zitti ".

Così veniamo privati di una grande risorsa; entrare in contatto con la nostra musicalità interiore, con la vibrazione corporea della nostra voce.

Chissà "perché spesso ci viene il desiderio di cantare !!!!?"

Il canto, pur essendo vicino al linguaggio, ha ritmi, inflessioni, timbri e caratteristiche simili a quelle dell' espressione musicale. Studi e ricerche hanno dimostrato che cantare, carica di energia il cervello.

Spesso ci capita di cantare perché siamo soddisfatti e contenti e cantare amplifica quello stato d'animo, gli fornisce ulteriore spinta; se invece siamo giù, cantare può

aiutarci a far ritornare un po' di sereno, (da qui il famoso detto ,canta che ti passa).

Il corpo, attraverso il canto, riceve un'importante stimolazione poichè il suono emesso genera molteplici sensazioni interne (tessuti cutanei, polmoni, visceri, etc.) e mette in gioco il nostro orecchio che sempre più, come hanno potuto verificare, assolve alla funzione di conduttore come quella del direttore d'orchestra.

"Tutto è canto e armonia nel nostro corpo. Tutto è musica, se seguiamo la natura, che è accordata con il canto stesso della creazione.

Basta ricordare che tutto è vibrazione. Tutto è vibrante come tutto è vivente. Il canto permette di stabilire un dialogo con lo spazio.cantare significa rendere più vivo e più vibrante l'ambiente circostante, al fine di esserne letteralmente imbevuti, inondati, di essere partecipi al punto di fare un tutt'uno con esso, acusticamente parlando" (A. Tomatis)

Seguendo questa fondamentale verità, che siamo fatti di suoni, potremo dire che cantare è un modo di esplorare il proprio sé, di conoscere il proprio corpo e di relazionarsi con gli altri e l'ambiente intorno.

Il canto è la manifestazione musicale più naturale e raffinata dell'uomo, è un mezzo per conoscersi, per sviluppare e ampliare la propria capacità di ascolto, per uscire fuori dal "silenzio" in cui, spesso, si rimane per convinzioni limitanti e assolutamente sbagliate.

Il modo in cui la voce viene liberata ci rivela l' intera personalità. Nei suoni che emettiamo si manifesta il nostro essere, con tutte le sfumature del pensiero, delle emozioni e delle energie che ci caratterizzano e ci rendono unici. Possiamo perciò affermare che la voce è un "meraviglioso strumento di diagnosi" oltre che di terapia.

Nel lavoro terapeutico con la voce non si guarda all' effetto melodico o all' armonia del suono emesso ,in se, ma soprattutto alla "risonanza emotiva" che quell'espressione verbale crea a livello degli organi interni e dello di stato di equilibrio generale della persona.

La voce umana è il risultato di tre elementi:

Il **respiro**, che è l'energia naturale e vitale di supporto fisiologicoe di modulazione psichica del suono.

L espressione vocale, che coinvolge tutti gli organi della fonazione fino alla laringe

Il **suono**, che si genera nella parte superiore dell'apparato fonatorio attraverso la glottide.

Respirare bene è fondamentale! Il respiro condiziona il rendimento dell'intero organismo in quanto "Fonte Continua" di energia assunta dall' esterno.

I suoni rappresentano la "risposta vibrazionale" delle corde vocali al passaggio dell'aria ..e anche se ancora impercettibili non appena emessi , risuonando in tutte le cavità dell'organismo , ne risulteranno amplificati.

Le cavità risonanti fondamentali disposte nella cassa toracica (e quindi nei polmoni e nel diaframma), nella cavità orale, nel faringe, fanno vibrare il suono non solo negli organi fonatori ma anche nell'espressione emotiva dell'intero organismo.

Tutto è frequenza e la materia non è altro che vibrazione ad un diverso livello, la moderna scienza, a stento, sta riscoprendo antiche rivelazioni, confermandole.

Diverse frequenze, diverse vibrazioni, diversi suoni, non tutti udibili all'orecchio umano. Anche le cellule suonano, vibrando, e la vibrazione si propaga da una cellula all'altra attraverso la famosa legge di risonanza.

Finchè non ci sincronizziamo con la vibrazione universale, con il centro dell'universo, anima della terra (Keplero), non avremo pace. La lotta, il conflitto, nascono dalla resistenza, dall'opposizione del "nostro proprio centro (ego) a quello Uni-versale.

Entrare In risonanza con la vibrazione della terra ci nutrirà e ci permetterà di guardare a noi stessi e al mondo con nuovi occhi..

Erroneamente siamo stati addestrati ad accettare una forma spezzata di uno degli aspetti più profondi e fondamentali della natura. Ci hanno insegnato che la morte è sempre seguita ancora dalla morte quando invece questa tiene sempre in incubazione una nuova vita. Andrebbe intesa come massimo dello Yin che rende possibile una rinascita, cioè un nuovo ciclo, una nuova fase yang.

A livello archetipo, la natura Vita / Morte / Vita è una componente fondamentale della natura istintiva. Nei miti e nel folklore è personificata come Dama del Muerte, Coatlicue, Baba Jaga, la Dama in Bianco (colore attribuito al polmone in medicina cinese e al lutto in cina e giappone), la compassionevole (altro aspetto legato al Polmone); occorre accettarla e comprenderla come un continuum, come la notte tra due giorni. Abbracciarla è un compito. Senza un compito che ci sfida non può esserci

trasformazione, ne reale senso di soddisfazione.

Un cuore che batte e un respiro che vibra sono il presupposto di qualsiasi relazione col mondo esterno. Mentre un lato del cuore si svuota l'altro si riempie. Quando un respiro si estingue, un altro inizia.

Quando polmone e cuore sono coinvolti nella comunicazione, si sviluppa un'influenza del polmone sul cuore allo scopo di risolvere le perversità che lo rendono vulnerabile.

La Zong Qi è dunque in relazione al petto, al Metallo e al Fuoco. Il Fuoco domina il Metallo, lo trasforma, e il tentativo di trasformare il Metallo attraverso il Fuoco equivale all'azione dello Shen che cerca di cambiare il Ling la cui soddisfazione viene dagli aspetti materiali associati all'identità dell'individuo.

Tra il Fuoco e Metallo c'e la Terra ; Tra lo Shen e il Ling c'è lo Yi, La coscienza .

Difficile definire in maniera univoca la coscienza ..sia da un punto di vista filosofico che scientifico considerando il fatto che è stata riferita un'attività cosciente durante stati di coma durante i quali si presume che la coscienza sia assente. Talvolta il paziente al risveglio è in grado di descrivere in tutti i particolari cio' che è successo durante lo svenimento (reputando addirittura ingiustificata l'agitazione del medico e l'affanno dei parenti) e cio' costringe ad ammettere che è riuscito a percepire gli avvenimenti esattamente come avvenivano nella realtà.

Esperienze del genere sembrano indicare che in stati d'incoscienza nei quali, stando ad ogni parere umano, esistono tutte le garanzie che l'attività della coscienza e soprattutto le percezioni sensoriali sono sospese, possono invece sussistere, contro ogni aspettativa, coscienza, rappresentazioni riproducibili, atti di giudizio e percezioni.

La sensazione di levitazione che si presenta in questi casi , ossia l'alterzione dell'angolo d'osservazione, e la soppressione dell'udito e delle percezioni cinestetiche indica una modificazione della localizzazione della coscienza, una specie di separazione dal corpo, ossia dalla corteccia cerebrale, dove si suppone trovarsi la sede del fenomeno della coscienza. Se questa riflessione è esatta, bisogna chiedersi se non si possa pensare e percepire in noi un altro substrato nervoso oltre al cerebro, oppure se questi processi psichici che si verificano in stato d' incoscienza siano eventi che non hanno alcun legame di causa-effetto con i processi organici .

La coscienza, chiamata in cinese YI, per esistere ha bisogno di un'aspetto Yang, lo Shen, e di un aspetto Yin, un corpo. Il passaggio dello Shen (Spirito) all'interno del corpo fisico, lo trasforma in Ling.

La forza che sorregge la coscienza è lo Shen, che è il Fuoco, il corpo è la Terra; lo Shen è sostenuto dalla volontà che appartiene infine all'Acqua. Vi e' quindi la dinamica Acqua, Fuoco, Terra, Metallo.

La volontà è quello stato di armonia che si genera quando pensiero ed emozioni procedono all'unisono; se c'è conflitto tra ciò che si sente e ciò che si pensa, è impossibile raggiunge un'equilibrio, una completezza.

Il complesso Io-Coscienza-Volontà ha una funzione fondamentale nel processo di autorealizzazione. Sotto il suo controllo è possibile coordinare le pulsioni istintive e inconsce (così da ridurre i contrasti.)

Il Ling è la parte "fisica" o Yin , dello Shen. Lo yin ha di per se una forma. Ogni individuo con una forma ha una sua propria vibrazione.

Lo Shen è Yang e non ha forma , in quanto senza forma non ha identità . E' connesso con il concetto di sovranità sul corpo. E' il direttore d'orchestra!

Qi Bo, medico dell' imperatore Huang Di, lo definisce come "completezza delle energie, come flusso energetico che scorre libero da impedimenti. Qualsiasi ostacolo allo Shen, è un impedimento al movimento di Qi e Sangue, difesa e il nutrimento profondo del nostro organismo.

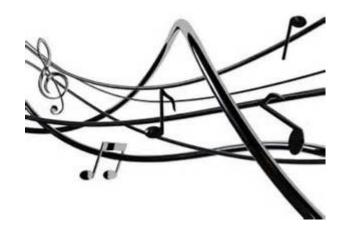
Il nostro " fato " è legato al jing, e la capacità di modificare la propria vita e di muoversi diversamente sono legati alla diffusione della Yuan qi attraverso il canale di Bl..e quindi al rapporto TE/PC, ovvero al rapporto tra la paura e il desiderio di "uscire allo scoperto".

Per essere ancora più chiari:

"Se riusciamo a liberare il cuore possiamo essere ciò che vogliamo"!

"La testa contiene tutte le domande, il cuore tutte le risposte. Ascolta la musica del cuore"

(D. Levy)



SINGING BOWLS. "CIOTOLE CANTANTI"

Le campane tibetane hanno notevoli valenze sul piano meditativo e terapeutco.

Sono all'apparenza poco più che ciotole di metallo per mangiare o cucinare, ma queste sembianze modeste nascondono un'anima di inimmaginabile ampiezza. Si tratta infatti

di strumenti musicali assai sofisticati, realizzati artigianalmente e composti di una lega di 7

metalli diversi (tra cui anche argento e oro). Il suono che producono è ricco di armonici, poiché ogni metallo vibra ad una diversa lunghezza d'onda, e quindi un'unica percussione è in grado di produrre un accordo di più note. La diversa grandezza e il diverso spessore fanno sì che ogni campana abbia il suo peculiare "accordo".

Una volta percossa, la campana continua a vibrare a lungo, emanando attorno a sé flussi concentrici di onde sonore che si propagano anche all'interno del corpo, con piacevoli e benefici effetti sui vari organi.

L'intensità della vibrazione è tale che anche a svariati metri di distanza è possibile avvertirne il risuonare nel corpo;

Le campane possono essere poggiate direttamente sul corpo della persona, in corrispondenza di particolari punti energetici, stimolandoli in modo ancora più specifico ed energico.

Ovviamente pochi possono disporre di campane tibetane o essere in grado di

eseguire il canto degli armonici, ma per avvalersi del potere meditativo e terapeutico dei suoni abbiamo tutti a disposizione quel meraviglioso strumento che è la nostra voce.

Mi piace considerare il suono delle campane tibetane un massaggio sonoro.

La vibrazione armonica della campana e l'individuo entrano in concordanza di fase, cioè tendono a vibrare all'unisono ; ciò induce stati di rilassamento, quiete, riequilibrio ormonale, miglioramento del sonno fino ad arivare alle onde cerebrali che si producono negli stadi meditativi.

Sono molti gli studi effettuati nell'ambito della Neuroendocrinopsicoimmunologia, che hanno dimostrato come certe frequenze armoniche o certi brani di musica classica producono una modificazione a livello ormonale che tende (tendente)all'equilibrio.

Anche gli animali amano la musica; le mucche a cui viene fatta ascoltare musica classica, infatti, producono più latte e di migliore qualità .

Già Pitagora nel 530 a.C. studiò la correlazione tra suono, forma e matematica; come ad un suono corrisponda una forma e come un suono stesso sia in grado di determinare una forma, tanto da arrivare ad affermare che la geometria è "Musica solidificata".

Secondo la cimatica ovvero la scienza che studia le forme prodotte delle onde sonore, il rapporto tra forma e frequenza è alla base di tutto ciò che esiste.

Dall'affermazione che tutto è vibrazione, parte anche lo studio dei proteoni , cioè della melodia specifica di ogni proteina.

Tutti i miti pongono il suono e la vibrazione all'origine dell'universo poiché l'essenza di ogni organismo è sempre di natura acustica e gli esseri della natura hanno una struttura intrinsecamente vibratoria.

Dal momento che la proprietà di ogni individuo è suono , molte civiltà attribuirono agli esseri della crezione un canto o un modulo individuale. Riuscire ad evocare quel suono originario era come mettersi in contatto con la forza vitale, con lo Spirito Divino che aveva generato quell'essere.

Nelle Upanishad si legge : <<Il mondo è come il suono, dall'uno nasce il suono e il suono è l'OM>>. Quello che e campane tibetane riproducono è proprio l' OM Originale

I 7 metalli hanno la capacità di armonizzare le frequenze del corpo e dello spirito.

7 metalli come le 7 energie primordiali che pervadono l'Universo, 7 modalità vibratorie che danno vita alla sostanza, in collegamento macro-microcosmico.

La divisione settenaria interpreta ogni aspetto dell'esistenza, come i sette pianeti sacri all'astrologia, i sette colori dello spettro luminoso, i sette giorni della settimana, le 7 note musicali.

Le scale eptatoniche rappresentano nei sistemi antichi, come l'indù e il greco , la presenza de divino nell'universo.

Tutti i 7 suoni derivano dal silenzio primordiale; Ma in questo vuoto, che è come lo zero assoluto, non c'è affatto assenza di vita; talmente alta, infatti, è la concentrazione di energia nel Silenzio iniziale da riuscire a contenere tutte e 7 le differenti vibrazioni.

Le campane riproducono suoni archetipici primari ed armonici che entrano in risonanza gli uni con gli altri amplificando il loro potere e provocando una risposta. Se ascoltate con costanza ogni giorno, sono in grado di stimolare il nostro emisfero destro, la nostra parte creativa, e di reintegrare l'energia vitale presente in ognuno di noi, divenendo un vero e proprio strumento di guarigione.

Entrando in risonanza con le frequenze cosmiche , rappresentano la manifestazione sonora di ogni realtà tangibile. Liberano la mente da tutto ciò che la offusca e riempie impedendole di accogliere il nutrimento materno del cuore che a sua volta non ha modo di offrirlo teneramente alla sua creatura.

Il Cuore è la dimora dello Shen, la sua influenza sul pensiero è di renderlo chiaro e limpido; ci offre quindi la chiarezza a livello mentale per affrontare i problemi quotidiani e per armonizzare le emozioni, sostenendo tutti i ritmi e tutte le distribuzioni di carattere "Vitale".

I pensieri si trasformano in preoccupazioni solo quando perdono la guida dello Shen. Se il pensiero non è libero e ben strutturato, si ripiega su se stesso in un circolo vizioso che porta a eccessiva preoccupazione, rimuginazione, idee fisse e ossessioni. Il Cuore, così, non può più restare "vuoto" pieno com'è di pensieri e preoccupazioni .Non c'è più spazio per "sentire", "comprendere", "accettare", ma solo per "giudicare", "ponderare" e inquadrare..e la capacita' di strutturazione cosi importante, diviene patologica fino al punto di cristallizzare il pensiero e il Cuore.

Questo bisogno di ordine e inquadramento nasconde una profonda paura interna che prima o poi prenderà il sopravvento:

Pensieri e preoccupazioni portano attacco allo Shen, sotto l'effetto della paura e del timore, vi è scorrimento, vi è fuoriuscita senza arresto>>

(LS, cap 8)

Il destino di ciascun individuo è legato al Jing, ai Reni.

La coscienza è legata al Cuore (Shen) e alla Milza. La mente (Yi) può indurci a credere che non ci possa essere un cambiamento anche se in fondo noi lo riteniamo possibile; Essendo influenzata dall'ambiente sociale, è facile che si concentri sulle informazioni che vengono dall'esterno e perda la coscienza degli aspetti mistici e magici che pervadono la nostra esistenza.

Perchè avvenga una trasformazione si deve acquisire coscienza che la trasformazione stessa sia possibile e questo passaggio può richiedere molto tempo. Le persone pensano che non ci sia la possibilità di cambiare le cose o negano lo stato patologico, non lo accettano; in questi stati di negazione non si ha coscienza della situazione e non si può cambiare.

La" resistenza" al cambiamento blocca la comunicazione tra i Reni e il Cuore e in tal modo la Forza dei Reni non è più in grado di sostenere la Speranza del Cuore.

I più grandi ostacoli che si trovano nella vita sono indubbiamente creati dalla mente . Portare il Fuoco del Cuore all'Acqua dei Reni e avviare così il processo di trasformazione alchemica è l'obiettivo! Avere un Cuore "vuoto", libero da affanni e inutili preoccupazioni ,capace di aprirsi alle infinite possibilità è il presupposto (requisito) necessario.

Lo Shen è il direttore d' orchestra, il Grande Controllore, lo si può assimilare al Sistema PNEI ovvero al sistema che controlla l'omeostasi dell'organismo.

E' soltanto l'imperatore che pur rimanendo immobile, servendosi dei propri ministri, riesce a controllare ogni cosa

(SW, cap.8)

Il grande medico fa diagnosi osservando lo stato dello Shen (81 difficoltà Nan Jing) che si manifesta attraverso la luminosità degli occhi e lo stato di salute della pelle.

La capacità di ripristinare l'ordine nel nostro corpo propria della musica e di certe vibrazioni è paragonabile a quella di uno Shen ben radicato.

In tal senso Certi tipi di musica o specifiche frequenze di vibrazione sonora potrebbero svolgere un ruolo tuttaltro che marginale nell'ambito del trattamento dei disturbi dello Shen a supporto di quest' ultimo nel tentativo di armonizzare "qi e sangue".

(Qi Bo) :Perdere lo Shen è la morte, conservare lo Shen è la vita Huang Di: "che cos'è lo Shen?"

(Qi Bo) " Quando il Qi e il Sangue sono completi e armonizzati, quando Wei Qi e Ying Qi sono completi e non sono ostacolati, quando i cinque Zang sono completi e maturi, allora lo Shen prende residenza nel Cuore e nella Mente, lo Hun e il Po sono contenuti negli Zang e l'essere umano è completo. (Ling Shu, cap.54)

Lo Shen cerca l'armonizzazione, la capacità di procedere col tutto ...

E' il "Silenzioso", il Direttore d'orchestra che coordina i suoni del corpo, i sensi, le virtù, le energie ,le trasformazioni, i ritmi e le creazioni.

L'origine e la funzione delle singing bowls, letteralmente "ciotole cantanti", meglio conosciute come "campane tibetane ", è avvolta nel mistero.

Furono forgiate più di 5000 anni fa e utilizzate nelle pratiche sciamaniche del Bon Tibetano, una religione di carattere animistico diffusa ancora oggi in Tibet.

Il Buddismo Tibetano, intorno al VIII sec d.C integrò il Bon assorbendone gli aspetti essenziali e considerò la "Via del Suono Puro" una via per raggiungere l'Illuminazione.

La forgiatura delle campane , secondo alcune fonti , sembra essere connessa ad alcune pratiche sciamaniche Bon legate al Culto del Fuoco. Durante la forgiatura gli sciamani cantavano dei Mantra per infondere poteri specifici al suono che la campana avrebbe prodotto .

Le campane tradizionali vengono ancora forgiate a mano nei villaggi nepalesi . Per creare una campana si lavora su un disco incandescente, ottenuto dalla lega di 7 metalli , percosso con grossi martelli fino ad ottenere la ciotola delle dimensioni desiderate .

Ancora oggi , non sappiamo esattamente in che modo venissero utilizzate le campane nei monasteri; è stato detto molto riguardo al loro uso rituale ma quasi nulla riguardo al loro significato Mistico.

In Cina i monaci buddisti le utilizzano per accompagnare canti sacri o durante la pronuncia di un particolare Sutra, di un Mantra o di un Inno.

Quello che sappiamo è che i suoni che scaturiscono dalle ciotole hanno il potere di placare la mente, mantenere pulito il campo energetico e i corpi sottili, armonizzare i chakra, di apportare energia alle cellule del corpo sollecitandole per risonanza, e di favorire la guarigione aumentando la vitalità e la consapevolezza.

Purtroppo non esistono fonti scritte che descrivono l'utilizzo del suono delle campane tibetane nelle pratiche Bon o in quelle buddiste, le uniche informazioni sono quelle raccolte direttamente sul campo da numerosi viaggiatori e ricercatori .

Rain Gray, rimase dieci anni in Tibet per cercare di comprendere il reale potenziale delle "ciotole cantanti", avvolte da sempre da un alone di mistero impenetrabile.

Nel suo libro (Campane tibetane: una prospettiva storica), riporta un colloquio svoltosi nel 1986 tra lui e un Lama vissuto nel monastero di Drepung, il monastero più grande del Tibet.

Il Monaco tibetano descrive la potenza del suono delle ciotole cantanti affermando che da sempre molti grandi Lama si recano a Drepung solo per ascoltarlo.

Grazie alla "Grande Ciotola Tibetana", gelosamente custodita nel grande monastero, essi meditano sul "Suono del Vuoto".

Non tutti sono in grado di comprendere l'insegnamento proveniente dalla vibrazione del suono di questa campana, solo chi è in grado di vivere il "Vuoto del Cuore", la meditazione, lo stato di Samadhi, può riceverlo.

La descrizione della forma e della potenza di questi antichi strumenti attira enormemente la mia attenzione rievocando l'ideogramma di Cuore:



Per noi è una ciotola aperta verso l'alto in cui le cose entrano per poi uscirne.

Aperto in alto il Cuore diviene ricettacolo che accoglie lo Shen, le influenze celesti che scendono a permeare l'uomo. Ecco il Cuore sede ed emanazione dello Shen, del Divino che dimora in ognuno di noi.

Lo Shen alberga nel Cuore e in tutti gli spazi "Vuoti" dell'organismo.

<< Ciò che prende in carico gli esseri viventi viene chiamato Cuore, e il Cuore ha la carica di Signore e Padrone . La radiosa luminosità dello Shen ne procede >> (SW, cap.8)

La ciotola cantante, vibra e vibrando emana la "Frequenza Universale" il Grande Shen che per risonanza amplifica e radica lo Shen in ogni singolo individuo.

Il piccolo Shen rappresenta le esperienze della vita, qualcosa che doveva essere. La predestinazione è nell essenza renale e il Cuore svolge un'opera di conquista, per portare a compimento ciò che deve essere compiuto.

Lo Shen è la causa misteriosa di tutte le cose, è armonia tra Yin e Yang, Sangue e Qi, Ying qi e Wei qi; sottile equilibrio in cui lo Yin diventa Yang e lo Yang si trasforma in Yin, armonia dunque tra Fuoco e Metallo.

Il Fuoco forgia, e il Metallo forgiato, prende forma dal vuoto.

E' l'armonia tra Cuore e Polmone che assicura a tutti gli Zang equilibrio e completezza.

Cuore e Polmone rappresentano il Sangue e l' Energia , il ciclo di controllo Fuoco-Metallo nei 5 movimenti .

La potente azione del Fuoco, sostenuta dall'Acqua, da forma al Metallo che in tal

senso non oppone resistenza .. La presa di forma altro non è se non il

riconoscimento e la manifestazione del proprio Se autentico, e dunque è pura Gioia.

La mancata presa di forma al contrario è come una nota stonata; è il metallo che

opponendo al fuoco la sua freddezza e la sua rigidità non si lascia plasmare.

Sappiamo dai classici che utilizzando i cicli di generazione e di controllo, possiamo

trattare una patologia esterna tonificando il figlio e una patologia interna tonificando

il "nonno";

Tonificando il Fuoco, riusciremo a fondere il Metallo imprimendogli la forma voluta

dal Cielo.

Potrò tonificare il Cuore (Fuoco) non utilizzando nessuno dei suoi punti, così come

vuole il Nan Jing. Mi rivolgerò al suo Ministro, il Pericardio, potrò in alternativa

alimentarne la potenza utilizzando i "punti Fuoco" degli organi relativi ai restanti

movimenti (Sheng), o potrò avvalermi del Suono delle Ciotole Cantanti le cui

vibrazioni, come un massaggio, toccheranno profondamente ogni parte del corpo e

ogni singola cellula, dalla superficie alla profondità.

"La grande musica non produce alcun suono "

(Zhuangzi)

Tutte le malattie hanno la loro origine nello shen

(Ling Shu, cap 8)

Lo Shen E' Il Riflesso Dello Stato Di Armonia

Ogni guarigione e' legata all'evoluzione dello spirito.

93

Dove non c'e ' consapevolezza non può esserci movimento quindi cambiamento ...

"Non cambierai mai le cose combattendo con la realtà esistente. Per cambiare qualcosa, costruisci un nuovo modello che renda il modello esistente obsoleto. Non si insgna a correggersi ma a focalizzare l'attenzione su come sviluppare concretamente le proprie potenzialità".

(Richard Buckminster Fuller)

La soluzione è sempre la stessa: ascoltarsi e trovare il coraggio di muoversi e di agire in maniera differente. Occorre usare la consapevolezza come strumento di libertà: se scopro come agisco e comincio a inserire delle variazioni, posso sostituire gli schemi disfunzionali con altri più efficienti e più adatti alle situazioni. Così modifico il Po! La musica, l'armonia dei suoni, l'armonia tra la gente, quella sensazione di benessere che ci pervade senza neanche sapere perche, è quasi un miracolo ..! Senti di essere collegato a tutto e a tutte le persone intorno a te, non ci sono ostacoli ...! Stranamente, raramente, accade, e sembra di vivere un sogno. Come in uno spartito, diventiamo armonici, multipli di una stessa frequenza, quella della Terra. Una volta sincronizzati è fatta ...si parte, non è più necessario parlare, i gesti, le espressioni, le risa scaldano il cuore .. e la mente pare arrestarsi, quello che ne scaturisce è solo amore, inteso come "risonanza di intenti". Il turbinio di pensieri si dissolve e diventa silenzio, un silenzio morbido però .. accogliente che ti permette di riposare senza dover "dire" o " fare" altro; silenzio che è vuoto, ma un vuoto che tutti avranno presto voglia di riempire .E' la pausa dell'orchestra durante la sinfonia, perchè anche la piu dolce delle melodie prende forma nel silenzio.

Nel 1952 il compositore americano John Cage fa eseguire da un pianista un opera intitolata 4'33", la cui partitura e' la seguente :

I - Silenzio - II - Silenzio - III - Silenzio

La esegui' per la prima volta David Tudor , il 29 agosto del 1952 a Woodstock . Segnò l' inizio e la fine di ogni movimento aprendo e chiudendo il coperchio della tastiera (la parola "tacet" e' usata nelle parti orchestrali per indicare che per un certo numero di battute lo strumento non deve suonare). Vuole la leggenda che la sera di quella prima le finestre della sala da concerto rimanessero aperte , e che durante

l'esecuzione si udisse il canto degli uccelli.

Ma allora cos'e' la musica? Non abbiamo forse tutti i giorni l'esperienza di cos'e' la musica ?

La prima costatazione e' che la musica , prima ancora di essere una realta' sonora e' anzitutto un concetto , cioe' una rappresentazione mentale e astratta che noi associamo a una realta' del mondo.

Quando usiamo la parola "musica" ritagliamo una certa porzione di realta', indichiamo un certo numero di fenomeni sonori anziche' altri . Chi dice "musica" dice immediatamente "non musica".

La musica mi ha salvato la vita, si, l'unica vita che avevo e che ho a disposizione! I suoni, le vibrazioni, hanno agito quasi di soppiatto, a poco a poco hanno messo in movimento qualcosa dentro di me; a volte delicatamente come una carezza, altre volte un po meno dolcemente ..quasi come un pugno nello stomaco; il più delle volte come un secchio d'acqua in faccia.

Ne sentivo il bisogno ovunque, a casa, a lavoro, la sera in giro nei locali. Se c'era "musica" potevo stare tranquilla.

E' amica , amante, madre e padre , è ago , moxa , massaggio e spesso coppetta!

Una vibrazione infinita , un infinito di vibrazioni che percepivo in alto , in baso e al centro .

Cercavo una melodia piuttosto che un'altra, non so bene in base a cosa ma il mio corpo, che sentiva e sapeva, mi guidava.

I suoni lentamente ricreavano e rinsaldavano la comunicazione tra il Cielo e la Terra dentro di me facendo allo stesso tempo da ponte tra me e il Cielo al di fuori di me, imprimendo nella mia mia mente un senso di perennità; come la GB riuscivo a percepirmi ordinaria e straordinaria allo stesso tempo!

La musica è la colonna portante, capace di risvegliare il se dormiente e di renderlo senziente.

Guida e organizza il mio sentire e generando nuovi pensieri e nuove emozioni mi permette di cambiare atteggiamento mentale, di modificare il mio comportamento e quindi di plasmare il mio se più profondo.

Agendo a livello dell' orecchio, organo di senso, agisce sul cervello.

Sappiamo bene quanto importanti siano gli organi di senso che convogliando le

informazioni al sistema nervoso ci permettono di percepire ogni cosa!

Alcune frequenze è come se ti ridestassero da un sonno profondo.

Il risveglio è legato all'apertura degli occhi , l'apertura degli occhi rimanda ai Qiao dunque ai meridiani straordinari , ma anche agli orifizi (qiao) , all'incontro tra liquidi jin e ye e ai visceri curiosi la cui funzione è proprio quella di conservare lo yin muovendolo, e quindi di conservare la vita nell'atto di farla scorrere ... attraverso continue trasformazioni, accettando la mutevolezza dell'essere. Bisogna accettarsi quindi, e saper cambiare.

Il nostro modo di percepire e quindi di esperire il mondo è alla base di tutto.

Se cambiamo la nostra mente rispetto all'esperienza , cambierà anche l'esperienza e cambierà di conseguenza anche il nostro destino .

Vi è dunque una comunicazione a due sensi , in entrata e in uscita dal cervello : l'essenza determina la vita e le esperienze della vita influenzano l'essenza , la trasformano .

L'incontro del Jing e dello Shen determina la formazione dei midolli (sui) ovvero la stratificazione delle nostre esperienze lungo la colonna e dunque la relazione di ciascun individuo con la propria vita .

Un trauma non è altro che un' esperienza negativa conservata nel corpo troppo a lungo , potremmo dire che da un'iniziale strato superficiale nel tempo si sposta viaggiando nel sangue e successivamente viene messo in latenza nelle ossa e nei midolli, interessando e alterando via via energie sempre più profonde .

Tutto questo non dovrebbe accadere; qualunque sentimento andrebbe provato e poi lasciato andare in un flusso armonico che non si oppone alla vita.

Se si vuole davvero cambiare una condizione, si deve cambiare la mente, cambiare il valore che si da all' esperienza alla luce di ciò che è generato nel cuore .

Il cuore è la consapevolezza che ognuno ha di se stesso e di ogni persona una parte è rivelata e una è nascosta...

La parte nascosta è legata alla paura.

Certe melodie , certi suoni o anche solo certe vibrazioni possono aiutare a dissolverla.

Ma paura di cosa?

Semplicemente paura di essere, di vivere e di provare certe emozioni .

Ero riuscita a seppellirmi con le mie stesse mani, viva.

La paura ti congela, paralizza, senti freddo dentro e fuori, ovunque!

Quando la "paura di essere" si impossessa di te è peggio dei fantasmi. Credo sia proprio lei il demonio di cui tanto parlano ..

Congela la tua essenza , la tua potenza, in pratica spegne la luce e tu non puoi fare altro che dormire ..

<< Troppo spesso la saggezza è solamente la prudenza più stagnante .. ma perchè tu non ti vuoi azzurra e lucente ...

Ma non ti accorgi che è solo la paura che inquina e uccide i sentimenti ...e più in alto e più in la ora figli dell'immensità...>>

(L. Battisti, La collina dei ciliegi).

"Perciò, l'ultima cosa che vorrei dirle, mia cara amica, è che la vita non può essere, in alcun modo, pura rassegnazione e malinconica contemplazione del passato. E' nostro compito cercare quel significato che ci permette ogni volta di continuare a vivere o, se si preferisce, di rispondere, a ogni passo, il nostro cammino. Tutti siamo chiamati a portare a compimento la nostra vita meglio che possiamo".

Carl.G. Jung



EMOZIONI E MUSICA

Dove sono, cosa sono realmente le emozioni mi chiedo, e l'unica risposta che riesco a darmi è che sono dei movimenti di energia dentro di me provocati da movimenti di energia al di fuori di me. L'emozione è la modalità con cui ciascuno di noi risponde energeticamente ad un'esperienza esterna e in quanto tale, assolutamente individuale, e spesso legata a schemi atavici ormai radicati dentro di noi. Finchè lo Shen è armonizzato è privo di suoni, è la pausa di silenzio nel bel mezzo di un concerto.. voluta dal direttore d' orchestra. Nel momento in cui l'energia non segue più il flusso naturale ma va controcorrente percepiamo come uno stridore.

Se c'è un ristagno ciò che ne deriva è preoccupazione, se inizia a dissiparsi avremo tristezza, se sprofonda fino in basso .. l'energia dell'acqua congelerà il cuore e noi avremo paura. Allo stesso modo, lederà il cuore, portare l'energia troppo in superficie e troppo a lungo. Dunque una persona saggia dovrebbe, provare tutto e superare tutto. Nessun sentimento deve albergare dentro di noi più del tempo strettamente necessario. Sono le esperienze " amare che ci permettono di evolvere , di passare al livello successivo , ma se poniamo resistenza al cambiamento ci travolgono e annientano.

Anche Cristo nel Getsemani, trasudando sangue in preda al panico, prega il Padre Suo chiedendogli di allontare da lui il "calice amaro ": "Padre! Ogni cosa ti è possibile; allontana da me questo calice! Però, non quello che io voglio, ma quello che tu vuoi". Comprendendo il valore e il senso di quell'amarezza, accetta il Volere del Cielo e adempie al suo mandato. Potremmo dire che con questa preghiera Gesù ha cercato di sintonizzarsi più intimamente con la volontà del Padre suo, per non subirla con "passiva rassegnazione", ma per poterla accogliere e sentirla come essa

è realmente, cioè buona e accettevole, anche quando comporta un tale doloroso sacrificio, che però nel progetto Divino serve alla sua gloria e al bene supremo di chi lo prega.(*Vangelo secondo luca 22: 43/44*)

Musica e felicità sono presenti nel carattere cinese che sta per medicina.



SCOMPOSIZIONE

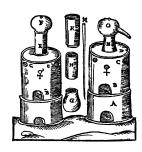
- □ È composto di due parti.
- □ La parte superiore, ⁺⁺, è la radice cinese che indica l'erba e le piante legate all'erba, incluse le erbe medicinali.
- □ La parte inferiore, 樂 (pronunciata yuè o lè), è un carattere cinese indipendente. Ha due significati: indica la musica e la gioia o felicità.

SCOPO

- Rendere una persona capace di trovare la speranza in mezzo all'avversità e di esercitare la prudenza nei periodi di prosperità.
- □ Tutto questo dal momento che la felicità, 樂, è contenuta nella medicina amara, 藥, nelle esperienze amare della vita.







L'origine del concetto di yin e yang scaturisce dall'osservazione degli antichi contadini cinesi dell'alternanza del giorno e della notte.

Cosi, lo Yin e lo Yang, sono due stadi di un movimento ciclico con l'uno che cambia continuamente nell'altro, il giorno in notte e viceversa. Quindi Yin e Yang sono essenzialmente espressione di una dualità e dell'alternanza nel tempo di stadi opposti.(ciclo giornaliero, ciclo stagionale) ed ogni fenomeno ha in sé entrambi gli aspetti con diversi gradi di manifestazione.

"Curare la separazione fra la mia mente ed il mio corpo è stata la sfida di tutta la mia vita....e lo scopo principale dell' Analisi Bioenergetica è sempre stato quello di guarire la separazione mente-corpo "

Cosi si esprimeva nel 2004 Alexander Lowen, padre della Bioenergetica, termine con cui si indica un tipo di psicoterapia a mediazione corporea che parte dal presupposto che ogni individuo disponga di una energia vitale essenziale sia per una interazione tra corpo e mente sia per il controllo degli stati fisici e mentali.

Wilhem Reich, seguace di Freud formulò l'ipotesi secondo cui la "pulsazione" in un individuo, ossia la successione di espansione e di contrazione, rappresenta un fondamento primario in ogni organismo, capace di procurare piacere e benessere.

Ogni organismo, di fronte ad una minaccia, reagisce con un'azione di contrazione;

per quanto riguarda l'uomo, il pericolo, affermò Reich, proviene da un ambiente educativo repressivo e autoritario, che può indurre frustrazioni nel bambino e paure quando sarà adulto.

Se cronicizzate, le paure sfociano nella "simpaticotonia cronica", cioè la condizione in cui prevale il sistema nervoso simpatico che è ,secondo Reich, la causa di tutte le malattie. Quando l'individuo si trova in questo stato, soffoca le emozioni collegate al piacere con il conseguente insorgere di rimozioni, blocchi, spasmi muscolari che costituiscono la cosiddetta "corazza".

Non è dunque sufficiente portare alla coscienza le cause psichiche patogene per guarire.

La terapia bio-energetica ha come scopo la naturale spontaneità del corpo e lo sviluppo di un adeguato controllo da parte dell'Io.

Lowen evidenzia come il benessere psico-fisico si basi sulla capacità della cellula più semplice e quindi di tutto l'organismo di caricare energia e di scaricarla in modo fluido, secondo un principio di "catarsi vitale".

La nostra postura, lo sguardo, l'assetto della mascella, il portamento del corpo, la posizione delle spalle possono definirsi la contropartita fisica dei nostri stati emotivi e sono strettamente connessi con il respiro ed il movimento.

La profondità del respiro è strettamente legata all'intensità della sensazione, mentre il movimento, in cui si integrano controllo e spontaneità, si connette all'emozione (ex motione: muoversi verso l'esterno).

Quando un movimento abbraccia tutto il corpo in modo unitario, il risultato è una espressione emotiva che viene avvertita dall' individuo come proiezione di se stesso.



L'uomo in quanto animale sociale ha bisogno di esprimersi, di comunicare attraverso un linguaggio, di conoscere il suo essere ed il suo poter essere a partire dalla sua relazione con l'altro e con le cose.

Egli è quindi , come dice Heidegger, un "esserci" che dall' "Io con me stesso", attraverso il gioco della comunicazione , può passare ad altre modalità di stare con gli altri, a porsi in posizione di ascolto e di domanda, ad entrare in empatia con l'altro pur conservando intatto il proprio sé, senza identificarsi completamente con l'emozione e con il mondo dell'altro.

Una prospettiva ancora diversa è quella di osservare gli altri che comunicano. E' quella del "voi". Qui si corre il rischio di diventare spettatori e di perdere pian piano il contatto con le proprie emozioni.

Un altro modo di percepire l'esperienza di relazione con gli altri è il "noi", l'insieme con gli altri. Ci si percepisce come parte di un tutto che rischia di condurre alla triste dimenticanza del Sé..

Il desiderio dell'essere umano è poter vivere in armonia con le altre persone attraverso la condivisione di attività, pensieri e parole.

Secondo il Nan Jing ,la vita psichica è un passaggio continuo dall'Io al Tu , al Noi ..al Voi.

Siamo in grado di comunicare attraverso lo sguardo, la parola e attraverso i gesti.

Il linguaggio del corpo rappresenta l' espressione spontanea dell'emozione e dell'affettività capace di svelare il nostro " io nascosto " molto più delle parole.

Come non considerare la potenza della musica e del ritmo anche in tal senso , nella possibilità che ci offre , per esempio attraverso la danza, di diventare più consapevoli del nostro corpo e con esso (considerando la strettissima relazione tra i due) della nostra mente .

Quanta gente riesce a resistere al desiderio di muoversi ascoltando una bella canzone ..?!

Più è ritmata e più cresce la voglia di lasciarsi andare.

La danza è un linguaggio gestuale spontaneo, è la forma espressiva dell'inconscio, del nostro stato d'animo; nasce dall'esigenza di dire ciò che a parole non si può esprimere, di conoscere l'ignoto e di rapportarsi all'altro.

Nasce dal bisogno di instaurare un rapporto con il divino che c'è dentro e fuori di noi.

La danza, frutto di improvvisazione e' una sorta di preghiera, di tramite per entrare in armonia con la divinità, con la natura.

Attraverso musica e danza l'uomo è in grado di eliminare tutto ciò che impedisce la sua naturale "evoluzione" (società / ragione)

Ritmo e movimento delineano l'ordine cosmico e allo stesso modo consentono al corpo umano di raggiungere una maggiore coordinazione attraverso impulsi muscolari che hanno una congenita capacità di creare armonia.

Essendo i movimenti un archetipo dell'emozionalità (della capacità stessa di provare ed esprimere e mozioni), ogni individuo ha la possibilità di "realizzarsi nel movimento".

Il linguaggio del corpo ha radici profonde che affondano in una sensibilità primitiva , istintiva ,primordiale che si estrinseca attraverso gesti liberatori, capaci di risanare traumi ed istinti cupi.

La cosa che dovrebbe interessarci di più è riconoscere ciò che realmente siamo aldilà di ciò che gli altri ci hanno voluto far credere. Il giudizio della gente e soprattutto di chi ci sta particolarmente a cuore assume talvolta un valore talmente elevato da offuscare la nostra mente ,ci condiziona a tal punto da farci credere di essere chi in realtà non siamo (CV5 Shimen, Porta di pietra), da qui inzia la bollitura alchemica del raffinamento del se (C.Di Stanislao).

Cercando di comprendere la cultura orientale e di avvalerci di essa per curare la gente dobbiamo tenere conto del fatto che non esiste "una " medicina cinese ma esistono tanti modelli , tutti con una loro dignità .

Per aprire un individuo alla realtà della vita, e quindi alla sua realtà, in quanto riflesso del divino, Secondo il Nan jing è necessario rivelargli chi è attraverso LR3(Zhongzhu), allentare la morsa del pericardio e sbloccarlo PC6 (Neiguan) e aiutarlo a relazionarsi con il mondo TR5 (Waiguan).

La Scuola della Completa Realtà ha un approccio simile negli intenti ma allo stesso tempo differente, che, come il primo prevede tre momenti, tre passaggi.

Secondo wan ciu yang , maestro di Ma Da Yang , l'individuo, per risvegliarsi alla "Completa Realtà" dovrebbe passare attraverso tre fasi :

La prima è la fase dell'*onestà*.

Fisiologicamente corrisponde al rientro della wei qi. Il paradigma percettivo che ci

anima, viene richiamato alla sorgente tramite il meridiano di ST, ST25 il cui nome secondario è Gui Yuan (nutrire la sorgente) punto del Dai mai che consolida il Jing. Spesso le persone diffidenti sono anche persone poco oneste verso loro stesse, occorre dunque lavorare sul carico emozionale che appesantisce la nostra vita.

La fase successiva è la fase del *Mistero*, fase in cui elaboriamo le forti emozioni che hanno caratterizzato la prima; l'essere onesti con noi stessi ci permette di svelare il nostro mistero, il mistero che ci caratterizza interiormente, liberandoci da falsi schemi e preconcetti.

Ha inizio un processo di destrutturazione, cresce e si evidenzia il contrasto tra la vita che conduco e la vita che potenzialmente potrei condurre; è una fase dura ma momentanea in cui ci si sente come lacerati dentro. Prendo atto di tutte le esperienze fatte, positive e negative, che ormai stratificate in me mi rappresentano nel profondo. Prendendo così contatto con la mia "Natura Essenziale", attivo il mistero, e questo mi consente di raggiungere l'Autenticità.

In quest'ultima fase il Cuore si apre alla mia "vera natura", divento consapevole e accetto tutto quello che mi è successo nella vita. Accettando sia la gioia che l'incubo mi avvicino a Dio e realizzo il mandato.

Fase dell'onestà: Yang Ming del braccio; LI (metallo), capta Tian qi, l'istruzione che il Cielo ci offre per percorrere il cammino, L'onesta di dire:" seguo le indicazioni del Cielo per percorre la strada giusta. La mia.

LI è lo yang ming del braccio (lo strumento con cui manipolo il mondo) capace di sbloccare stasi e purificare il calore del torace, di sedare il fuoco di Cuore e polmone 11LI (cielo), 25ST (uomo) ..otteniamo l'affondamento del polso.

<u>Fase del mistero</u>: dopo aver ottenuto l'affondamento del polso mi oriento sullo Shao Yang del braccio. TR; il Jing contiene il Po quale eredità spirituale della famiglia che mi è stata trasmessa, lo Hun quali esperienze della mia anima precedentemente vissuta che riprende il cammino adesso, e quindi la mia personalità innata al di là della famiglia d'origine, le esperienze precedentemente vissute che oggi mi caratterizzano come essere unico e irripetibile; e Infine lo Shen, che scende dal cielo e mi caratterizza in qualità di essere umano con un'attitudine al cammino in virtù di un destino da compiere.

IL TR prende yuan qi dal Jing e lo porta al Cuore passando per il Ministro del Cuore,

compiendo un percorso affinchè l'acqua del Jing vada a temperare il fuoco dello Shen , di conseguenza compie il viaggio dal Jing allo Shen passando per il Qi che corrisponde al mio modo di agire che mi consente di intraprendere il cammino. In tal senso cosa ci può essere di meglio di una resurrezione mediata da un punto Legno: Il punto Shu, Trasporto TR3 (Zhongzhu), punto Yuan.

Il legno ,ricordiamo, trasforma lo yin in yang, con un movimento che dall interno va verso l'esterno .

5 CV(Shimen) punto mu di TR, l'essenza del se potenziale che comincia a lavorare l'elemento grezzo per distillarne l'Elisir.

Il polso da profondo sentiamo che si diffonde alla stessa maniera in tutti e tre i livelli. TR: Yuan qi, Ying qi e WeiQi in sinergia e all'unisono.

<u>Fase dell' Autenticità</u>: fase dell'espressione del Se autentico, del cuore che si apre alla realta di se stessi, alla realtà del destino da compiere, ovvero, *RIEMERGERE CON IL TAO*, cioè superate le barriere tra me e me stesso, superate le barriere che mi separano dall'incamminarmi verso la realizzazione del mio Ming, non mi resta che vivere quale strumento della mia stessa realizzazione....e quindi non resta che il tai yang del braccio. Viscere del cuore SI, il suo emanatore SI18 (Quanjiao) porta lo Shen del cuore a illuminare i 5 sensi (punto equidistante da tutti e cinque i sensi) punto di riunione dei TM yang della gamba e quindi del cammino (la possibilità di spostarsi verso una meta)

I meridiani yang della gamba nelle 4 fasi alchemiche rappresentano lo Shen che torna al vuoto, la capacità di superarsi, mettendosi in cammino in virtù della Volontà del Cielo. Infatti i meridiani yang vanno dalla testa al piede.

Una volta trattato SI18 non resta che un punto , l'8 del Ministro del cuore , punto fuoco del Pericardio che mette in collegamneto la barriera costrittiva MC con l'apertura radiante della luce del sole. l'Imperatore in Cina era mandatario del Cielo come i Faraoni in Egitto , per questo venivano chiamati D' Oro, dorati. La luce rossa del cuore fiammeggiante che brilla grazie all'oro del sole (8PC Lao gong), che rappresenta l'apertura alla vita superando le proprie barriere carnali. Questo deve portare ad avere un polso ampio e forte in superficie.

Questo Trattamento provoca nelle persone dei veri e propri sconvolgimenti ed è quindi importante che il terapeuta valuti sempre bene la situazione non perdendo

mai di vista l'obiettivo. (Scuola Alchemica)

"Non bisogna quindi volgersi troppo all' esterno "facendosi travolgere dalle emozioni. Occorre prendere la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore".

(Italo Calvino)

E' fondamentale comprendere chi siamo realmente e che cosa vogliamo, cosa ci fa "battere il cuore ".

Partiamo sempre dal presupposto che esistono persone più o meno consapevoli del loro malessere.

Alcuni si rendono conto del perchè o quanto meno provano a comprendere quale possa essere la causa, l'origine di quell'inquietudine, di quel "Male", altri non si rendono completamente conto dello stato in cui versano.

La procedura a partire dal meridiano Yang Ming del braccio fino al punto fuoco del PC, ti costringe a pensare quando tu non hai attitudine al pensiero.

Per quanto riguarda tutto ciò che è emozione per cosi dire "inconsapevole", cioè, la percepisco, sono nervoso, dimagrisco, la pressione si alza però non so con chi ce l ho; possiamo usare i punti ting e i TM.

Per tutto ciò che invece ha un chiaro nome e una chiara connotazione e che quindi e' relativo al sangue, sede dello Shen, e alla Ying qi, è inutile utilizzare i ting; dovrò attivare quell'enorme e complesso sistema rappresentato dai meridiani Luo (longitudinali, trasversali, galleggianti)

La musica potrebbe agire in alcune circostanze in modo simile ai TM, per sempio inducendo la gente a ballare e quindi a scaricare la tensione mentre in altre in modo più simile ai luo longitudinali .Questi ultimi Secondo la scuola francese dell'Afa e Kespi sono i controllori dell'assetto emozionale dell'individuo , in grado di collegare superficie e profondità e quindi microcosmo (uomo) con macrocosmo (ambiente esterno).

Posso dire con certezza che l'uso della musica per combattere le infermità, modificare la coscienza o il comportamento è antico quanto la musica stessa, e forse rappresenta la motivazione più valida e autentica del fare e dell' ascoltare Musica.



Per radicare lo Shen è necessario quindi nutrire e regolare il Sangue e i Fluidi (armonizzazione del centro, elemento terra Bl17: Geshu; St42: Chongyang; LR8: Ququan), e armonizzare il Soffio e il Sangue , affinche il qi porti il sangue correttamente (ST30: Qichong; LI15: Jianyu).

Partendo da questo presupposto, nel tentativo di ricreare all'interno dell'organismo un armonico fluire del Qi non posso non considerare quello che in MCC viene definito:

" Principio dell' Armonizzazione" (He Fa)

Questo validissimo principio rientra nell'ambito delle 8 regole terapeutiche, regole che ci consentono di trattare tutte le affezioni che rispondono alle 8 regole diagnostiche.

Le 8 regole terapeutiche sono la

La Sudorificazione in relazione alle sindromi esterne acute

La Vomificazione utilizzata nelle sindromi dell'alto

La Purgazione per le sindromi del basso

La Calorificazione nelle sindromi da freddo

La Tonificazione nelle malattie da vuoto

la Dispersione nelle malattie da pieno, e infine

L'Armonizzazione utilizzata nelle sindromi intermedie.

Questa tecnica, permette al contempo, di eliminare l'energia prevaricante (Xie Qi) e rinforzare l'energia corretta (Zheng Qi)

E' indicata nelle patologie legate ad una disarmonia tra Wei qi e Ying qi o ad una mancata regolazione tra l'interno e l'esterno.

Quando il perverso supera il livello Tae yang ma allo stesso tempo è bloccato dalle resistenze opposte dallo yang ming , rimane bloccato nel livello Shao Yjang .

Il riflesso Shao Yang rappresenta il livello intermedio di regolazione tra i due aspetti di apertura (Tai Yang) e di chiusura (Yang Ming).

Il trattamento in questo caso prevede la tecnica Shu / luo , su GB, dunque : GB37, GB42.

Nel tentativo di ristabilire la completa armonia dell' organismo io confiderei molto sull'aiuto del Triplice Riscaldatore, chi meglio di lui è in grado di diffondere a tutti gli organi la melodia provieniente dal nucleo originario disvelato. E' il TR il Grande Motore che attiva e mette in funzione il meccanismo che consente l'equilibrio del corpo umano.

Il TR è la via delle acque, è Fonte aggiuntiva di Yuan qi e governa tutti i Qi (Wei, Ying, Yuan).

Queste "vibrazioni interiori", che si producono simultaneamente in veicoli di densità differenti, si compenetrano, si riflettono, e si generano reciprocamente, trascinandosi, arrestandosi o modificandosi a vicenda:

CV17(Shanzhong) -PC6 (Neiguan): Armonizzo il TR Superiore.

CV12(Zhongwan)- LU7 (Lieque): Armonizzo il TR Medio.

CV7(Yinjiao)- KI4 (Dazhong): Armonizzo il TR Inferiore.

Un'ulteriore tecnica di Armonizzazione nella pratica clinica è quella definita: NODO-RADICE (Ling Shu al cap.5).

Questo trattamento agisce profondamente sulla "Risonanza Energetica" dell'Asse e viene utilizzato per riequilibrare l'individuo in cui sia presente una tipologia corrispondente.

Per l'armonizzazione di un organo, inoltre, ai punti Nodo-Radice potremmo aggiungere il punto mu dell'organo colpito.

Nella grande Vibrazione Cosmica che si estende fino a noi nella forma del raggio di creazione, possiamo vedere il primo esempio completo della legge dell'ottava. Ricordiamo che il numero 8 stabilisce quelle che sono le condizioni necessarie affinchè si possa avere un meccanismo di trasmissione, cioè di separazione, che produce un effetto a distanza. E' connesso con la Luce, simbolo di tutti i meccanismi di trasmissione.

La luce, separandosi da un'origine, si diffonde in ogni direzione. Il numero 8, quindi "illumina", in quanto portatore di luce.

Il carattere del numero 8 (Ba) indica una separazione, che avviene dall'alto verso il basso, ossia dal Cielo verso la Terra. La conseguenza di questa separazione è

l'organizzazione dello spazio e della Terra stessa (Cielo Posteriore). Questo meccanismo di separazione, nella cosmologia è indicato con l'ideogramma di Fuoco in quanto "Meccanismo Originario" (differente dal fuoco: Huo; manifestazione), capace di avviare tutti i processi di trasformazione e di creazione. 8 è anche ponte di collegamento tra ciò che è in alto (Cielo) e ciò che è in basso (Terra), e si può dire che opera una *separazione/unione* proprio per questa sua posizione centrale. Potremmo intenderlo come un "mondo intermedio" capace di condensare l'influenza del Cielo per avere un'azione sulla Terra.

Il "Raggio di Creazione" comincia con l'Assoluto.

L'Assoluto è il Tutto; Il tutto, che possiede la piena Unità, la piena volontà e la piena coscienza, capace di creare "mondi" all'interno di se stesso. E' cos' che ha inizio l'Ottava Cosmica.

L'Assoluto è il "Do" di questa ottava. I mondi che l'assoluto crea sono "Si". L' intervallo tra Do e Si è riempito dalla Volontà dell'Assoluto.

Il processo di creazione si sviluppa ulteriormente, a partire dall'impulso iniziale, attraverso un choc addizionale: si passa così al "La", che è per noi il mondo degli astri, la Via Lattea. "La" passa al Sol, il nostro Sole, il sistema solare. Sol passa al Fa, il mondo planetario. E qui, tra il Mondo Planetario, preso come un Tutto, e la nostra Terra, si presenta un "intervallo". Questo significa che le radiazioni planetarie, capaci di influenzare la terra, non possono raggiungerla, o, più esattamente, non sono ricevute: la Terra le riflette! Per colmare l'intervallo, è stato creato un "dispositivo speciale" per la ricezione e la trasmissione delle influenze provenienti dai pianeti.

Questo dispositivo è la Vita organica sulla Terra.

La vita organica trasmette sulla terra tutte le influenze che le sono destinate, rendendone possibile l'ulteriore sviluppo.

"Conoscete la preghiera: Dio Santo, Dio Possente, Dio Immortale?

Questa preghiera è il ricordo di un'antica conoscenza.

Dio Santo significa Assoluto o Tutto.

Dio Possente significa anche l'Assoluto o Nulla.

Dio Immortale indica invece ciò che vi è tra essi, ossia le sei note del raggio di creazione : la vita organica. Tutti e tre insieme fanno uno e rappresentano la Trinità coesistente e indivisibile.

L'uomo è spesso incapace di percepire la sua appartenenza ad un tutto che è anche Uno, probabilmente per una mancata predisposizione all'ascolto, di se stesso, e di ciò che lo circonda. Non ha controllo sulle cose dentro di lui, ed essendo compenetrato dalla stessa energia che è presente in ogni cosa, non può averne su ciò che sta al di fuori di lui.

Questo concetto apparentemente complesso è in realtà "naturalmente" insito in noi; Basterebbe sforzarsi un po e capire che il controllo delle cose esteriori comincia a partire da noi stessi. Un uomo che non riesce a controllare se stesso, ossia il corso delle cose dentro di lui, non è in grado di controllare niente.



Il **Tao** (letteralmente **la Via** o **il Sentiero**) è uno dei principali concetti della storia del pensiero cinese. Si tratta di un termine di difficile traduzione, inizialmente volutamente concepito come una potenza inesauribile che sfugge a qualunque tentativo di definizione. Si può partire dal fatto che il

carattere cinese 道 (la cui parte inferiore è il radicale cinese "piede") esprime innanzitutto il concetto di un movimento, un flusso. Per questo motivo si può tentare di definire il Tao come l'eterna, essenziale e fondamentale forza che scorre in perenne movimento attraverso tutta la materia dell' Universo. In ambito occidentale viene talvolta tradotto anche come **il Principio**. Nella filosofia taoista il Tao è l'Universo stesso: quell'eterno, inesauribile "divenire", costantemente in movimento.

Tenendo presenti questi riferimenti, volendolo dire con una parola, il Tao "è". Essendo il Tao indescrivibile, per comprenderlo si può ricorrere alla seguente analogia, tratta da Lao-tzu: "immagina una persona che cammina su una strada, portando sulle spalle un fusto di bambù. Alle due estremità del bambù, sono appesi due secchi. I due secchi rappresentano lo *yin* e lo *yang*. Il bambù rappresenta il Tai Chi, l'entità che collega lo yin e lo yang. La strada è il Tao!

Il Tao può essere interpretato come una "Risonanza" che risiede nello spazio vuoto

lasciato dagli oggetti solidi. Allo stesso tempo, esso scorre attraverso gli oggetti dando loro le caratteristiche. Nel TaoTeChing si dice che il Tao nutre tutte le cose, che crea una trama nel caos. La caratteristica propria di questa trama è una condizione di inappagabile desiderio, per cui i filosofi taoisti associano il Tao al cambiamento; tutte le rappresentazioni artistiche che tentano di rappresentare il Tao sono caratterizzate da flussi e passaggi da una fase all altra.

La prima fase corrisponde all'energia a riposo, in un estremo stato di quiete e concentrazione. Questa fase è identificata con l'Acqua, in quanto l'acqua è un elemento che, se indisturbato, diviene spontaneamente calmo e statico. La seconda fase è lo sviluppo della prima: se l'energia è completamente in quiete, ha un enorme potenziale, che prima o poi si manifesta. Questa seconda fase corrisponde dunque all'esplosione dell'energia, ed è rappresentata dal *Legno*, in quanto gli alberi tornano in attività in primavera, dopo il riposo invernale. L'esplosione di attività nella fase Legno non dura per sempre, prima o poi l'energia si stabilizza ed inizia una fase di equilibrio in cui l'energia fluisce con uniformità mantenendosi costante. Questa terza fase corrisponde al Fuoco, in quanto il Fuoco è un elemento in grado di sostenere un alto livello energetico per lunghi periodi. Mentre il Fuoco rilascia tutto il suo potenziale energetico inizia a degenerare nella quarta fase, in cui l'energia si condensa. È la fase del Metallo, stato di energia altamente condensato. La quinta fase energetica corrisponde al momento in cui sopraggiunge equilibrio, armonia e interconnessione tra tutti gli altri quattro stati energetici. Questa fase finale è rappresentata dalla *Terra*, ovvero il frutto della combinazione degli altri elementi.

L'equilibrio Ying-Yang è la *radice* e il *fusto* di tutto ciò che esiste; i cinque elementi sono i *rami* che sostengono le *foglie*, i *fiori* e i *frutti* dell'universo. Il risultato di queste cinque fasi energetiche è la manifestazione ed attività di *tutto*.

Il Taoismo, quindi, concepisce l'universo come un immenso oceano di interazioni energetiche derivate dall'interazione fondamentale di queste due due forze opposte e complementari, in quanto manifestazione dell'energia dei cinque elementi, si autosostiene. Tutte le creature viventi e non, sono in continua interazione con i cinque elementi dell'esistenza. L'uomo può aumentare questo contatto interattivo mangiando, respirando, "sentendo" e pensando.

Il Taoismo, come quasi tutte le religioni orientali, ha una concezione ciclica

dell'esistenza: non c'è un punto che ne segna l'origine come non c'è un punto che ne segna la fine, perché tutte le cose dell'universo sono soggette ad un eterno ciclo, la loro esistenza non procede in linea retta. Questo non può essere concepito spontaneamente dalla mente umana, in quanto apparentemente, all'uomo sembra che le cose procedano in linea retta. Questo perché l' uomo riesce a percepire solo un infinitesima parte di quanto sia in realtà l'esistenza; e un cerchio, visto da un infinitesimo di quello che è, appare come una linea retta. La logica umana, quindi, non ci permette di vedere l'esistenza nella sua interezza: Crea limiti!

Tenendo conto del fatto che l'universo funziona in modo ciclico e non lineare, e che quindi non può essere stato creato da qualcosa che esisteva prima, altrimenti anche questo qualcosa dovrebbe essere stato creato da qualcos'altro, e questo qualcos'altro da qualcos'altro ancora (avanti all'infinito), viene spontaneo chiedersi come l'esistenza abbia iniziato a girare in cerchio e chi o cosa abbia dato il via.

Il Taoismo risponde che ad originare il ciclo può essere stata solo quella cosa che esiste da sempre e per sempre, che esiste in sé e di sé, senza alcuna forma, ovvero il ciclo stesso, la Via, il Tao.

Il Tao è il ciclo, l'oscillazione, il "Moto Armonico". Dal suo movimento dipendono tutte le cose, il suo movimento dà origine a tutte le cose.

I RITMI DELL'UOMO



L'aspetto ritmico della musica, strettamente collegato alla danza è molto antico, forse il più antico in assoluto: non a caso i tamburi e altri strumenti a percussione, che essendo a suono indeterminato, producono solo ritmi, sono i primi strumenti musicali conosciuti. Il tempo segnato dal tamburo primitivo è un chiaro esempio di struttura ritmica primordiale capace ancora oggi di influenzare profondamente l'inconscio ancestrale dell'uomo.

Nel mondo antico, fino alla fioritura del canto gregoriano il ritmo musicale era il ritmo della natura, obbediente alle pulsioni e ai cicli naturali.

In Medicina Classica Cinese i ritmi sono molteplici e tutti controllati da precisi meccanismi che sintetizzando la teoria yin-yang, che comportano un costante equilibrio tra organismo e Universo.

La maggioranza, come già visto fa capo alla teoria dei cinque Movimenti. Tre movimenti yang legati al Cielo e due yin legati alla terra capaci di sintonizzare Microcosmo e Macrocosmo

Parlando di Movimento ci riferiamo ad un"insieme" con funzioni analoghe:

un organo e un viscere, un meridiano yin e uno yang, ect;

quindi le leggi che regolano il movimento energetico (generazione e controllo), non riguardano solo l'organo specifico ma vanno applicate a tutto il Movimento.

Nel caso del Movimento Acqua, non solo la madre (Rene) nutre e stimola il figlio (Legno) e inibisce il nipote (Cuore), ma anche la Vescica (madre) tonifica e sostiene la Vescica Biliare (figlia) e inibisce l'Intestino Tenue (Nipote)

Così, ad esempio, il meridiano di Fegato sosterrà il Cuore, inibirà la milza e cederà

la sua energia (nel ciclo giornaliero) al Polmone.

In pratica la patologia del figlio può determinare turbe nella madre e viceversa.

Trovandoci di fronte ad una turba di due meridiani consecutivi, tonificando il figlio potremo risolvere anche i problemi della madre ripristinando un certo equilibro .

Vari autori affermano che le la legge madre affetta – figlio affetto (ciclo di generazione) va applicata in caso di patologie da cause esterne , invece quella legata al ciclo di controllo (nonno-nipote) va applicata alle patologie da cause interne , quindi a tutte quelle legate a sentimenti più o meno manifesti.

In Caso di paura quindi tonificando il Rene saremo in grado di riportare in alto l'energia e di sbloccare il TR superiore, potremmo inoltre tonificare la milza con moxa su 20Bl e 3 SP, in quanto relativa alla Terra e "nonno "del Rene.

In tal senso potremo risolvere patologie esterne tonificando il figlio e patologie interne tonificando il nonno.

Il Nan Jing (Classico delle Difficoltà) contempla invece la possibilità, una volta fatta diagnosi e identificato l'organo / viscere o organi /visceri ,in eccesso o in deficit, di utilizzare tutti gli organi non coinvolti direttamente dallo squilibrio per ripristinare ordine e armonia

E' geniale a mio avviso non utilizzare l'elemento colpito nell'ambito del trattamento permettendo, invece, agli elementi "sani" di correre in suo aiuto. L'obiettivo è quello di ripristinare un flusso armonico di energia capace di determinare la fisiologica trasformazione di un'energia in altra senza soluzioni di continuo.

Nel NanJing a differenza di quanto detto fin ora le patologie a carattere emotivo vengono trattate seguendo la legge di generazione (Sheng)

La pratica medica sulla teoria dei 5 elementi,infatti, nel periodo Ming (1368-1644), venne applicata in modo diverso rispetto al periodo Song (960-1127)

Il Nan Jing al cap 53 riguardo alle 7 trasformazioni afferma:

"Quando uno Zang riceve il qi dallo zang che lo genera, lo trasmette a quello da lui controllato. Uno Zang non riceverà una patologia due volte, altrimenti questo determinerà la morte".

Si parla di :

<u>Perverso in deficit</u>: (la madre non genera il figlio) e di Ciclo di Generazione (Sheng); <u>Perverso ladro</u> e Ciclo di Controllo (Ke);

<u>Perverso debole</u> legato al ciclo di Insulto.

I commentari descrivono dei riferimenti specifici per ognuno dei cicli:

Il ciclo di Genenerazione "Sheng", è collegato con le emozioni ; il ciclo di Controllo "Ke" è collegato con il colorito, i liquidi e gli odori e infine il ciclo di Insulto "Fan" è collegato ai "suoni del corpo".

"Se la patologia si trasmette attraverso il ciclo di Generazione, sarà possibile sopravvivere; se si trasmette con il ciclo di Controllo porterà alla morte" (NanJing, cap.53).

Possiamo quindi affermare che ogni essere vivente possiede dei ritmi, conformi a quelli naturali e universali, che ne condizionano l'intera esistenza.

Meno noto ma fondamentale , è il ritmo a quattro , ritmo invariabile , intrinseco all'uomo e indipendente da qualsiasi sollecitazione esterna, legato alle quattro stagioni ,ai quattro elementi e dunque alle proprietà stesse della vita.

Ogni elemento controlla nel tempo e nello spazio i flussi di energia Yin e Yang in tutto l'organismo, per tutta la vita. Quando lo yang è al culmine lo yin comincia a nascere e viceversa.

E' il ritmo che preesiste all'esistenza stessa e che per attivarsi in ogni essere vivente necessita di un *Centro capace di emanare e coordinare tutti i movimenti di Energia Vitale*.

Il ritmo a quattro è la realizzazione concreta del meccanismo primordiale della creazione in base al quale riusciamo a collocare esattamente l'Energia del corpo nelle diverse stagioni, nei diversi momenti del giorno e in rapporto ai cicli lunari (dal primo all'ultimo quarto); da un punto di vista di "alchimia interna" riusciamo inoltre a comprendere quando è conveniente avviare un processo di trasformazione (agli equinozi, momento di bilanciamento di Yin e Yang) e quando no (solstizi, momento di predominio di uno dei due aspetti).

Lo Zhuang zi al cap. 2 e lo Huainn zi al cap.3, affermano che "l'alternanza delle essenze Yin e Yang produce le quattro stagioni" e poiché le energie che ci animano sono regolate da un movimento ciclico invariabile e universale, tutta la vita sarà organizzata su un ritmo a quattro".

E' lo Shen il Supremo artefice e organizzatore dei movimenti e delle trasformazioni che avvengono in ognuno di noi. Se lo Shen è disorientato nulla ha più senso, tutto appare confuso e inutile.

E' necessario a quel punto ripristinare l'ordine e l'armonia tentando di ricrearsi e purificarsi istante per istante ripercorrendo il ciclo primordiale di creazione, seguendo cioè il preciso ordine naturale scandito dalla successione oraria dei massimi di energia nei meridiani principali.

La circolazione energetica è circolare ed è quindi difficile stabilire da dove inizi il cerchio .. In questo caso, pur tenendo conto del fatto che la circolazione energetica inizia alle tre del mattino con il meridiano del Polmone si vuole sottolineare l'aspetto "Ri-creativo" legato al volere dello Shen e al suo manifestarsi nella vita di ogni giorno:

Dal Centro (Shen), la vita si manifesta all' Acqua, poi al Fuoco, poi al Cielo e infine alla Terra per poi tornare al centro:

HT-SI, KI-BL,PC-TE,LR-GB,LU-LI,ST-SP;HT-SI.....

Ogni elemento contempla sia l'aspetto yin che l'aspetto Yang ,poiché entrambe le energie definiscono tutti i fenomeni vitali, e viene definito da due criteri caratteristici: movimento interno e trasformabilità.

Se nel ritmo a cinque il centro imperiale "Wang" è "Centro della ruota che non agisce", Motore Immobile che governa, ponte tra uomo e universo, nel ritmo a quattro il Centro è "Sede e Sorgente" di vita nel quale s'incarnano l'orientamento e il progetto di ogni essere, un centro con una duplice funzione, capace da un lato di dare il via all'impulso vitale e dall'altro di definire e sostenere la creazione.

Il trattamento di una disfunzione dei "quattro" prevede l'uso dei punti "Mu" (Mo), particolarmente efficaci nella regolazione dei ritmi primordiali e invariabili dell'uomo ,rappresentazione della capacità dell'individuo di superare le difficoltà della vita e spesso associati alle Ben Shen.

Tra tutti solo St23 non è un punto mu ma un punto in connessione con la "luna nel nostro interno" (Tai Yi): il 23ST "centra" lo Shen trattando le angosce di chi non sa più "guardarsi allo specchio", di chi ha perso ormai la speranza e non riesce più a "muoversi".

Rappresenta il "*Ritorno al Centro*" attraverso il Soffio così come il 6 PC rappresenta il "*Ritorno al Centro*" attraverso il Sangue.

E' veramente cosa ardua definire con precisione in quali condizioni utilizzare il ritmo a quattro; la sintomatologia è per noi un grande aiuto ma in realtà, mi chiedo in quali circostanze l'uomo possa davvero considerarsi "slegato" e non condizionato dall' esterno; quanto, cioè, tutto ciò che lo circonda possa realmente dirsi "al di fuori di lui".

Se il cosmo intero nasce come vibrazione del suono nello spazio, gli uomini non sono altro che "canti" e "frequenze", animati da ritmi universali eterni e ripetitivi.

<< Quando parliamo dell'uomo>>, scrive Jung, << intendiamo il suo tutto indefinibile, un'inesprimibile totalità che può venire formulata solo simbolicamente. Ho scelto il termine "Se" per designare la totalità dell'uomo, la somma dei suoi elementi consci e inconsci. Ho scelto questo termine in concordanza con la filosofia orientale...>>.





PERCEPISCO DUNQUE SONO

Il Se è la meta finale del tortuoso processo che è la vita. I conflitti e le crisi di crescita sono fondamentali per passare via via a livelli superiori di consapevolezza . Tanto più sprofondiamo in noi stessi riportando alla luce sentimenti o ricordi traumatici sommersi , sotterrati ma ancora vivi e in grado di destabilizzarci tanto più riusciremo a brillare .

Le più antiche concezioni cosmologiche, da Platone ai Veda, centrate sull'unità della vita e sul rapporto di continuità tra individuo e assoluto, vedevano nel Suono la scala ideale per superare le illusioni della mente e di accedere ai livelli più silenziosi e tranquilli del mondo interiore fino al "Se".

Da qui nasce l'equazione Musica-Armonia-Rigenerazione dell'Anima; da qui nascono le leggi e le analogie tra *sfere celesti* e *mondo "inferiore"* che ispirarono i principi della medicina musicale cinese e indiana secondo cui il percorso evolutivo della coscienza è un "continuum di energia , un processo ininterrotto che coincide col riconoscersi uniti e in armonia con la vita infinita. Ogni disarmonia o repressione o limitazione del libero flusso dell'energia vitale all'interno dell'organismo tende a tradursi in distrurbi, instabilità , dolore e dunque in malattia.

L'arte e la musica ridestando le immense risorse dell'anima umana, consentono all'uomo, in modo quasi inconsapevole, di liberarsi da blocchi atavici responsabili di una "mancata apertura ed espressione nel mondo".

L'uso rituale della musica capace di creare stati di completa fusione con la natura, di estasi e di trasformazione era ben noto alle culture antiche che la utilizzavano a fini terapeutuci nelle liturgie sacre e nelle iniziazioni.

In tal senso, credo che l'uso dei suoni, delle frequenze o di particolari melodie non deve essere considerato una semplice tecnica da utilizzare secondo gli schemi comuni della musicoterapia ma piuttosto come una scienza ben più ampia in cui la musica in quanto linguaggio universale, sintonizzandosi con tutte le funzioni vitali ,può incidere direttamente sugli stati di coscienza, armonizzando in maniera graduale tutti gli aspetti della personalità e quindi delle forze contrastanti che tendono a dominarci. Riscopriamo così la "Funzione Archetipica" della musica che l'affianca i Ritmi dell'universo.

I suoni, soprattutto quelli che noi stessi produciamo, hanno un effetto profondo e immediato sul modo in cui percepiamo il nostro corpo, sulle nostre emozioni e anche sul nostro comportamento. La sensazione di abitare il nostro corpo ci è cosi familiare che non le prestiamo più la dovuta attenzione. Molta gente, me compresa, ha un modello del proprio corpo creato dalla mente non tanto sulla base di una reale percezione di se ma di informazioni sensoriali provenienti dall'esterno, captate da piccolissimi recettori interni e successivamente inviate al cervello.

L'area cerebrale che elabora e raccoglie le informazioni relative ai movimenti, alla vista, al tatto e all'udito è la giunzione temporo parietale destra ; quando la sua attività è "disturbata" l'individuo ha improvvisamente difficoltà a capire dove finisce il suo corpo e dove comincia il mondo esterno.

Fino ad ora gli studi sulla "distorsione delle percezioni" hanno preso maggiormente in considerazione il senso del tatto e della vista per capire come il cervello "costruisce" il senso di se, trascurando la dimensione uditiva.

Studi dimostrano che i suoni sono in grado "disturbare" l'idea che il cervello si è costruito del corpo, nel tempo .. e le strane sensazioni provate dai soggetti sottoposti a numerosi test sono legate al tentativo del cervello di comprendere e spiegare le varie discrepanze.

Alterando la percezione del corpo attraverso manipolazioni sonore, è possibile influire sul comportamento. Il cervello infatti, non recepisce passivamente le informazioni che gli arrivano dai sensi, ma è una macchina complessa che dà senso al mondo riuscendo ad anticipare le probabilità che si verifichino certi eventi.

Le sue previsioni si basano su esperienze precedenti ma fortuna vengono continuamente aggiornate e possono essere modificate da stimoli sensoriali "inattesi".

Per esemoio, mettendo dei piccoli microfoni nelle scarpe e collegandoli a degli auricolari è possibile modificare l'informazione che arriva al cervello ad ogni singolo passo. Se Ascoltiamo inizialmente il suono reale legato alla nostra andatura e successivamente lo alteriamo, per esempio, aumentandone la frequenza, avremo una percezione inattesa di "leggerezza" che il cervello potrà utilizzare per aggiornare la rappresentazione che ha del corpo e rendere così il passo più scattante. Il cervello crea immediatamente un 'illusione di leggerezza o di pesantezza sulla base

di variazioni di frequenza dei suoni percepiti. (Ana Tajadura-Jimenez, University college, London . Internazionale 1084, 9 gennaio 2015)

La forma corporea non è affatto casuale e dipende non solo da fattori congeniti ma anche dalle convinzioni, dagli atteggiamenti, dalle esperienze che condizionano tutto il nostro essere. Il corpo quindi è dotato di un'intelligenza propria che ci modifica costruendo una vera e propria "corazza caratteriale" tanto più spessa quanto più tentiamo di opporci agli eventi..

E come dice Thomas Jefferson, "bisogna opporsi ad ogni ostacolo con pazienza, perseveranza e con voce gentile."

Tutto questo mi permette di capire meglio il ruolo che i suoni hanno o potrebbero avere nel definire l'identità di un uomo; lo inserisco nel lavoro sperando che anche tanta altra gente riesca a comprenderlo.

CORRISPONDENZE

In MCC, parlando delle quattro stagioni, dei cinque movimenti e dei sei livelli ci riferiamo a movimenti di energia che seppure in continua trasformazione scandiscono i ritmi dell'uomo in modo costante. Ci riferiamo in tal senso a delle energie definite "Ospiti", energie invariabili che ciclicamente si ripetono nel tempo creando un circuito energetico di base capace però di accogliere flussi di energia cosmica di entità variabile definiti invece energie "Invitate".

Il macrocosmo ritma il suo microcosmo attraverso i cinque movimenti e le sei Energie. Ogni movimento è legato a due Tronchi e ciascuna energia corrisponde a due Rami L'anno solare viene così diviso in cinque periodi e in sei passi.

Ogni periodo è dominato dalla peculiare energia di un movimento, e ogni passo è definito da uno specifico livello energetico.

L'anno verrà diviso invariabilmente in cinque "momenti" di 72 giorni ciascuno definiti da un flusso di energia in continua trasformazione che in maniera ciclica genererà un movimento piuttosto che un altro.

In rapporto invece alle sei Energie e quindi ai sei passi ogni ciclo durerà 60 giorni Il punto di partenza è sempre il giorno del grande freddo "Da Han", il 21 gennaio.

Ogni anno, quindi, in un dato momento avremo un'energia dominante in base al principio del 4 del 5 e del 6 e allo stesso modo si potrebbe calcolare l'energia che domina, sempre in base ai 3 principi, l'intero arco della giornata.

Queste Energie Invariabili sono affiancate da energie che dominano in modo variabile ogni anno , giorno e ora secondo il ciclo dei 60 anni, detto ciclo Jia-Zi (Tronco: Jia; Ramo: Zi)

Ogni anno è dominato dalla combinazione di uno dei dieci Tronchi relativi alle influenze dei 10 pianeti e di uno dei 12 Rami che fanno riferimento alle influenze delle 12 costellazioni.

Conoscere la Dominanza Energetica di un preciso momento , per quanto riguarda le invariabili Energie Ospiti, ci permetterebbe di prevedere e prevenire la tendenza al manifestarsi di gran parte delle patologie, mentre, effettuando tutti i dovuti e complessi calcoli legati alla variabilità delle Energie Invitate, potremmo addirittura individuare i punti più ricettivi al trattamento in quel preciso istante (Spesso si tratta

dei punti shu antichi o dei punti di apertura degli 8 meridiani straordinari associati agli otto trigrammi dell'I Ching). Questo complesso sistema di corrispondenze lega l'intera fisiologia umana alle influenze cosmiche svelando quindi il segreto di quello che potremmo definire l' "Elisir di lunga vita".

Occorre mettersi in ascolto, far risuonare dentro le vibrazioni provenienti dalle innumerevoli fonti di energia cosmica, percepirle fino in fondo, permettendo loro di trasformarci così come avviene per tutto il resto "in natura". Tutto questo per l'uomo è cosa ardua. La continua lotta tra l'istinto primordiale e il pensiero razionale lo devasta, lo scarica e spesso lo uccide!

Gli uomini del passato, compresi i nostri nonni erano quasi tutti saggi perchè tra loro e la natura, c'era vero contatto. Osservando quello che succedeva intorno a loro, sapevano sempre come comportarsi e cos'era meglio fare; prestando attenzione al comportamento degli animali, degli insetti, delle piante e al modo con cui essi modificavano le loro abitudini al variare delle stagioni, delle condizioni esterne e degli eventi in generale, vivevano meglio!

Tutte le più grandi intuizioni appartengono al passato, tutte le più belle e imponenti costruzioni. ..riconoscono come artefice l'Uomo /Dio, cioè l'uomo in completa simbiosi con la natura, capace di vibrare al canto degli uccelli e di lasciarsi trasformare senza opporre resistenza al flusso, come acqua che scorre .

Ecco come bisogna essere..Bisogna essere come l'acqua!

Niente esiste al mondo più adattabile dell'acqua e tuttavia quando cade al suolo, persistendo, niente può essere più forte di lei

(Laozi)

Nulla al mondo è più duttile e fragile dell'acqua. Eppure, per attaccare ciò che è duro e forte nulla la sorpassa, nessuno la eguaglia.

Che il debole vinca la forza,

che il duttile vinca il duro, tutti lo sanno

ma nessuno mette questo sapere in pratica

(Laozi)

All'antica sapienza greca va il merito indiscusso di aver codificato per la prima volta la concezione della musica come terapia del corpo e dell'anima.

A cominciare da Pitagora la musica divenne non solo la "Tessitura dell'Ordine Celeste e del Moto dei Pianeti, ma anche la chiave di lettura dell' Armonia universale trasposta nell'uomo.

Grazie a Pitagora la scala delle note fu organizzata sulle tre corrispondenze fondamentali: -ottava, quinta e quarta ...(8, 5, 4, sono numeri che ricorrono frequentemente come a voler ribadire il legame tra noi il cosmo e l' origine sonora del tutto a partire da un' apparente iniziale silenzio).

Il quattro e i suoi multipli indicano una "prova", il cinque indica l'unione di Cielo e Terra ovvero l'influsso del Cielo e della Terra sull'Uomo. Il 4 e il 5 sono i numeri dell'uomo, in quanto rappresentano le 4 prove e le 5 virtù, 8 è invece la creazione materiale e immateriale in risposta alla spinta del Cielo è l'inizio di un nuovo ciclo, la rinascita, la crescita continua e costante .

La teoria della "Musica delle Sfere" fu alla base di un sistema più complesso di analogie tra i suoni e i giorni della settimana.

- Re Luna Lunedì
- Sol Marte Martedi
- Do Mercurio Mercoledi
- Fa Giove Giovedì
- Si bem. Venere Venerdi
- Mi Saturno Sabato
- La Sole Domenica

Secondo un'antica tradizione fu proprio Pitagora a scoprire l'efficacia dei suoni per purificare l'anima dalle passioni e sviluppare così una più profonda saggezza.

Pizzicando una singola corda e prendendo quel suono come valore di partenza, egli si accorse che, facendola vibrare per metà della sua lunghezza, poteva produrre l'ottava superiore dell'ottava fondamentale. Facendo invece vibrare un terzo e un quarto della sua estensione, stabilì gli intervalli di quinta e di quarta. In questo modo furono scoperti i tre rapporti fondamentali della "scala musicale".

A partire da una scansione numerica dell'universo visibile, costruito a misura di quello invisibile, Pitagora introdusse la Sacra Tetraktys, l'archetipo del numero quattro ,fondamento della fisiologia e patologia della medicina ippocratica e alla base del tetracordo musicale. Il quattro ci riporta ancora ai ritmi naturali della medicina Cinese .

Infine l'eptacordo concluse il sistema delle corrispondenze cosmologiche pitagoriche, collegando il moto dei sette pianeti alla simbologia del numero sette, che è presa di coscienza, consapevolezza, ponte di collegamento tra la terra e il firmamento celeste, tra il centro interiore dell'uomo e l'ultimo confine del cosmo.

Credo che l'intera esperienza della vita sia una vibrazione tra i due poli opposti e complementari del mondo interiore e di quello esteriore.

Questà dualità si proietta in tutte le menifestazioni dell'esistenza.

Una delusione nel mondo materiale, d'amore per esempio, può spingerci, come spesso accade, a reagire bruscamente cercando rifugio in una dimensione spirituale e allo stesso modo può verficarsi l'opposto..

L'unità primordiale, alla base della creazione, si scinde nel Tre attraverso un confronto che passa sempre per il Due.

Questa manifestazione che nelle tradizioni coincide con il simbolo di perfezione (la Trinità del Cristianesimo o la Trimurti della Divinità indiana) è necessaria per passare alla successiva manifestazione del Quattro. Il Tre Superiore, numero dell'esistenza (fusione del paterno celeste e del materno terrestre che generano il nuovo essere), associandosi con il Quattro inferiore genera il Sette.

Il 3 unisce soggetto e oggetto nell'atto di conoscere. La trinità è infatti un modulo presente in tutte le cose, un modello che precede qualunque manifestazione. Il 7 è il perfetto completamento di un ciclo.

Vi è un linguaggio primordiale, prima delle lingue particolari, fatto di SUONI e di segni comuni a diverse tradizioni.

La numerologia è considerata la scienza sacra per eccellenza.

Nelle mani dei capi tribù e degli sciamani, sia in oriente che in occidente, i numeri costituivano di fatto uno strumento di potere al pari delle preziose tecniche di guarigione, di cui solo pochi eletti potevano conoscere i segreti più reconditi.

La cifra esprime una quantità, il numero ha invece in se una essenza intrinseca che

esprime una qualità, una valenza energetica, che è sempre stata la stessa in tutte le culture sebbene diverse e lontane nel tempo e nello spazio.

Nel campo delle tradizioni musicali è interessante osservare come queste relazioni numerologiche siano sempre state rispettate "naturalmente", passando dagli strumenti primitivi a tre corde a quelli a quattro, fino a raggiungere la completezza con la lira a sette corde che divenne il simbolo più elevato delle forze spirituali racchiuse nelle sette energie dell' Universo.

Queste energie ricompaiono in tutte le tradizioni d'Oriente e d'Occidente nei setti centri psichici – i chakra- disposti longitudinalmente lungo il corpo umano.

Con la creazione dell'eptacordo si conclude il capitolo più suggestivo della musica universale, e "l'Armonia delle Ottave" rappresenta il culmine di quell' antica e allo stesso tempo attuale tradizione musicale.

ARMONIA DEI CHAKRA

Abbiamo già visto come le suddivisioni di tutti i più grandi movimenti di energia rientrano nell'Universo del sette.

Sette sono i colori dello spettro luminoso e altrettanti sono i suoni che corrispondono ai sette livelli della coscienza dell'uomo, all'interno del quale l'energia universale si distribuisce lungo l'asse della colonna vertebrale confluendo verso i sette centri dell'energia sottile ..i Chakra.

L'energia dotata di vibrazioni più rapide e sottili si manifesta alla sommità del capo, mentre quella più densa si sprigiona alla base della spina dorsale lungo la quale l'intero processo di risonanza degli effetti vibratori, può essere paragonato alle corde di uno strumento musicale; una grande arpa posta all'interno dell'organismo capace di armonizzare mente e corpo.

I Chakra, termine che in Sanscrito significa "ruote", sono dei centri di energia presenti nell'essere umano: sono dei punti recettori-emettitori di energia. Di questi innumerevoli centri di energia presenti nel nostro organismo (antichi testi indù ne calcolano 88.000) solo alcuni possono, in realtà, essere considerati come "ruote" o meglio "come "ruote di vita". Il termine ruota, "ruota di vita", ci riporta ad un significato simbolico estremamente complesso e ricco di implicazioni utili all'approfondimento dell'idea dei Chakra. Cercherò di metterne in evidenza solo alcuni. "La ruota è in genere un simbolo del mondo: la circonferenza rappresenta la manifestazione, prodotta dall'irradiazione del centro. Quando il centro viene sollecitato (quando cioè la ruota incomincia a girare) si instaura un movimento, un flusso di energia che possiamo paragonare ad un sasso lanciato in uno stagno: l'acqua comincia a creare delle onde concentriche che a mano a mano si espandono in misura proporzionale alla massa del sasso, cioè alla forza della sollecitazione.

Lo stagno può dunque essere paragonato alla sostanza individuale di ogni essere umano: è lì, ferma, pronta ad essere sollecitata per sprigionare la propria energia. "Secondo la dottrina indù, questa sostanza è situata nei Chakra, cioè in quei centri vitali sonori che all'interno del corpo umano costituiscono una sorta di regno intermedio, o anche primordiale." I Chakra sono tradizionalmente assimilati al fiore del loto. "Esso, benché nasca da acque stagnanti, dà origine ad un fiore bellissimo e

puro. Proprio per questa sua caratteristica è considerato simbolo di purezza: "nato dal fango, ma da esso non intaccato". In Oriente le acque stagnanti sono l'immagine del caos primordiale, e il loto che da esse sorge è il simbolo dell'apertura spirituale". Ecco che ritorna l'immagine dell'elemento acqua come simbolo generatore di vita, che, come ho già accennato, diventa feconda nel momento che viene sollecitata, perché in essa il seme trova linfa vitale.(Proprio come in MC avviene nel ciclo di creazione in cui grazie allo stimolo propulsore del "centro" si attivano i quattro elementi a partire dall'acqua)

Secondo il simbolismo geometrico la ruota assume poi la forma di un circolo, di un cerchio, che rappresenta la perfezione, una perfezione "senza principio e senza fine; nella sua perfezione è anteriore a qualsiasi decorso, la sua rotondità non conosce alcun prima e alcun dopo, cioè alcun tempo, né alcun sopra e sotto, cioè alcuno spazio. Tutto ciò può subentrare solo con l'avvento della luce (Shen), che qui non è ancora presente..."

Utilizzando, dunque, per la raffigurazione visiva dei Chakra, l'immagine del cerchio è importante riaffermare l'idea di un qualcosa che ha un enorme potenziale di trasmissione di vita, che entra in moto "solo con l'avvento della luce". Sottolineo il termine luce per mettere in evidenza come le parole luce e suono hanno in sanscrito una forte affinità fonetica: *svara* = suono e *svar* = luce. Affinità che a mio avviso non può essere casuale.

La rappresentazione geometrica dei simboli è uno dei modi in cui essi possono essere rappresentati. Dobbiamo però tenere in forte considerazione come ogni rappresentazione geometrica è il frutto dell' evoluzione delle culture, che, a mano a mano, sono passate da una filosofia "primitiva" ad una "razionale. Come ho già detto , credo che il nostro modo di ragionare debba riappropriarsi della "realtà" che la nostra cultura ci ha fatto perdere di vista. L

La rappresentazione simbolica dei Chakra deve essere considerata come una manifestazione viva e pulsante, che comunica esperienze vitali e deve stimolare, riunire gli opposti, fondere le tesi e le antitesi in un insieme totale. tentando di realizzare, un triangolo geometrico fisso, il segno alchemico del fuoco.

La concezione primitiva dell'essenziale è realistica, artistica e intuitiva e il suo

carattere è dinamico. Come le alte civiltà «pensano» e sistemano coscientemente le loro idee per mezzo di una serie di simboli, i primitivi «ballano» e cantano le loro idee, che vivono negli strati inferiori della coscienza."

Queste osservazioni ci portano a pensare a quanto abbiamo reso statico il tutto e a quanto sia necessario rimetterlo in movimento per ricrearci e ottenere miglioramenti sia a livello fisico che spirituale.

"Il simbolo - dice ancora M. Schneider - è la manifestazione ideologica del ritmo mistico della creazione e il grado di veracità attribuito al simbolo è una espressione del rispetto che l'uomo è capace di concedere a questo ritmo mistico"

un movimento, un flusso di energia che possiamo paragonare ad un sasso lanciato in uno stagno: l'acqua comincia a creare delle onde concentriche che a mano a mano si espandono in misura proporzionale alla massa del sasso, cioè alla forza della sollecitazione.

Lo stagno può dunque essere paragonato alla sostanza individuale di ogni essere umano: è lì, ferma, pronta ad essere sollecitata per sprigionare la propria energia. "Secondo la dottrina indù, questa sostanza è situata nei Chakra, cioè in quei "centri vitali sonori" che all'interno del corpo umano costituiscono una sorta di regno intermedio, o anche primordiale."I Chakra sono tradizionalmente assimilati al fiore del loto. "Esso, benché nasca da acque stagnanti, dà origine ad un fiore bellissimo e puro. Proprio per questa sua caratteristica è considerato simbolo di purezza: "nato dal fango, ma da esso non intaccato". In Oriente le acque stagnanti sono l'immagine del caos primordiale, e il loto che da esse sorge è il simbolo dell'apertura spirituale". Ecco che ritorna l'immagine dell' Acqua come simbolo generatore di vita, che, come ho già accennato, diventa feconda nel momento che viene sollecitata, perché in essa il seme trova linfa vitale. (Proprio come in MC avviene nel ciclo di creazione in cui grazie allo stimolo propulsore del "centro" si attivano i quattro elementi a partire dall' Acqua).

Secondo il simbolismo geometrico la ruota assume poi la forma di un circolo, di un cerchio, che rappresenta la perfezione, una perfezione "senza principio e senza fine; nella sua perfezione è anteriore a qualsiasi decorso, la sua rotondità non conosce alcun prima e alcun dopo, cioè alcun tempo, né alcun sopra e sotto, cioè alcuno spazio. Tutto ciò può subentrare solo con l'avvento della luce (Shen), che qui non è

ancora presente..."

Utilizzando, dunque, per la raffigurazione visiva dei Chakra, l'immagine del cerchio è importante riaffermare l'idea di un qualcosa che ha un enorme potenziale di trasmissione di vita, che entra in moto "solo con l'avvento della luce". Sottolineo il termine luce per mettere in evidenza come le parole luce e suono hanno in sanscrito una forte affinità fonetica: svara = suono e svar = luce. Affinità che a mio avviso non può essere casuale.

La rappresentazione geometrica dei simboli è uno dei modi in cui essi possono essere rappresentati. Dobbiamo però tenere in forte considerazione come ogni rappresentazione geometrica è il frutto dell' evoluzione delle culture, che, a mano a mano, sono passate da una filosofia "primitiva" ad una "razionale. Come ho già detto , credo che il nostro modo di ragionare debba riappropriarsi della "realtà" che la nostra cultura ci ha fatto perdere di vista.

La rappresentazione simbolica dei Chakra deve essere considerata come una manifestazione viva e pulsante che comunica esperienze vitali, e deve stimolare, riunire gli opposti, fondere le tesi e le antitesi in un insieme totale, tentando di realizzare, un triangolo geometrico fisso che è anche il segno alchemico del fuoco (trasformazione).

A differenza della nostra, la concezione primitiva dell'essenziale è realistica, artistica e intuitiva e il suo carattere è dinamico. Come le alte civiltà «pensano» e sistemano coscientemente le loro idee per mezzo di una serie di simboli, i primitivi «ballano» e cantano le loro idee, che dagli strati inferiori della coscienza riemergono in superfice.

Queste osservazioni ci portano a pensare a quanto abbiamo reso statico il tutto e a quanto sia necessario rimetterlo in movimento per ricrearci e ottenere miglioramenti sia a livello fisico che spirituale.

"Il simbolo - dice ancora M. Schneider - è la manifestazione ideologica del ritmo mistico della creazione e il grado di veracità attribuito al simbolo è una espressione del rispetto che l'uomo è capace di concedere a questo ritmo mistico"

La tradizione ne elenca solo sette tra i quali solo i primi sei possono essere considerati come veri e propri Chakra, mentre l'ultimo, il settimo, il "loto dai mille petali" rappresenta "l'universalità contenuta nell'essere umano e si attiva solo nel momento in cui l'individuo supera i limiti corporei; è il punto di contatto con il Divino . Le descrizioni, le analisi, le relazioni tra colori, suoni, profumi ecc. e i Chakra sono oggetto di numerosissimi studi, e spesso le versioni e i punti di vista non coincidono

1	Muladhara	Chakra perineale Terra	Plesso lombosacrale Io Sono	Do
2	Swadhistana	Chakra splenico Acqua	Plesso ipogastrico Io costruisco	Re
3	Manipura	Chakra solare Fuoco	Plesso solare Io mi espando	Mi
4	Anahata Verde	Chakra cardio- polmonare Aria	Plesso cardio-polmonare Io Amo	Fa
5	Vishuddha Blu	Chakra laringeo Etere	Plesso tiroideo Io Sento	Sol
6	Ajna Indaco	Chakra frontale	Plesso ipofisario Io Intuisco	La
7	Sahasrara Viola	Chakra coronale	Pineale -Encefalo Io Vedo	Si

Credo che in questo momento storico, in questa fase di sviluppo delle civiltà, sia sempre più urgente unire le forze e trovare punti di contatto tra le diverse culture, che nel corso dei secoli, hanno seguito tragitti diversi ma non opposti. E' necessario cioè riunire i campi di ricerca solo in apparenza separati.

"I concetti della fisica moderna presentano spesso sorprendenti corrispondenze con

le idee espresse nelle filosofie religiose dell'Estremo Oriente". "Per trovare qualcosa che corrisponda alla lezione offertaci dalla teoria atomica [dobbiamo rivolgerci] a quel tipo di problemi epistemologici che già pensatori come Buddha e Lao-tzu hanno affrontato nel tentativo di armonizzare la nostra posizione di spettatori e attori a un tempo del grande dramma dell'esistenza".(F. Capra e N. Bohr).

Nella tabella relativa alla localizzazione dei Chakra è messa in evidenza la corrispondenza tra le note musicali tradizionali e i singoli Chakra che però è puramente indicativa. Le frequenze corrispondenti alle note musicali , infatti, hanno *una valenza puramente astratta*, che non corrisponde alla reale capacità di *vibrazione* "simpatica" con le frequenze dei Chakra.

Penso che una delle vie migliori, per "risvegliare" i Chakra di ogni singolo individuo, è quella di utilizzare i *suoni armonici* che il nostro organismo è in grado di produrre e che sono in relazione con il *timbro* personale di ognuno di noi.

Il timbro infatti è la caratteristica individuale di ogni strumento o voce umana. Come esistono tanti strumenti musicali, ognuno con la propria voce, così ogni individuo è uno strumento musicale a se stante: il timbro di ogni essere umano è diverso da quello di tutti gli altri, è un elemento caratteristico e peculiare che lo distingue, è la sua impronta sonora, paragonabile all'impronta digitale. La percezione di questo suono individuale si può ottenere tappandosi le orecchie con il pollice. "Chi si tappa l'orecchio con il pollice, sente il rumore dell'etere che si trova nel cuore. Esso rassomiglia a sette cose, cioè alla corrente, ad una campana, ad un vaso di latta, ad una ruota, al gracidare della rana, alla pioggia, al parlare in un ambiente chiuso." (Michela Chiarelli)

Da un punto di vista fisico, il timbro, è caratterizzato dalla quantità e qualità degli armonici che sono selezionati dalla cassa armonica degli strumenti e da quella costituita dal corpo umano per quanto riguarda la voce. Ogni timbro è la risultante della sommatoria di tanti suoni, detti appunto *armonici*, che sono prodotti contemporaneamente al suono che quello strumento o quella persona emette. Ogni suono che noi sentiamo è in realtà composto da tanti suoni che vibrando contemporaneamente creano, con la loro differenza di altezza e d' intensità, il timbro . É molto difficile ascoltare i singoli armonici che compongono il timbro, un po'come è difficile riconoscere tutte le sfumature di colore in un quadro. Facendo

vibrare una corda o qualsiasi altro corpo in gardo di vibrare si producono frequenze via via sempre più acute che il nostro orecchio non è più abituato a distinguere.

Se faccio vibrare la corda di un violino, sento il timbro del violino; ma, se prendo quella corda e la metto in una chitarra non sento più il timbro del violino, ma quello della chitarra perchè è la cassa armonica dello strumento che fa la selezione degli armonici determinando la differenza di timbro.

In ogni individuo quindi, così come accade negli strumenti musicali, il timbro assume caratteristiche diverse, in base alle diverse caratteristiche della cassa armonica dell' organismo,cioè delle cavità corporee che svolgono il ruolo di cassa armonica permettendoci di risuonare.

Quando ci lasciamo coinvolgere emotivamente da un brano musicale gli permettiamo di modificarci . Tutto cambia: battito cardiaco , frequenza respiratoria, pressione sanguigna ect,... ma se ci poniamo nei confronti della melodia con un atteggiamento critico e razionale, senza partecipazione emotiva, non permetteremo che avvenga alcuna trasformazione, un po come quando durante un trattamento ,con aghi o tuina ,un paziente in realtà scettico, è in grado di bloccare col pensiero qualsiasi movimento di energia all'interno del suo corpo.

La disposizione emotiva è davvero molto importante ; è la porta d'accesso alle infinite possibilità di un qualsiasi trattamento. Non mi riferisco a un'emozione di carattere "sentimentale", ma alla possibilità che abbiamo di di fare un "vuoto" mentale e lasciarci "prendere" solo da ciò che sentiamo, desiderosi di sintonizzarci il più possibile con quel suono e di farlo risuonare dentro di noi.

E' difficile quindi stabilire le frequenze esatte da utilizzare per attivare i diversi Chakra .Dobbiamo infatti tenere conto dell'enorme differenza che passa tra l'ascolto di una qualsiasi Melodia e l'ascolto di un singolo suono, così come della differenza tra l'ascolto passivo di un suono prodotto dall'esterno, e l'ascolto attivo di un suono emesso con (attraverso) la nostra voce .

Per quanto riguarda la differenza tra la musica ed il suono trovo che il pensiero di Athos Altomonte sia davvero chiarificatore: "è mio parere che la musica sia, più che altro, uno dei tanti artifizi della mente umana, come le religioni, i credo, gli aforismi e le filosofie delle correnti iniziatiche minori, usati per creare un mondo di fantasia quale è il mondo dell'uomo. Il suono, invece, è il sintomo del moto della vita: è la

maggiore espressione della Vita, ed attraverso esso si può raggiungere la fessura silenziosa d'uscita (come l'intervallo dell'ottava) da una dimensione di bassa frequenza come la nostra fisicità materiale (ed emotiva). La decisione è come un bivio, o si va da una parte (e si scende) o si va dall'altra (e si sale), e le due vie non sono né comparabili tra loro né i loro elementi sono intercambiabili se non superficialmente. L'una porta sempre fuori dell'uomo, l'altra porta a navigargli dentro. La musica imprigiona la mente facendola sognare imprigionandone le emozioni, l'altra libera l'energia addormentata dell'uomo e va rivivere la sua coscienza superiore. Le scuole orientali delle piccole iniziazioni sanno interpretare l'elemento più fisico e perciò minore del suono: il potere del suono-respiro (pranajama). Ma, noi sappiamo che si può arrivare più in alto, molto più in alto di questo. Agire con il suono come agente che prima distrugge e libera e poi plasma una nuova forma (dissolve et coagula). Questa è la ricerca d'una sintesi armonica nella costituzione d'una serie di forme armoniche dell'uomo, nell'uomo".

Trovo che Athos Altomonte sia riuscito a spiegare in maniera esemplare come l'energia del suono sia in grado di "liberare l'energia addormentata dell'uomo e di far rivivere la sua coscienza superiore". Pensadoci bene infatti , quando ascoltiamo una composizione (un mix di più suoni, con i diversi timbri degli strumenti, il ritmo, ecc.) la nostra attenzione si sposta su ciò che stiamo ascoltando e non su ciò che quei suoni producono nel nostro organismo, e a volte le risonanze di suoni così complessi ,possono creare, soprattutto in individui poco "allenati all'ascolto", dei veri e propri blocchi che non facilitano sicuramente una buona concentrazione o una meditazione. I suoni infatti , anche nei sistemi musicali delle antiche civiltà, erano ritenuti veicoli dell'energia vitale e perciò capaci di creare così come di distruggere . La Bibbia riferisce l'esempio straordinario delle trombe di Gerico, il cui potente suono aveva il potere di abbattere le mura di una città.

Quando ascoltiamo e ci concentriamo, su un singolo suono, prodotto da noi stessi con la voce o che proviene dall'esterno, possiamo sentirlo risuonare quanto più la sua frequenza è in rapporto armonico con la cassa armonica del nostro organismo; quindi il suono che ascoltiamo o che emettiamo dovrebbe essere il più possibile "vicino" alla frequenza di base di ogni individuo.

Essendoci una grande varietà di possibilità di intonazione di un suono ed essendo

ognuno di noi caratterizzato da una propria frequenza di risonanza personale bisognerebbe esercitarsi ad emettere il proprio suono per entrare in sintonia con se stessi e imparare così ad "ascoltarsi" nel vero senso della parola.

Quella di cui parlo è una situazione molto simile a quella del narratore amnesico nel romanzo di Umberto Eco "La misteriosa fiamma della regina Loana".

<< ... mi sono a cantare una canzoncina. Mi veniva fuori da sola come lavarsi i denti....Ho ricominciato a cantarla , ma a pensarci sopra la canzone non mi veniva più fuori da sola, e mi sono fermato su una nota. L'ho tenuta lunga , per almeno cinque secondi, come fosse una sirena, o una nenia. Bene, dopo non sapevo più andare avanti e non sapevo andare avanti perchè avevo perduto quello che veniva prima....Mentre cantavo senza pensarci io ero io proprio nel durare della mia memoria....come dire, della mia gola, con i prima e i dopo che si legavano insieme, e io ero la canzone completa, e ogni volta che l'iniziavo le mie corde vocali si preparavano già a far vibrare i suoni che dovevano venire......Io la canzone completa non la so più, sonocome un legno che brucia. Il legno brucia ma non ha coscienza di quando era un tronco intatto, ne ha modo di sapere che lo era, e quando abbia iniziato a prendere fuoco. Quindi si consuma e basta. Io vivo in pura perdita >>.

Invitare una persona a cantare un suono liberamente, senza pensare ad emetterlo, ma concentrandosi solo sulla vibrazione che gli è il più spontanea possibile e ripetendo l'esperimento più volte, si può osservare che il suono che emette è sempre lo stesso e che le differenze di intonazione, dipendono per lo più da fattori emozionali, stato di salute, ecc.

Questo suono, e il timbro che lo caratterizza, si può considerare come il suono base di quella persona.

Ho trovato tantissimi e spesso differenti valori di frequenza attribuiti ad ogni singola nota ma non posso ancora addentrarmi in un campo così complesso senza avere la necessaria esperienza e conoscenza. Per esempio so che tra un Do, di 261,6 Hz e la nota più vicina al Do nel nostro sistema musicale, cioè il Do # che è di 277,2 Hz si possono eseguire circa altri sedici suoni che non sono considerati nel nostro sistema

musicale. Questa grande variabilità nell'intonazione dei suoni mi porta a pensare che almeno in una prima fase di lavoro con i suoni sia importante più che imitare la giusta intonazione di una nota , imparare a cercarne una propria e personale. Mi basta per adesso sapere che quando ascolto, o meglio ancora, emetto un suono, i suoi armonici che da esso hanno origine si autogenerano in base alla cassa armonica dell'organismo , e sono i migliori conduttori dell'energia necessaria a sollecitare e far risuonare i centri dei Chakra secondo un ordine che va dal basso verso l'alto).

Per attivare i chakra la tradizione hindù fa uso dei mantra , vibrazioni sonore dotate di enorme potenza , capaci di catalizzare l'energia cosmica nell' essere umano. La loro efficacia è legata alla frequenza sonora dei suoni e alla ripetizione della parola come una preghera.

L'intera costruzione della Scala Cromatica si sviluppa all'interno della spina dorsale secondo una gerarchia di suoni diversi .Le note più profonde sono il risultato delle corde che vibrano ad una frequenza più lenta; al contrario, le vibrazioni più ampie producono suoni più acuti. Allo stesso modo i livelli più sottili della nostra coscienza sono quelli che corrispondono alla più alta frequenza dell'Energia Vitale legata ai pensieri più elevati e al bisogno di fusione unità, mentre nelle frequenze inferiori troviamo le attrazioni verso il mondo dei sensi.

Il chakra legato alla produzione del suono è posto nella gola . E' rappresentato da un cerchio che esprime l'elemento Etere ed è, così come le finestre del cielo, un ponte di collegamento fondamentale tra il mondo del pensiero e dell'intuizione (ultimi due chakra) e il mondo materiale (primi due chakra). E' inoltre legato alla fonazione , all'udito e all'origine del suono come vibrazione primordiale. L'ascolto del " Silenzio" è infatti connesso a questo centro grazie al quale riusciamo a percepire suoni e vibrazioni inudibili.

I primi quattro chakra posseggono quindi la vibrazione più lenta delle note più profonde e corrispondono all'espressione dello stadio personale mentre gli ultimi tre posseggono le vibrazioni più alte delle note più acute e si congiungono col divino.

Il Vaso Governatore in quanto scala della vita su cui si stratificano i traumi, rappresenta le tappe evolutive di ciascun individuo e in tal senso è un sistema del tutto assimilabile a quello dei Chakra.

Partendo dal basso verso l'alto realizza un processo di trasformazione che a partire

da Jing (energia originaria) procede col Qi (Energia di relazione) fino allo Shen (intensa Energia Spirituale)

GV1 (Changqiang) rappresenta l'IO , la sessualità , il livello emozionale e la tensione naturale verso l'appagamento

GV4 (Mingmen, Porta della Vita) rappresenta l'Altro, esperire la diversità

GV9 (Zhiyang) è l'IO nel mondo . Riguarda la vitalità, il bisogno di esprimere sensazioni ed emozioni in obiettivi sociali ad ampio raggio

GV14 (Dazhui, grande vertebra) rappresenta le cose che faccio riconoscendo l'esistenza dell'altro

GV 16 (Fengfu Palazzo del vento)rappresenta la convizione che tutto si deve trasformare che l'evoluzione è cambiamento

GV 20 (Baihui, Cento Incontri) è il punto dell' illuminazione, il collegamento tra mente individuale e mente universale

Nei rituali di tutte le mitologie umane la luce è anche "uscita dalle tenebre", rinascita spirituale . La luce è conoscenza totale, il carattere ming ha la triplice accezione di <<luce solare>>, <<luce riflessa lunare>> e <<illuminazione spirituale>>.

Da un punto di vista terapeutico nel tentativo di riattivare i chackra bloccati utilizzando punti specifici di agopuntura prenderei inoltre in considerazione :

CV1 HuiYin, Incontro degli Yin, direttamente sotto e opposto a BaiHui, si trova nel luogo profondo, oscuro, nascosto e protetto dove gli Yin si incontrano. Situato nella zona in cui Ren mai incontra Dumai e Chongmai.

Primo Chakra Muladhara- Radice-(mantra : Lam , Vocale: U , ghiandole surrenali , elemento terra , Pianeta : terra, colore: rosso, nota : Do o Sol). Si rivolge verso la terra come un imbuto, assorbendo l'energia terrestre utile alla sopravvivenza del corpo físico.

Governa gli organi della riproduzione e in parte le funzioni del sistema nervoso.

CV4 GuanYuan, Cancello dell'Origine. Fortifica il Qi originale e aiuta il corpo a consrvare l'essenza. Tratta le "consunzioni e le emaciazioni". Secondo il pensiero cinese classico, il Dantian inferiore, che si estende da YinJiao a GuanYuan è la residenza delle energie più profonde del corpo e la sorgente di tutti i movimenti. La paura è strettamente legata ai reni ed "esaurisce l'essenza", se la paura persiste può

danneggiare ed esaurire i Reni. Guan Yuan tonifica il rene yang e nutre il rene yin.

Secondo Chackra Swadhistana Centro sacrale, mantra: Vam, Vocale O chiusa gonadi, elemento Acqua, Pianeta: Luna, colore: arancio nota Re). Il suo buon funzionamento consente un'armonica interazione tra corpo, mente e spirito. Scompensi a questo livello portano carenze di energia fisica e difficoltà a vivere liberamente la propria vita sessuale.

CV12 ZhongWan ,Cavità Centrale, Punto mu di Stomaco e punto Hui di riunione dei fu. Sorgente del qi del cielo posteriore

Terzo Chakra Manipura , Città dei gioielli (mantra: Ram, Vocale: O aperta, Pancreas, Fegato, elemento Fuoco, Pianeta: Sole, colore: giallo nota: Mi). Governa le emozioni e le relazioni con gli altri. Eventuali disarmonie si manifestano nella difficoltà di comunicazione con l'altro e con forme di arroganza e presunzione

CV 17 Shan Zhong Centro del petto , luogo della zong qi e delle energie acquisite, legate al luogo in cui una persona è vissuta e alla famiglia. Possiamo dire che ShanZhong è legato al "cognome" mentre CV 18 YuTang è legato al nome, all'identità più profonda. L'azione energetica di "apertura" , accomuna i due punti ma se per ShanZhong parliamo di apertura verso l'esterno , per YuTang ci riferiamo ad un movimento di apertura verso l'interno. Se paragoniamo il corpo umano ad una Basilica , ShangZhong rappresenta l'Altare mentre YuTang la zona dietro l'altare in cui si dispone il coro. Un altro riferimento quindi all'importanza del canto come mezzo per esprimere amore , ritrovare l'armonia con se stessi, aprirsi all'intimo .. toccare il cuore!

Quarto Chakra Anahata, "Il non colpito" (mantra: Yam, Vocale: A, Timo, elemento: Aria, Pianeta: Terra, colore: verde, nota: Fa). Rappresenta l'Amore, la compassione, la pazienza e l'umiltà. Se disarmonico comporta scompensi cardio circolatori e sul piano relazionale impedisce uno scambio disinteressato e amorevole con l'altro).

CV 22 TianTu, Prominenza Celeste, punto finestra del cielo in relazione con la capacità di esprimere ciò che si ha nel cuore.

Quinto Chakra: Vishudda " il puro" (mantra: Ham, Vocale: E, Tiroide, elemento: Etere, Pianeta: Mercurio, colore:azzurro, nota: Sol) .Legato alla comunicazione e alla creazione consapevole. Un suo disequilibrio può alimentare la difficoltà a

manifestare nella propria ciò che si desidera veramente.

YIN TANG, Casa dell'impressione. Localizzato nell'area attribuia al "terzo occhio" da molte culture tradizionali. Viene indicato come uno dei punti Gui (fantasmi).Punto essenziale per calmare lo Shen.

Sesto chakra: Ajina " conoscere"(mantra:Om , suono vocale: L, Encefalo, elemento: Luce, Pianeta: Venere, colore : indaco, nota: La) . Legato al discernimento , alla chiarezza , all'intuizione e alla chiaroveggenza. E' il Chackra della visione interiore . Governa la vista . Praticare la visualizzazione , l'immaginazione e la meditazione mantiene attivo questo chakra. Un disequilibrio a questo livello può causare un eccessivo uso del pensiero e della razionalità a scapito dell'intuizione.

GV 20 , Baiahui , Cento Incontri. Associato alla ghiandola Pineale . Calma lo Shen ed estingue il "Vento di Fegato".

Settimo Chakra: Sahasrara "Corona" (mantra: Silenzio, suono vocale: NG, Epifisi; Pianeta: Terra, colore: violetto, nota: Si). Rappresenta il collegamento col Divino, Unisce l'uomo alle Energie Celesti. Un disequilibrio a questo livello fa sentire l'uomo sconnesso, lontano dallo Spirito Universale, da Dio. L'uomo perde cioè, la sincronicità con il resto del creato.

L'Alchimia interna attuata dalla progressiva attivazione dei chakra, così come da pratiche psichiche, estatiche ,dietetiche o sonore , rende l'uomo sempre meno legato alla materia terrestre e più incline al "Vuoto Celeste", nella convizione che solo trasformando la materia in energia e spirito si può raggiungere una vita realizzata in ogni suo aspetto.

La vita universale viene così intesa come un processo di continua trasformazione ascendente e discendente che ci spinge a raggiungere l'unione con la fonte originaria. Un ritorno cioè, dalla Forma al Principio.

REGOLA MEZZOGIORNO/MEZZANOTTE

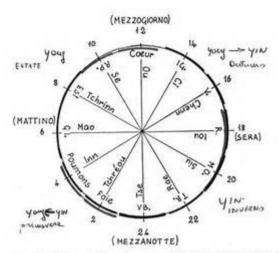


Fig. 38 - Circolazione dell'energia nei meridiani durante una giornata di 24 ore (ora europea) o di 12 ore (ora cinese).

All'epoca delle dinastie Sui e Tang lo studio e l'elaborzione di leggi relative ai ritmi propri dell'energia umana e universale era già completamente sviluppata.

Tra queste una delle più complesse era ed è la regola Mezzogiorno/Mezzanotte, che personalmente trovo estremamente affascinante. I Maestri alchemici la chiamavano la "Grande Agopuntura".

Io, naturalmente, l'ho solo "vagamente intuita".... di certo non totalmente compresa.

Secondo Kespì e altri Autori francesi (Association Francaise d'Acupuncture), è una tecnica indispensabile nel trattamento di patologie acute da "Disincronizzazione Uomo-Macrocosmo", apparentemente prive di cause locali o generali (per esempio, nevralgie improvvise o episodi di depressione senza precedenti turbe emotive o cause stressanti esterne).

Sembra che tutti gli organi del nostro corpo si siano messi d'accordo su come dividersi tra loro l'arco giornaliero delle ventiquattro ore, in modo che quando uno di essi cessa, però mai completamente, di lavorare, e si dedica al "riposo", un altro comincia il proprio "turno lavorativo" e lo porta avanti, fino al massimo (sacrificio di se) punto di abnegazione, per poi tendere a sua volta alla rilassatezza.

Grazie al susseguirsi di questi due "stati " che potremmo definire di contrazione e di

espansione, ogni organo risulta tonificato e in perfetta armonia con il resto del corpo. Se si disperde un organo nel momento in cui è al culmine della sua energia, la sua forza vitale scorre quasi immediatamente all'organo che, in quel preciso istante si trova al minimo. In pratica, l'energia dell'uno va ad alimentare, fuori orario, l'altro, riuscendo così ad accelerare il processo di scambio energetico fra tutti gli organi del corpo.

E' stato dimostrato che i legami esistenti in assenza dell'intervento umano non vengono influenzati, nella loro relazione a catena, da un eventuale trattamento, ma soltanto

accelerati o rallentati rispetto al loro ritmo naturale.

Questo ritmo basato sulle 4 stagioni e sulla circolazione dei meridiani considera quindi per ogni meridiano un pieno di energia (marea) di due ore e un vuoto in quello opposto di 12 ore.

Una sintomatologia che si aggrava durante le ore di picco energetico indica pienezza del meridiano, l' aggravarsi invece nelle dodici ore successive indica un vuoto. Ricordiamo la sequenza: Polmone (3-5), Grosso Intestino (5-7), Stomaco (7-9), Milza (9-11), Cuore (11-13), Intestino Tenue (13-15), Vescica (15-17), Rene (17-19), Ministro del Cuore (19-21), Triplice Riscaldatore (21-23), Vescica biliare (23-01), Fegato (1-3), secondo una successione ritmica di 24 ore che ripercorre il ciclo di creazione (centro acqua-fuoco, cielo-terra, centro etc..)

La regola 12/24 sfrutta la possibilità di collegare i meridiani che presentano tra loro un intervallo di 12 ore. Avremo quindi i meridiani delle 3-5 (del mattino e del pomeriggio) Polmone e Vescica, i meridiani delle 5-7 (Grosso intestino -Rene), delle 7-9 (Stomaco e Ministro del Cuore), delle 9-11 (Milza e triplice riscaldatore), delle 11-13 (Cuore e Vescica Biliare), delle 13-15 (o l'equivalente del mattino 1-3) cioè Intestino Tenue e Fegato.

L'utilizzo di queste coppie ne prevede il trattamento se un disturbo compare o si aggrava nel corso di uno stesso orario ripetutamente. Se, per esempio un paziente ci dice che al mattino si sveglia spesso alle 4 del mattino (magari per andare ad urinare), applicando questa regola, potremmo agire sui meridiani della Vescica e del Polmone; se invece ci riferisce una lombalgia che si aggrava a fine giornata, verso le 18 e 30 potremmo utilizzare i meridiani di Rene e Grosso Intestino.

Le coppie sono sempre costituite da un meridiano Yin e da uno Yang , da un meridiano della mano (Shou) e da uno del piede (Zu); si tratta quindi di coppie capaci di determinare un profondo equilibrio Yin/Yang dell'individuo.

Con ogni probabilità, il loro "accoppiarsi" assume un significato che va al di là del semplice "trattamento ad orario". Si potrebbe pensare per esempio di utilizzarli per trattare la costituzione di un soggetto, legata all'influsso degli astri al momento del concepimento, tenendo conto del fatto che tutti i ritmi biologici sono controllati da precisi meccanismi che comportano un continuo flusso e reflusso di energia fra micro e macrocosmo

Nei soggetti Legno yang tratteremo, a scopo riequilibrante, il meridiano della Vescica Biliare e quello del cuore o meglio del suo ministro (considerando che secondo il Nan Jing "il cuore non si tocca"); in un soggetto Terra Yin tratteremo il meridiano della Milza e quello del Triplice riscaldatore.

Quindi la regola mezzogiorno / mezzanotte potrebbe avere significati "ad orario" legati ad una sintomatologia piuttosto che ad un'altra, ma anche costituzionali.

Per comprendere meglio questa legge bisogna ricordare che la circolazione energetica è regolata dai "rami terrestri".

Gli antichi testi filosofici cinesi di cosmologia (Yijing, Dao de Jing, 1,2) sottolineano che l'uomo deve adeguarsi al Cielo e imparare a "seguirne le variazioni", << poiché Cielo e Uomo sono soggetti alle stesse leggi>>.

Le energie dell'universo vengono suddivise nei così detti "Tronchi celesti e Rami terrestri". I dieci Tronchi fanno riferimento all'influsso dei dieci pianeti, mentre i dodici Rami fanno riferimento al'influenza delle dodici costellazioni.

Ad ogni Tronco viene associato un elemento naturale e ad ogni Ramo un animale simbolico.

Ciascun meridiano è legato ad una costellazione che ne condiziona il movimento energetico relativamente all'ora del giorno, al mese e anche all'anno.

Ogni costellazione quindi condiziona la circolazione lungo i meridiani per un mese all'anno e probabilmente per un anno ogni dodici.

Si potrebbe quindi ipotizzare di poter trattare tutte o gran parte delle patologie che si presentano in undividuo nell'arco dell'anno utilizzando un singolo meridiano, cioè il meridiano che in base ad un preciso calcolo e all'associazione con un determinato ramo terrestre è particolarmente " potente " in quell'anno. L'idea è interessante e in linea di principio coerente con quanto detto ma bisogna comunque tener presente che

in un arco di tempo così lungo, nonostante la predominanza di un dato meridiano sia possibile che anche altri meccasmi entrino in gioco.

Questa è la ragione principale per cui l' attenzione è stata da sempre rivolta più alla circolazione energetica giornaliera (oraria) che a quella mensile o annua.

In base a quanto esposto, nell'ambito di un trattamento, credo possa essere comunque utile, tener conto non solo del tipo di sintomo e dell'ora in cui questo si manifesta con maggiore frequenza ma anche del mese in cui si sta trattando quel paziente e del suo anno di nascita.

La seguente tabella riporta le esatte corrispondenze tra rami terrestri , meridiani ,ore , mesi e anni:

Ramo	Animale	meridiano	ora	periodo	anno
I	Торо	GB	23-01	07-12/06-01	1996
II	Toro	LR	01-03	06-01/04-02	1997
III	Tigre	LU	03-05	04-02/05-03	1998
IV	Coniglio	LI	05-07	05-03/05-04	1999
V	Drago	ST	07-09	05-04/06-05	2000
VI	Serpente	SP	09-11	06-05/06-06	2001
VII	Cavallo	НТ	11-13	06-06/07-07	2002
VIII	Montone	SI	13-15	07-07/08-08	2003
IX	Scimmia	BL	15-17	08-08/07-09	2004
X	Gallo	KI	17-19	07-09/08-10	2005
XI	Cane	PC	19-21	08-10/07-11	2006
XII	Maiale	TR	21-23 142	07-11/07-12	2007

Potremmo chiederci come mai la circolazione energetica inizia con il meridiano del Polmone legato al terzo Ramo e non con la Vescica Biliare legata al movimeno legno, e quindi alla messa in movimento, nonchè al primo dei rami terrestri.

Alcuni autori tra cui Beaufreton sostengono che Il meridiano del Polmone rappresentando l'ordinarietà della vita dia inizio alla circolazione energetica "quotidiana" ovvero a quello che potrebbe essere definito l'inizio apparente del "cielo posteriore", mentre quello legato al meridiano della Vescica Biliare sarebbe per così dire, il vero inizio, quello archetipo, ancestrale.

Legato al primo tronco terrestre, simbolicamente rappresentato dal primo raggio di sole capace di attivare tutti processi vitali del cosmo, il meridiano di vescica biliare, è relativo all'attività energetica celeste e agli aspetti spirituali e intangibili della vita. E' il meridiano che accende in ogni individuo la Scintilla Vitale, rendendolo così in grado di muoversi, avanzare, liberarsi dalle pastoie dell'irrisolto e di inziare una nuova vita. Protegge e purifica il Jing impedendo la degenerazione delle strutture portanti dell'organismo e lo fa permettendo all' individuo di "scegliere senza paura" cosa fare e dove andare, tenendo conto solo della sua natura. Quando parliamo di umidità-calore ci riferiamo ad una stasi, ad un fermo, relativo all' incapacità di elaborare le esperienze vissute, di accettarle e passare oltre. La stasi coinvolge e blocca tutto: energia, sangue e liquidi non scorrono più come dovrebbero, i pensieri diventano ossessivi, il Jing si consuma e lo Shen perde la sua ancora e abbandona la sua dimora.

Detto questo è più facile intendere la GB come ponte tra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore e quindi come vero inizio della vita per come è giusto che sia vissuta.

La Gb é davvero "straordinaria" perchè ci permette di agire "naturalmente in conformità con noi stessi", con un'attitudine forte, libera e sciolta .. come il Drago nel cielo ...libero , imperatore, celeste...!

Esiste un' ulteriore "logica" che lega fra loro queste coppie:

Il Polmone e la Vescica per esempio, sono entrambi legati all'ordine, il meridiano di vescica è il padre, la regola e il meridiano di polmone avvia e quindi ordina la circolazione energetica quotidiana. Questa coppia è quindi particolarmente utile nel trattamento di soggetti disordinati, "privi di regole".

il Grosso Intestino ed il rene hanno il compito di distribuire il Jing e la Forza a tutto il corpo; potremmo definirla coppia per la coordinazione o ottimalizzazione.

In base ai sintomi e ai polsi decideremo se sfruttare la forza del rene distribuendola a tutto l'organismo attraverso il grosso intestino in quanto via preferenziale di conduzione e diffusione del Qi , o se muovere l'energia in senso opposto ,utilizzando il grosso intestino per apportare Jing acquisito e rinvigorire un rene "scarico" . Questa coppia sarà utile nel trattamento di soggetti incapaci di coordinare e pianificare la loro giornata e la loro vita in generale. La useremo partendo dal rene (KI-LI) in assenza di motivazione o interesse nello svolgimento delle attività quotidiane mentre utilizzeremo la stessa coppia partendo dal LI (LI-KI) in assenza di Forza o fiducia in stessi e nelle proprie capacità.

Il meridiano di stomaco e ministro del cuore gestiscono il sangue e quindi il "Se Senziente". Sono Legati rispettivamente al V e all'XI ramo terrestre. Il numero cinque, relativo al meridiano di stomaco , .rappresenta la realizzazione completa delle potenzialità dell' uomo .

Questa coppia è indicata nei vuoti o nelle stasi di xue. Tenendo sempre conto dell'ora in cui il sintomo tende a ripresentarsi userei questa coppia anche in caso di turbe emotive, di patologie dermatologiche o alterazioni di valori ematochimici che come sappiamo sono strettamente legate allo Shen e al Sangue in quanto sua dimora; il trattamento di questa coppia verrà potenziato ulteriormente per mezzo dei punti Luo che come vedremo in seguito rappresentano(costituiscono) la base del trattamento 12/24.

I meridiani di Milza e Triplice riscaldatore sono legati al VI e al XII ramo terrestre, quindi al ramo centrale e a quello finale . Il concetto di centro legato alla milza è presente in tutti sistemi della medina classica cinese , rappresenta la centralità della Terra che forte , potente e solida , consente il passaggio armonioso da un'energia all'altra e da una fase della vita a un'altra. Il Triplice riscaldatore è in relazione all'estrazione finale e alla distribuzione di tutto ciò che serve ad un 'individuo in base alla necessità del momento.

In generale questa coppia tratta i vuoti di Qi, ed essendo il TE strettamente legato al Jing e la milza alla terra e allo St, sarà in grado di sostenere l'individuo sia in presenza di un deficit di qi costituzionale (patologie croniche, degenerative, vecchiaia, ect) sia in caso di deficit di qi postnatale per ridotta produzione, eccessivo consumo o scarso apporto di aria e di nutrienti legato a cattive abitudini alimentari e stile di vita malsano.

I meridiani di Cuore e Vescica Biliare sono rispettivamente legati al VII e al I ramo terrestre. L' uno rappresenta l'unità, l'inizio e la fine; il sette, la piena realizzazione.

Il Cuore è il centro che regna ma non governa, è uno Shao Yin, cerniera, il livello su cui si radica la vita (SW, Cap 6), la Vescica Biliare è il centro che organizza e decide per tutti i ministeri (5 organi e sei visceri), in rapporto con il cammino spirituale dell'uomo (Kespì)

Pressioni e massaggio su entrambi i meridiani, sono particolarmente efficaci per l'ansia e l'angoscia, quadri che spesso si associano ad una turba del <<centro>> dell'uomo.

HT-GB, è la coppia che permette di ricentrare l' individuo rendendolo capace di dare risposte concrete ai suoi bisogni nonché consapevole della sua Essenza Divina; è il ritorno all'Uno mediato dal Cuore ..

La combinazione di Cuore e Vescica biliare permetterà all' individuo di valutare meglio e con maggiore lucidità la situazione che sta vivendo in modo da poter fare una scelta in conformità alla propria natura. Ritrovando il coraggio di prendere in mano le redini della sua vita, avanzerà senza paura e con sguardo compassionevole rivolto a se stesso e agli altri.

L' *Amore*, così come il *Coraggio*, è l'opposto della *Paura*, e in tal senso l'azione sinergica di questi due potenti meridiani e' davvero sorprendente. Purificando e nutrendo il Jing, la Gb crea tutti i presupposti necessari per ottenere un Cuore Vuoto capace di ospitare lo Shen, che ritrovando la sua dimora potrà condurre la nostra vita in modo armonioso.

La regola 12/24 ci da la possibilità di utilizzare il Fuoco dell'uno per nutrire e scaldare l'altro, purificando tutto ciò che è impuro; terremo sempre conto dei polsi, dei sintomi e dell'ora in cui si presentano.

Infine i meridiani di Fegato e Intestino tenue sono legati allo Yin del corpo e alle Grandi Trasformazioni; insieme rappresentano la "coppia per la digestione", ma il loro significato come coppia va ben oltre .

Il fegato in quanto parte del Movimento Legno è legato agli aspetti ciclici dell'esistenza, all'inizio (ShaoYang) e alla fine (Jue Yin) dei cicli vitali e patologici e conserva l'io segreto di ognuno di noi.

Lo Shao yang è in relazione al vento, e in tal senso all' origine della malattia; se il vento è troppo forte, il corpo, attraverso lo Yin (liquidi Ye, sangue e Jing), lo mette in latenza.

Il sangue è stoccato dal fegato, il Jing, legato al Rene, è nutrito dal sangue di fegato, mentre i liquidi Ye (pesanti) sono governati dal Piccolo intestino. In tal senso il fegato rappresenta anche la fine della patologia, il livello cioè in cui si ha perdita dell'essenza e della capacità di sostenere il QI e il Sangue:

LU, LI azione di EPF

- •ST IPF, emozioni
- •SP consumo di QI -> impatto sul sangue
- •HT impatto su sangue
- •SI messa il latenza
- •BL, KI consumo di Jing
- •PC, TH perdita della latenza
- •GB, LR disseminazinedella tossicità

Immagazzinando il sangue, il fegato, immagazzina anche le emozioni, che come sappiamo andrebbero esperite e poi lasciate andare. Spesso, però, così non accade e nasce quindi l'esigenza di armonizzarle per non compromettere la libera circolazione del Qi.

Quando un problema emotivo non viene elaborato e gestito, infatti, viene messo in latenza in un primo momento a livello del sangue e successivamente a livello del Jing.

Occorrerà innanzitutto valutare lo stato generale del paziente, utilizzando tutto ciò che è in nostro possesso e che ci compete. La presa dei polsi per quanto complessa è per esempio, un potente strumento diagnostico (attraversando gli organi e percorrendo i meridiani, l'energia riporta ai polsi le loro "distonie", permettendoci di "sentire" a livello tattile la loro melodia).

L'individuo potrà restare imperturbabile e non lasciare trapelare le emozioni , potrà essere incapace ad esprimerle o potrà avere l' impellente necessità di manifestarle all'esterno in maniera più o meno violenta.

Capiremo come meglio agire, nel tentativo di ripristinare l'armonia, solo ponendoci in ascolto di chi ci sta di fronte senza pregiudizi.

Il Fegato e il Cuore sono i due organi maggiormente legati all' equlibrio emotivo e di conseguenza anche i più colpiti da turbe emotive .

La natura delle emozioni, come di ogni altra cosa, è di fluire e scorrere fino ad esaurirsi, e il Fegato fa in modo che ciò avvenga *nel modo più naturale possibile* evitando che permanendo troppo a lungo nell'organismo esuriscano energia e sangue divenendo causa di disarmonia.

Quello che si crea è un vero e proprio circolo vizioso per cui un'emozione trattenuta a lungo consumando lo yin, produce cosi tanto calore da far scoppiare un incendio. Tutto ciò di cui facciamo esperienza nella vita ,attraverso il sangue raggiunge Il Cuore che da buon sovrano traduce in azione ciò che la coscienza percepisce come motore valido, esprime quindi un giudizio e gli da un valore cercando di evitare l'eccessivo coinvolgimento emotivo ma anche la totale indifferenza.

Così divenuta consapevole, l'emozione sfocia in sentimento , qualcosa di molto potente che si irradia e che quindi è difficile da governare. Il pericolo riguarda la capacità che le emozioni hanno di orientare le nostre scelte e quindi di farci scegliere una strada piuttosto che un'altra, determinando cambiamenti comportamentali in base alle esperienze di ogni giorno.

L'intestino tenue, è un meridiano yang e il suo elemento è il Fuoco, come tutti i meridiani yang del braccio, sblocca le stasi ed elimina calore e in particolare, in quanto suo viscere, elimina il "calore" del cuore..

Controlla le emozioni primarie e la sua energia fluisce nella testa, dove influenza l'attività della ghiandola pituitaria, la ghiandola per eccellenza, le cui secrezioni regolano crescita, metabolismo, difese immunitarie, e l'intero sistema endocrino (liquidi Ye). Influenza la lucidità mentale dell'individuo, il giudizio e la capacità di scelta. L'abilià di riconoscere le questioni rilevanti con chiarezza prima di prendere una decisione (GB) è attribuita infatti al Piccolo Intestino.

Nel SW al cap. 8 si dice che il SI ha l'incarico di ricevere e far prosperare, di emanare le sostanze trasformate; ha la capacità cioè di separare il puro dall'impuro, e dunque di saper distinguere ciò che è utile da ciò che utile non è più o non lo è mai stato.

Ci permette da un lato di assorbire solo ciò che realmente ci serve e che nutre tanto il nostro corpo quanto la nostra anima e dall'altro di eliminare "i veleni".

Il suo Qi dipende dal Cuore perchè a lui è legato come coppia biao li; è utilizzato nel

trattamento di alcuni disturbi del cuore e soprattutto nelle turbe dello Shen. Il piccolo intestino trasforma il "male" che si può incontrare nel vivere quotidiano, in bene, o comunque in qualcosa che possa servire alla realizzazione del proprio Mandato.

San Paolo avrebbe detto "tutto concorre al bene di coloro che amano Dio", dove amare Dio può essere inteso come amare il proprio Se e la propria vocazione.

Quando il cuore è turbato da emozioni troppo forti o persistenti non ha abbastanza qi da inviare al Piccolo Intestino che non ricevendo il nutrimento adeguato non sarà più in grado di fare bene il suo lavoro; le impurità, resteranno più a lungo nel sangue e tenderanno a consumarlo. E' in questi casi che , tenendo conto della sintomatologia, potremmo prendere in considerazione la regola mezzogiorno /mezzanotte, cercando di sfruttare al massimo il passaggio di energia che avviene già naturalmente tra i due meridiani accoppiati.

Ci capita spesso di trattare sintomi legati ad un Fuoco di fegato (e ciò non ci stupisce più di tanto), o ad una stasi, e in quei casi cerchiamo di disperdere o muovere l'energia in eccesso. In tal senso credo che questa tecnica ci permetta di utilizzare quest'energia "in più" al meglio, facendola confluire dal meridiano in pieno (del fegato in questo caso) al meridiano deficitario accoppiato, per rinvigorirlo.

Un fegato così armonizzato, gestirà meglio le emozioni e una volta ripristinato il flusso di energia anche il sangue verrà distribuito correttamente a tutti gli organi determinando con buone probabilità anche un innalzamento del tono dell'umore.

Abbiamo così rappresentato un organismo fatto di sangue (ST-PC), ed energia (SP-TE) correttamente ripartiti nel corpo secondo il volere del Cielo e della Terra (LU-BL). Un organismo dotato di forza (KI-LI), e di un centro ritmico (HT-GB), ben nutrito e capace di gestire le emozioni (LR-SI) e di radicare lo Shen, forza Divina che anima la vita dandole un "ritmo".

Si comprende così come in funzione del nostro "sapere" sia possibile, applicando questa legge, regolare e armonizzare un sistema o una profonda turba energetica.

Per ristabilire l'armonia in un'individuo si potrebbe pensare ad un trattamento che prevede l'utilizzo delle due coppie centrali di St-Pc e Sp-Te capaci di armonizzare energia e sangue, in duplice seduta settimanale.

L'armonizzazione è ipotizzabile nel caso in cui un individuo si presenti da noi non per una condizione di vuoto o pieno interno, ma piuttosto come trattamento preventivo utile a riequilibrare eventuali turbe energetiche, anche importanti, e a mantenere uno stato di benessere fisico e mentale.

Abbiamo visto come il "Messaggio Celeste" attraverso il respiro, raggiunge e nutre l'Io più profondo. In tal senso, Il meridiano del pericardio e quello di stomaco svolgono un ruolo fondamentale, permettendo all'uomo di adattarsi alla discesa del metallo e quindi di accettare la chiamata e di darle una forma. Potremmo quindi considerare i due meridiani come un primo e un secondo filtro nell'ambito di questo vitale movimento di energia.

Allo stesso modo TE e Sp rappresentano il terzo e il quarto filtro, permettendo all'individuo, grazie alla risalita del legno, di seguire un percorso strutturalmente organizzato verso la propria destinazione (Ming).

L'uomo, posto al centro, in perfetta armonia con i movimenti del legno e del metallo, è così in grado di armonizzare il qi e il sangue dentro di lui.

In una fase successiva di trattamento , considerando che ogni passaggio da un movimento ad un altro comporta un ritorno al centro , potremo utilizzare la coppia HT/ GB con l'intento di dare maggiore stabilità all'individuo, dirigendo la "sottile" vibrazione dello Shen Universale dritta verso il suo Centro interiore più profondo.

I suoni ancestrali di Gaia (Suoni della Natura, Gordon Hempton), potrebbero essere utilizzati per amplificare l'effetto terapeutico del trattamento proposto.

Il suono della Terra è la vibrazione del nostro archetipo primordiale . E' il suono di Gaia, la vibrazione pofonda delle nostre radici che dal canto degli uccelli al soffiare del vento , abbraccia ogni forma di vita terrestre.

Il trattamento, secondo la regola 12/24 prevede l'uso dei punti Luo e Yuan, e in particolare, del punto *Yuan* del meridiano "colpito" (se non c'è prevalenza di sintomatologia, a destra per la donna e a sinistra per l'uomo), il punto *Luo* controlaterale dello stesso meridiano e il meridiano *Luo* controlaterale del meridiano opposto Mezzogiorno / Mezzanotte.

I *Luo* rappresentano una fitta rete energetica di connessione e nutrimento che ha il compito di collegare tutte le zone del corpo. Sono il sistema meridianico che collega la superficie con la profondità e quindi il microcosmo con il macrocosmo, lo yin e lo yang. Indicano quindi, in che modo si è in grado di assimilare il mondo.

Sono "le vie del Sangue" in diretto rapporto con lo Shen (J.Yuen); i controllori dell'assetto emozionale di un individuo (Kespì)

Indicano qualcosa che si separa e che separandosi realizza un collegamento ancora più ampio tra le parti divise.

La separazione può essere considerata come il tentativo del corpo di liberarsi di un trauma attraverso percorsi alternativi. E' come se qualcosa rimasse bloccato ad un

certo livello incapace di muoversi. Se il blocco non viene risolto a livello dei meridiani principali si creano i *Luo*.

In chiave energetica potremmo dire che le sensazioni convertite in Ying qi iniziano a viaggiare nel sangue e quindi trattando i *Luo* in sanguinamento permettiamo che vengano rilasciate all'esterno e che non entrino nella costituzione. Esse infatti, persistendo irrisolte, diventano "Jing" e attraverso il luo di fegato raggiungono i curiosi, la costituzione.

L'intera esperienza della vita è una vibrazione fra i due poli opposti e complementari del mondo interiore e di quello esteriore. Questa dualità si proietta in tutte le manifestazioni dell'esistenza. I cinesi credono che ogni situazione che si sviluppa fino alle sue estreme conseguenze origini il germe che ne invertirà il proprio corso e lo trasformerà nel suo opposto. Questo movimento ciclico del Tao si concretizza nei due poli archetipi dello Yin e dello Yang entro i quali l'essere si manifesta in tutte le sue forme. Caratterista comune a tutte le cose è dunque la capacità di trasformarsi, " nulla si crea nulla si distrugge, tutto si trasforma" (.A-Laurent de Lavoisier), per non fissarsi su un archetipo bisogna dunque trasformarsi in un altro . L'archetipo è legato al Jing e il Jing è sostenuto dal sangue, attraverso i Luo possiamo agire sul Sangue e sull' Archetipo. (Jeffrey Yuen)

Ai punti Luo potremmo aggiungerne altri in base alle diverse situazioni che si presentano.

Per esempio i punti Shu del dorso (pat. Croniche); i punti mu (fatti acuti) ; i punti anteriori di comando degli organi e dei visceri, o pochi altri punti che possono di caso in caso agire in sinergia con quelli che rappresentano la base del trattamento.

Caso clinico

Donna 50 aa (12/03/1966, Cavallo VII ramo terrestre) mi chiede aiuto per forti dolori addominali crampiformi tra zona epigastrica e ombelico. Triste, frustrata, fumatrice accanita . Stava molto male in seguito ad una delusione d amore e piangeva continuamente (lasciata dal suo uomo per un'altra donna), ma solo in solitudine o al massimo in mia presenza ; non si sarebbe mai perdonata il fatto di darlo a vedere agli altri.

Il condizionamento sociale (Luo di Si) le imponeva un certo comportamento che però dentro di lei creava pian piano un danno enorme. L'avevo già trattata per depressione, mancanza di fiducia in se stessa e incapacità ad esprimere la sua "rabbia".

In origine nell'anamesi non c'era accenno a dolori addominali recenti o trascorsi. La sua costituzione è spudoratamente Legno ma nei suoi occhi ho sempre visto anche il Fuoco.

Il Fuoco legato al Cuore, alla sensibilità, alla consapevolezza e alla fierezza .

I polsi erano vuoti, non riuscivo a sentire niente a tutti i livelli. Per un mese e mezzo, prima dell'episodio di dolore addominale acuto, ho trattato la terra con la tecnica Sheng nel tentativo di tonificare il sangue e aumentarne la produzione.

Adesso il polso è fine, profondo e tendenzialmente rugoso sulla barriera sinistra. Adesso, almeno riesco a percepirlo, ma ancora c'è da lavorare tanto.

E' un'artista, è molto creativa, sente la necessità di muoversi continuamente e di trasformarsi ma dice che non è per lei cosa facile.

La sintomatologia dolorosa si acuiva intorno alle due svegliandola durante la notte.

Ho trattato il punto yuan di SI : 4 SI (Dx)

il punto luo di Si: 7SI (Sn)

il punto luo di LR 5LR con ago e martelletto

Coppette su 17 Bl, 18 Bl, 20Bl, 15Bl,

Ago su 14 LR Bilaterale

Ago su CV 11 JianLi (rinforzare l'interno) Punto relativo al secondo TRI e perciò in relazione al Piccolo intestino e alla seconda "Scelta".

Dopo la prima seduta i dolori sono quasi scomparsi e dopo la seconda sono scomparsi del tutto, ma la cosa più importante è che si è subito sentita molto più tranquilla riferendo "leggerezza a livello fisico e soprattutto mentale".

Adesso, dopo circa un mese ha anche la capacità di reagire e di buttare fuori tutto quello che prima teneva chiuso dentro.

E' molto più sicura in tutto quello che fa e non piange quasi più.

CONCLUSIONE

La creazione è interamente fondata su moti vibratori e circolari. I pianeti e tutti i corpi celesti ruotano sui loro assi , l'atomo , possiede un moto vibratorio continuo, le galassie ruotano in moti silenziosi, l'acqua e i venti formano vortici infiniti sul pianeta. Tutta la materia intorno a noi è solo apparentemente statica, la sua vera essenza è in *movimento circolare e continuo* nello spazio e nel tempo.

La spirale è il modulo eterno della creazione dell' universo: Contrazione ed espansione, vibrazione e ritmo Yin e Yang sono le leggi primordiali della vita universale caratterizzata da una trasformazione senza sosta.

Percorrendo il sentiero evolutivo e di espansione della coscienza si arriva ad un punto preciso in cui, superata tutta una serie di conflitti e blocchi interiori che limitano il libero fluire del qi e dunque delle energie creative e vitali che animano l'esistenza tutta, avviene una sorta di giro di boa, un punto di svolta in cui si cominciano a mettere in moto dei meccanismi invisibili per cui "tutto inizia a girare per il verso giusto": "l'Universo cospira in tuo favore", proprio come diceva Paulo Coelo.. Ebbene quando questo meccanismo prende il via nella nostra vita, cose meravigliose cominciano ad accadere. E' successo a me personalmente. Ho iniziato ad incontrare uomini e donne straordinari e credo di essere ancora all'inizio...

"In principio era il Verbo" è l'affermazione fondamentale che traduce la frequenza di "volontà di esistere del Principio Creativo", il quale emette questa vibrazione o suono fondamentale; il primo vagito, da cui tutta la manifestazione si è prodotta ed espansa (ed ancora viaggia in quella direzione).

Partendo da questi presupposti di base, che sono profondamente codificati in ogni singola cosa creata, dal sasso al puro spirito, va da sè che tutto vibra ad una particolare frequenza, la quale ha una corrispondenza (o meglio una serie di corrispondenze) sul piano del suono e del colore, che sono due flussi che camminano paralleli e connotano tutta la creazione.

Considerando che ogni singola cosa "suona la sua musica" e "dipinge l'esistenza col suo colore", anche ogni persona è sintonizzata su un'armonica di base, detta anche *nota personale*, alla quale corrisponde uno schema di colori, odori e sapori associati, per cui, ricevendo la nota personale, si ottengono una serie di chiavi, che, attivando simultaneamente più percezioni sensoriali, ci garantiscono l'accesso al nostro

mondo interiore, e ci permettono di "accordare" una "coscienza" ormai resa disarmonica da una programmazione culturale, sociale, religiosa, bla bla ..., che ci vuole tutti uguali per forza!

Ribilanciare la nostra sfera interiore è il compito che dobbiamo assumerci e che ogni Servitore della Vita e del "Piano Divino" sul Pianeta sa di dover portare avanti a dispetto di ogni avversità!

Mi piace pensare di poter trattare i miei pazienti individuando la loro "nota personale", che immagino come una piccola luce dentro, giù nel profondo. Piccola, ma capace di risolvere, una volta emersa, il comune mal di vivere.

La considero oltre che una possibilità, anche una grande risorsa, indipendente dal livello di coscienza dell'individuo. Credo sia in grado di sbloccare situazioni stagnanti e avviare un processo di crescita e sviluppo consapevole che porta l'individuo a porsi quegli interrogativi fondamentali che fanno la differenza e che ci mettono in condizione di muovere i primi passi sulla Via del Io Interiore, ovvero la parte migliore, quella vera, che risiede in ognuno di noi.

Le moderne concezioni musicoterapeutiche basate sugli esperimenti di Benenson e Tomatis, restituendo attualità ad antichissime concezioni, individuano in ogni persona uno specifico suono che è come *l'imprinting* preformato già nella vita fetale legato alle pulsazioni cardiache della madre. L' influenza di questo "suono" sulla nostra vita affettiva risiederebbe proprio nella riattivazione subconscia di un' antica memoria, nella possibilità cioè di ricreare, attraverso un meccanismo di regressione, la relazione originaria madre/ bambino.

Questa nota individuale è il suono che caratterizza ogni essere umano, rendendolo unico e irripetibile. Studi recenti svolti dall'equipe del dott. Bruno Oddenino (musicista, musicoterapeuta, nonchè orecchio assoluto) hanno dimostrato che questa frequenza si stabilizza dopo la pubertà e rimane costante per tutta la vita. Il suono di base, può essere individuato da un operatore per mezzo di specifiche apparecchiature, unito ai colori, ai cristalli e agli aromi ad esso corrispondenti in perfetta empatia energetica, e consente di realizzare una "mappa" vibrazionale che, adeguatamente interpretata, indica al soggetto la via per trovare una maggiore serenità e per "accordarsi" con se stesso.

Tutto e' musica ...La musica prima di tutto e origine di tutto ...l' universo si e' delineato in seguito alle infinite vibrazioni di piccolissime particelle

invisibili...L'armonia di queste vibrazioni ha generato il cosmo e ha "risvegliato"l uomo che stava dormendo in un angolino, e per fortuna, continua ancora a punzecchiarlo!

Secondo la *Scuola Della Terra Di Li Dong Yuan*, la vita è cambiamento e da un punto di vista medico il vento è cambiamento. Procedere nella nostra vita significa veleggiare a di vento. Ma un cambiamento suscita sempre forti emozioni:

"ansia riguardo ai risultati, tristezza per ciò che si abbandona o paura per qualcosa che non si conosce. In questi casi è necessario armonizzare, ed armonizzare vuol dire indurre pace; calma. Se non si riesce a farlo il pensiero prende il sopravvento. Questo è il momento in cui non stiamo più riuscendo a navigare nella tempesta .Li Dong Yuan spinge verso un atteggiamento yang che faciliti un nuovo inizio evitando un congelamento emotivo (paura) che impedisca il cambiamento. La perdita dello yang infatti non è altro che la perdita lenta della nostra vita.

La paura, quindi, e' l'origine di tutto il male del mondo. E' legata al rene ma anche al Polmone :

"Grazie al respiro, entra il Messaggio proveniente dal Cielo, che è un messaggio importante perchè parla di Coraggio e di Amore. Il Rene gioisce nel riceverlo traendone grande beneficio. Così, rinvigorito è in grado di emanare la sua potenza fino al Cuore. É così che la paura si trasforma in Amore.

L'amore fa sognare, gioire, piangere, condividere, rinascere in una bolla di vissuto fuori dallo spazio e dal tempo, a tal punto che, senza amore, molti arrivano a pensare che "non sia vita".

La connessione LU-KI-HT, in pratica, è la possibilità che ciascuno di noi ha di "compiere i miracoli". Non sempre, infatti, è necessario capire perchè qualcosa accade, se si verifica qualcosa di straordinario e non si trova spiegazione, certamente c'e' di mezzo il "Cielo".

«In verità io vi dico: se avrete fede (anche solo un pochino) quanto un granellino di senape, potretedire a questa montagna: spostati da qui a là, ed essa si sposterà, e niente vi sarà impossibile».(Matteo,21-21; Marco 11, 22-23; Luca 17, 5-6;) «In verità, in verità vi dico: chi crede in me (cioè nell 'Io), compirà lui pure le opere che io compio, e ne farà di più grandi, perché l' Io conduce al Padre». (Giovanni cap.14–16).

Qui la parola tradotta come "fede" (pistis in greco) non indicava ancora, alla loro epoca, quello sforzo di credere che tanto spesso i cristiani chiamano fede, bensì un fiducioso, coraggioso aprirsi alla conoscenza.

Io? quello che farei?!

Tratterei la gente con la musica ...Cercherei di carpire la loro melodia e gliela ripeterei su scale diverse ma sempre armoniche ..e a furia di sentire il loro " suono originario finirebbero col riconoscerlo, e sentendo quel suono, dolce e familiare non potrebbero fare a meno di amarlo.

Imparerò a "sentire" l'altra persona per capire innanzitutto dov'è il blocco, cioè a che livello il flusso del Qi non scorre più come l'acqua, e poi, procedendo per gradi, proverò a centrarla.

Ascoltare la propria musica, essere inondati dai colori che sentiamo "nostri", essere massaggiati con le essenze che vibrano alla nostra stessa frequenza, non può, se non generare un effetto sinestesico corroborante e fortemente "attivo" che di certo è in grado di potenziare o velocizzare qualsiasi trattamento.

Concludendo, posso dire con certezza, che ciò che credevo fosse un'utopia, frutto della mia immaginazione è invece possibile!

Utilizzare la musica, i suoni e le vibrazioni a sostegno dell' agopuntura e più in generale di tutte le pratiche inerenti alla Medicina Classica Cinese amplificherà enormemente gli effetti terapeutici. Inizialmente utilizzerò la frequenza del Chackra del cuore partendo da un la a 432 Hz, multiplo della frequenza di vibrazione della terra. Successivamente mi porrò in ascolto della persona che mi sta di fronte. Potrà trattarsi di un vuoto, di un pieno o di una stasi, di qi o sangue, e quindi di una disarmonia Yin / Yang .

Se lo squilibrio energetico è ancora all'inizio proverò a ricreare un equilibrio dentro di lui armonizzando il TR o lo Shao yang o il centro secondo la scuola della Terra. Se saprò interpretare i messaggi del suo corpo potrò avvelermi della "*Grande Agopuntura*" per ripristinare l' armonia perduta sfruttando i movimenti energenti tra meridiani opposti nel ciclo energetico giornaliero; nella circolazione meridianica.

L'uso delle diverse campane mi consentirà per consonanza di sciogliere "antichi nodi " nell'anima e nel corpo .

Le vibrazioni armoniche corrispondenti ai diversi organi e i movimenti energetici legati all'uso degli aghi, della moxa o delle mani lavoreranno in completa sinergia con l'unico scopo di ripristinare un flusso armonioso di energia e sangue. *Lo yin cosi presente e concreto radicherà lo yang*. Lo Shen, *vibrazione energetica pura e sottile*,

patrimonio universale che accomuna tutti gli esseri viventi e "Splendore della vita", troverà ospitalità in un cuore così pacificato e vuoto e guiderà l'orientamento profondo di quell'individuo, orientamento che altro non è se non "seguire la propria natura".

Lo Shen rappresenta dunque l'infinito che radicandosi nell' individuo lo guida e lo colora.

Fondamentali sono L'Offerta, la Preghiera e la Gratitudine per ogni esperienza vissuta..

ma fondamentale è anche chiedersi ogni giorno: "Come sta il mio cuore ?! Occorre rinascere a noi stessi infinite volte, imparare l'arte di attraversare "la notte" e sviluppare l'intento, conoscere cioè le nostre radici. La musica, il canto, la danza ci invitano ad esplorare e a superare i limiti della fisicità per raggiungere il Divino.

La mia esperienza personale mi porta a credere che il suono , naturalmente alla frequenza naturale di 432Hz, è la prima Medicina come veicolo per la guarigione e l'auto guarigione , per l'apertura delle coscienze e delle memorie ..anche ancestrali!

Andrija Puharich che fu un medico pioniere per le proprie ricerche sull'elettrobiologia dimostrò che le onde cerebrali umane si armonizzano con le onde ELF presenti nell'ambiente. Queste onde sono presenti naturalmente sulla terra e vengono emesse ad una frequenza di 7.83 Hz, detta frequenza Schumann. Secondo i suoi studi a questa frequenza la sensazione del cervello è di benessere, ma se per qualsiasi causa, la frequenza aumenta o diminuisce, gli effetti sulla salute umana possono essere dannosi. Una frequenza di 10 Hz può determinare comportamenti violenti, mentre se diminuisce sui 6 Hz, la conseguenza è una depressione.

Se davvero gli effetti delle onde ELF sono questi, cosa potrebbe essere benefico e cosa no?

La musica ad esempio può essere basata su frequenze multiple di 8 Hz, che favoriscono l'armonizzazione tra l'uomo e la natura. La musica a 432 Hz agisce su tutto il corpo. I suoni della natura sono accordati a 432 Hz e non a 440 Hz come la musica che solitamente ascoltiamo ogni giorno. Mozart e Verdi componevano e accordavano i loro strumenti a 432 Hz. Gli Stradivari erano intonati a 432 Hz. I neonati nel grembo materno sentono la voce della madre ad una frequenza di 432 Hz.

Per qualche motivo non è facile diffondere queste semplici idee. Ed è comunque strano che si sia scelta la frequenza di 440 Hz, capace a quanto pare di "sedare le

coscienze".

Il suono emesso dai delfini, per esempio, ha una frequenza di 8 Hz non udibile dall'uomo. Le frequenze sonore da loro emesse, generano un campo che riconduce il cervello verso la sua natura equilibrata ad 8 Hz generando un immediato stato di benessere psico-fisico. Gli 8 Hz, inaudibili, ma presenti nel capo armonico tellurico della terra, hanno la proprietà di generare una stimolazione di onde Alfa/Theta, riconosciuta dal cervello e dalle cellule, come conduttivo equilibratore del sistema nervoso. I ricercatori hanno dimostrato che una corretta pratica di meditazione ad occhi chiusi stimola il cervello a lavorare con onde cerebrali di tipo Alfa e che proprio a partire dagli 8 Hz, inizia il processo di sincronizzazione dei due emisferi cerebrali, che permette una maggiore espansione delle facoltà del cervello umano. Già negli anni 60 il dottor Puharich e il dottor John Taylor scoprirono che gli otto cicli per secondo erano anche la banda di frequenza con cui il cervello attivava capacità extrasensoriali quali visione a distanza, telepatia, telecinesi, ecc, capacità latenti presenti in ognuno di noi. Gli otto cicli per secondo sono in grado di aumentare la predisposizione ad imparare, inducendoci al "Theta mode", cioè uno stato cerebrale che ci porta ad essere creativi e ad avere profonde intuizioni di natura scientifica, mistica e comportamentale. L' 8 Hz non è udibile ma possono esserlo le relative armoniche come i 77Hz, i 144Hz, i 256Hz e i 432Hz che apportano gli stessi benefici. Al contrario i 440Hz portano ad un innalzamento considerevole dell'emisfero sinistro del cervello causando un aumento eccessivo di onde Beta (Stato di allerta) squilibrando la conduzione elettrica del cervello. La frequenza di 432Hz, multiplo degli 8 Hz conduce entrambi gli emisferi all' equilibrio (alfa/beta), fondamentale per la nostra salute.

"Suonare e ascoltare musica a 432Hz" per effetto vibrazionale riequilibra il nostro corpo e la natura intorno a noi ripristinando l'equilibrio primordiale e apportando quindi un beneficio all'intero pianeta.

La visione materialistica della vita e la smania di potere hanno finito per frammentare l'unità originaria del sapere contrapponendo le varie scienze l'una all'altra e generando una eterogeneità di idee che non aiutano affatto a comprendere il valore della musica come terapia, ma che soprattutto non aiutano ad affrontare il problema della salute.

Nessuna disciplina come l'Arte e la Musica ci danno prova, da epoche assai lontane, dell'esistenza di questa unità fondamentale della vita, che abbraccia insieme il corpo

e l'anima dell'uomo, estendendo le sue manifestazioni dal nucleo invisibile dell'atomo alle più lontane galassie.

I semi che abbiamo piantato nel tempo stanno germogliando e sono certa che riusciremo finalmente a percepirete nuovamente l'unità con l'Energia che ci ha creato. Le sofferenze dalla vita possono e devono trasformarsi in gioia, perchè la gioia è la vibrazione potente di Dio che porta luce, innalza, guarisce dai mali e allieta i cuori. La GIOIA è impressa nel nostro DNA ma è sopita da secoli; risvegliarla è il nostro compito ricordando che in tal senso la musica è il nostro più valido alleato.

Diventare Buddha non è difficile..... Un solo metodo, diretto: l'armonia con il sistema cosmico. Spezzare, respingendola, la nostra coscienza personale e realizzare lo stato di coscienza.

(Deshimaru Taisen)

Il saggio è simile a uno strumento ben accordato, invece di riprodurre tutti i rumori del mondo dà sempre la nota giusta. Lo sforzo del Saggio si concentra allora nell'accordare e perfezionare questo strumento.

(Zengzi).

La vita degli esseri è simile al galoppo del cavallo. In ogni suo movimento si modifica, in ogni suo istante si sposta. Voi mi chiedete quello che dovete fare e quello che non dovete fare?

Lasciatevi andare alle vostre trasformazioni naturali.

(Zhuangzi)

La luce deve venire dall' interno di voi. Non potete chiedere all'oscurità di andarsene, dovete accendere la luce.

(Sogyal Rinpoche)

Come la grande montagna, accogliere semplicemente piogge, nevi e ghiacci.

E diventare mutevole, senza forma, una sorgente d' Acqua Viva.

"Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati sulla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via...

Questa non è filosofia, questa è fisica".

Albert Eistein

QUI IO STO E NULLA C'E' DI PIU' CHE POSSO FARE. DIO AIUTAMI, A ME PENSACI TU.

(Martin Lutero)





BIBLIOGRAFIA

Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume II, I meridiani Luo, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2000

Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume VI, La gastroenterologia e la scuola della terra, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2006

L'ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese. E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008

La lezione di Jeffrey Yuen, Volume I,I Meridiani Tendino Muscolari-I Meridiani Distinti. E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2014

Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume XXI, I punti del Polmone, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2015

LeLezioni di Jeffrey Yuen, Volume XI, Il Su Wen, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu, 2012

Le lezione di Jeffrey Yuen, Volume XIX, Il Nan Jing: studio N 1, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu , 2013

Oli Essenziali ed Incensi.Robero Capponi.Scuola Discipline Orientali, Roma

Energetica del Pianto: Il simbolismo del pianto nei processi di guarigione psichica e ruolo dei meridiani luo. Francesca nuzzi, Ottobre 2015

Enciclopedia della musica: Il suono e la mente, vol. 9. Jean-Jacques Nattiez, con la collaborazione di M.Bent, R. Dalmonte e MarioBaroni, G. Einaudi Editore, Milano

8Hz: Il suono guaritore dei delfini. A cura di Flavia Vallega Krystael e Tristano Tuis ttp://riccamente.blogspot.com/2011/04/8-hz-il-suono-guaritore-dei-delfini.html

Voce-corpo-psiche: la musica dentro l'uomo. Criteri metodologici in musicoterapia, in "Quaderni di musica applicata", n.14, pp.91-108.

G. Cremaschi Trovesi, L. Marchesi, A. Moretti, 1991

Metapsicologia, ibid., vol. III, 1976, pp. 13-118

Endocrinologia in Medicina Classica Cinese. Lezione di C.D'Ammassa, Febbraio 2015

Finestre del Cielo e Porte della Terra: una via per la trasformazione.Dott.ssa Luisa Lucentini, Xin Shu, La mandorla,Roma Lido Maggio 2014

I Disturbi dello Shen: Lo Psichismo in Medicina Cinese, lezione di C. Di Stanislao Xin Shu, Febbraio 2016

Il principio dell'Armonizzazione in Medicina Classica Cinese. Seminario Congiunto AMSA-Xin Shu, a cura della Dott.ssa R.Brotzu, Roma Lido, Maggio 2015

Cinque movimenti, Meridiani ed Energie. Lezione Di M.Corradin, Roma Lido, Maggio 2014

Esoterismo e Cabala: Un percorso verso la conoscenza. Seminario a cura della Dott.ssa M.G. Lopardi, Associazione Panta Rei

La Coscienza infinita. A.De Luca, Edizioni Dedalus, Roma 1974

Psicologia della Musica e Musicoterapia. S. Valsecchini, Armando Editore, Roma 1983

Gli insegnamenti di Don Juan. C. Castaneda, Edizioni Bur, Milano, 2007

Opere. C.G.Jung, Torino 1989

La tempestosa ricerca di se stessi. S. Grof, Red Edizioni, Como 1995

Il Tao della fisica.F. Capra, Adelphi, Milano 1982

Stati di coscienza. C. Tart, Astrolabio, Roma 1977

Musica Transpersonale. Arturo De Luca, Xenia Edizioni, Milano, 1996

Musica: Terapia e Autorealizzazione. A.Anello – R. Venturini, BulzoniEditore, Roma, 1981

Eufonia: Il Suono della Vita. Daniel Levy, Cassiopeia Editrice, Venezia, 1986

Musicoterapia. Ritmi, armonia e salute. L. Bence – M. Mareaux, Xenia Edizioni, Milano, 1990

La musica come nutrimento. A. Valente – C. Di Stanislao, in Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale: curarsi e prevenire con il cibo a cura di M. Bologna, C.Di Stanislao, M.Corradin, et al., Ed. CEA, Milano, 1999

Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani, Introduzione alla Psichiatria. D. De Berardinis, Edizione AMSA, Alba Adriatica, Ottobre 2012

L'Era Atomica e la Filosofia d'Estremo-Oriente. Georges Ohsawa (Nyoiti Sakurazawa), Edizioni La Pica, Giugno 2007

La Musica sveglia il tempo. Daniel Barenboim, G. Feltrinelli Editore, Milano, Novembre 2007

Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese. F. Bottallo – R. Brotzu, Xenia Edizioni, Milano, Luglio 2009

Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina. M. Corradin, C. Di Stanislao, M.Parini, Casa Editrice Ambrosiana, Maggio 2001

Visceri e Meridiani Curiosi. C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin, Casa Editrice Ambrosiana, Ottobre 2012

Donne che corrono coi lupi. Dalla fiaba "la donna scheletro". Clarissa Pinkola Estés, Numeri Primi, Marzo 2011

Danza: movimento che guarisce. Relatore: VincenzoSchininà, A.N.E.A., 2014/2015

La Sincronicità. Carl Gustav Jung, Biblioteca Bollati Boringhieri, Torino, Settembre 2015

Suonoterapia e Massaggio Sonoro Bioarmonico. Mirko Sollima, BioGuida Edizioni, Trieste, Luglio 2014