



ARMONIA, PROFONDITA', ESSENZA E MOVIMENTO:

L'Elemento Acqua tra corpo, mente ed emozioni.

Laureanda: Cinzia Zanet

Matricola n. 0237

Relatore: Manuel Vialo

*Dedicato a chi a mollare non ci sta,
a chi prega e a chi non pensa mai all'età
A chi ha dedicato cuore e vita a gente senza conoscerla
A chi si è tenuto stretto quello che si conquisterà
E alla felicità*

Modà

INDICE

INTRODUZIONE

pag. 1

- Un percorso di ascolto
- Eterno fluire: l'acqua come essenza dell'esistenza
- Afrodite: la Dea che dispensa amore

CAPITOLO 1

pag. 9

- La Medicina Tradizionale Cinese
- La teoria Yin-Yang
- L'equilibrio dei Cinque Elementi
- Il Movimento Acqua
- Costituzione Acqua

CAPITOLO 2

pag. 19

- Il cibo come fonte di energia vitale
- Bere: nutrimento, simbolo e presenza

CAPITOLO 3

pag. 25

- Anatomia dei reni
- Anatomia della Vescica Urinaria
- La coppia energetica dell'acqua
- Ciclo sonno-veglia

CAPITOLO 4

pag. 31

- Emozioni in movimento
- I neuroni specchio e la Self-Mirroring Therapy
- Corpo e psiche: la visione psicosomatica
 - * la paura
 - * l'ansia
 - * la fobia
 - * l'attacco di panico
- Il potere della resilienza

CAPITOLO 5

pag. 42

- Idrotermoterapia: acqua come strumento di cura

CAPITOLO 6

pag. 45

- Il pensiero terapeutico di Edward Bach
- “Guarisci te stesso”
- Blocchi emotivi e processi di liberazione
 - * Mimulus: il Coraggio
 - * Rock Water: la Flessibilità
 - * Charry Plum: la Distensione
 - * Aspen: Il Presentimento
 - * Red Chestnut: il Distacco
 - * White Chestnut: il Pensiero

CAPITOLO 7

pag. 55

- La fitoterapia nell'equilibrio corpo-mente
- Rimedi fitoterapici per: apparato urinario
 - sfera emotiva e stress
 - apparato digerente e deglutizione
- Gli oligoelementi
- Oligoterapia catalitica
- Le diatesi

CAPITOLO 8

pag. 64

- Iridologia come strumento di osservazione
 - * la pupilla: finestra delle emozioni
 - * l'iride: specchio della costituzione

CAPITOLO 9

pag. 69

- Riflessologia plantare
- Dal piede alla gola: il mio percorso

CAPITOLO 10

pag. 72

- I segni zodiacali Acqua

- * Cancro

- * Scorpione

- * Pesci

CONCLUSIONE

pag. 81

- L'importanza del respiro

RINGRAZIAMENTI

pag. 84

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

pag. 85

INTRODUZIONE

UN PERCORSO DI ASCOLTO

*“C’è un punto in cui il silenzio dell’acqua
Incontra il rumore della paura:
È lì che comincia il mio viaggio”*

Ci sono temi che non si scelgono davvero: sono loro a scegliere noi.

Arrivano senza rumore, si insinuano nei nostri pensieri, restano lì, sospesi, finché non troviamo il coraggio di guardarli in faccia. Questa tesi nasce così: da un richiamo silenzioso che non ho potuto ignorare, da un movimento interiore che ha iniziato a farsi sentire prima che io potessi dargli un nome.

L’acqua, il corpo, il respiro, il passo, l’emozione: elementi che si sono presentati in momenti diversi della mia vita, con significati diversi, ma con un filo in comune: chiedevano ascolto. Non un ascolto superficiale, non un’attenzione tecnica o razionale...ma un ascolto vero, intimo, silenzioso. Di quelli che ti obbligano a fermarti, a entrare in contatto, a lasciare che qualcosa dentro di te emerga senza controllo.

Ogni elemento mi ha insegnato qualcosa.

L’acqua mi ha ricordato che siamo sempre in movimento, anche quando ci sentiamo fermi.

Il corpo mi ha mostrato che ogni gesto è un linguaggio.

Il respiro mi ha insegnato che c’è un ritmo che ci sostiene, anche quando non ce ne accorgiamo.

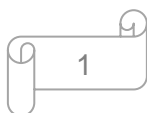
Il passo mi ha parlato di direzione, di possibilità e di cambiamento.

L’emozione mi ha invitata a riconoscere ciò che vivo dentro di me, senza giudicarlo.

È per questo che ho scelto questo tema. Perché parla del corpo, ma anche dell’anima.

Perché parla del visibile e dell’invisibile.

Perché mette insieme ciò che studiamo e ciò che viviamo, ciò che possiamo misurare e ciò che possiamo solo percepire.



Questa tesi vuole essere un ponte.

Un ponte tra conoscenza e sensibilità, tra la fisiologia e l'ascolto profondo, tra la medicina tradizionale e quella energetica, tra le teorie e l'esperienza, tra il sapere e il sentire. Un ponte che restituisce all'essere umano la sua interezza, ricordando che non siamo solo funzioni da comprendere ma anche storie da raccontare, emozioni da accogliere, movimenti sottili che ci abitano e ci guidano.

Nella mia esperienza personale, è emersa con chiarezza l'importanza di osservare e ascoltare anche quei piccoli gesti che diamo per scontati. Funzioni apparentemente semplici, come la deglutizione, racchiudono in realtà una complessità che va oltre l'aspetto puramente fisiologico.

La deglutizione rappresenta un punto di incontro tra automaticità e controllo, tra sistema nervoso, muscolatura e stato emotivo.

Quando questo equilibrio si altera, possono comparire difficoltà che non trovano sempre una spiegazione immediata sul piano organico, ma che invitano a uno sguardo più ampio.

Vorrei che queste pagine fossero un invito gentile: un invito a rallentare, ad aprire uno spazio dentro di Sé, ad avvicinarsi al proprio corpo con cura, vederlo non come un meccanismo da correggere, ma come una casa in cui abitare.

Vorrei che chi legge sentisse, anche solo per un istante la possibilità di essere più morbido con sé stesso. Vorrei che trovasse, tra queste righe, un invito a lasciarsi sfiorare, a lasciare che l'acqua interiore ritorni a scorrere, a concedersi il diritto di cambiare direzione senza sentirsi in colpa. Vorrei che percepisse che ogni sistema del nostro corpo – dal respiro, alla pelle, dai piedi alle emozioni, fino ai sottili movimenti dell'energia – non fa altro che cercare equilibrio e armonia.

E alla fine vorrei che queste parole arrivassero come un abbraccio: un promemoria che non siamo fatti per resistere sempre, ma per fluire;

non per tenerci tutto dentro, ma per trasformare;

non per essere perfetti, ma per essere veri.

Perché forse, il più grande atto d'amore che possiamo offrirci è proprio questo: ascoltarci davvero, con la stessa cura che riserviamo a chi amiamo.

E allora, alla fine di questo percorso, resta una domanda semplice ma profonda, che ognuno può rivolgere a sé stesso.

QUALE PARTE DI TE STA' ASPETTANDO, DA TROPPO TEMPO, DI ESSERE ASCOLTATA CON GENTILEZZA?



ETERNO FLUIRE: L'ACQUA COME ESSENZA DELL'ESISTENZA

L'acqua accompagna l'umanità fin dalle sue origini, come simbolo di vita, purezza e trasformazione. L'uomo è sempre stato dipendente dalle acque e dalla loro disponibilità, talvolta insufficiente e talvolta eccessiva, senza mai poterle controllare. In origine gli uomini primitivi non conoscevano l'agricoltura, ma si procuravano cibo e acqua sfruttando le risorse naturali presenti nell'ambiente. Solo con il passare dei millenni l'essere umano divenne artefice di opere mirate al controllo delle acque attraverso canali di drenaggio, dighe e acquedotti, che segnarono il passaggio dal nomadismo alla sedentarizzazione. La vita sociale, infatti, si sviluppò prevalentemente in prossimità di grandi corsi d'acqua, utili per l'agricoltura e la sopravvivenza.

Nel Vicino Oriente e nel Messico antico, si svilupparono presto sistemi di canalizzazione e tecniche di irrigazione per regolare l'approvvigionamento idrico. Già nel XVII secolo a.C. erano stati realizzati pozzi e condotte nei territori dell'Egitto e della Cina. In Egitto, ad esempio, alcuni pozzi erano collegati a "nilometri", strumenti che consentivano di analizzare l'innalzamento del Nilo. Con le prime civiltà nacquero anche le prime tecniche idrauliche, basate sulla forza dell'uomo, degli animali, o dell'acqua stessa, utilizzata per sollevare il liquido dai pozzi o dai letti del fiume.

La scienza idraulica raggiunse la sua massima espressione in epoca romana. In questo periodo, gli ingegneri e architetti dell'Impero, diedero vita a imponenti acquedotti, che permettevano di trasportare grandi quantità di acqua da sorgenti lontane fino ai centri abitati. Nonostante l'assenza di laboratori di analisi, i Romani valutavano alcuni parametri fondamentali come la provenienza delle sorgenti, la trasparenza, il sapore e la temperatura dell'acqua, per garantirne la qualità. Molti resti di acquedotti romani sono tutt'ora visibili, non solo in Italia, ma anche in molte città dell'ex Impero, testimonianza della straordinaria capacità tecnica e visione idraulica del tempo. Con la fine dell'Impero Romano ebbe termine anche l'epoca delle grandi opere idrauliche. Molti acquedotti furono abbandonati o distrutti sia per motivi strategici che militari. Nei secoli successivi, l'acqua tornò ad essere difficilmente accessibile e spesso stagnante, così che le popolazioni dovettero ricorrere a pozzi e corsi d'acqua artificiali, che provocarono un peggioramento delle condizioni igieniche con conseguente aumento delle malattie e della mortalità. Solo tra il XVIII e XIX secolo, iniziarono i primi interventi moderni per la potabilizzazione dell'acqua. Nel 1806 a Parigi venne costruito il primo impianto di filtrazione a sabbia e carbone vegetale, nel 1835 in Inghilterra si cominciò ad usare il cloro per la deodorizzazione e disinfestazione dell'acqua. Questi progressi segnarono l'inizio di una nuova era nella gestione igienica delle risorse idriche, ponendo le basi dell'idraulica moderna.

Nel XIX secolo, grazie agli studi di Pasteur, nacque la *microbiologia* e si comprese il legame diretto tra la qualità dell'acqua e la diffusione delle malattie; infatti, le sue ricerche confermarono che molti agenti patogeni venivano trasmessi proprio attraverso l'acqua contaminata. Parallelamente, nel 1854, John Snow dimostrò che l'epidemia di colera a Londra era stata causata da un acquedotto inquinato. Questo portò a un profondo cambiamento di pensiero, intendendo l'acqua non più come semplice risorsa naturale ma anche fattore determinante per la salute pubblica.

Da quel momento, gli acquedotti iniziarono a includere anche sistemi di disinfezione. L'introduzione di processi di trattamento e purificazione rappresentò una delle più grandi conquiste dell'umanità, contribuendo alla drastica riduzione delle epidemie e al miglioramento delle condizioni igieniche.

L'idea che l'acqua sia la sostanza fondamentale per la vita risale ai filosofi dell'antichità. Aristotele, fu il filosofo greco responsabile di una teoria che dominò a lungo in Occidente. Secondo questa teoria l'acqua è uno dei quattro elementi fondamentali della natura, assieme a terra, fuoco e aria.

Con l'avvento della scienza moderna, questa visione simbolica e qualitativa venne sostituita da una prospettiva sperimentale e quantitativa. Gli studiosi, infatti, dimostrarono che l'acqua non è soltanto una "sostanza speciale" dotata di vita propria, ma anche un composto chimico formato da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno. Questa scoperta non cancellò il suo valore simbolico, anzi la scienza confermò che, anche se l'acqua non possiede un'anima, è comunque indispensabile per l'equilibrio biologico del pianeta. Ogni cellula vivente, ogni ecosistema e ogni ciclo naturale dipendono dalla sua presenza e dal suo continuo movimento.

Dalla filosofia alla biologia moderna, l'acqua continua a rappresentare il principio del fluire e del mutamento, proprio come gli antichi avevano intuito migliaia di anni fa.

Oltre al suo valore scientifico e biologico, l'acqua ha da sempre rivestito una profonda importanza simbolica e spirituale. Nell'immaginario collettivo rappresenta il principio della vita, il movimento continuo della trasformazione e la capacità di rinnovamento.

Nella tradizione cristiana, questo significato trova una delle sue espressioni più significative nel Battesimo, in cui l'acqua simboleggia la morte del peccato e l'inizio di una nuova vita spirituale. In questa prospettiva, l'acqua diventa simbolo di passaggio, capace di tenere insieme dimensioni opposte: vita e morte, materia e spirito, distruzione e creazione.

Anche nelle filosofie orientali l'acqua assume un ruolo centrale come simbolo di armonia. Nel Taoismo rappresenta l'archetipo della capacità di adattamento, dalla forza che nasce dalla non-resistenza, concetti riassunti nel celebre insegnamento "sii come l'acqua".

Nel Buddhismo, invece, l'acqua è associata alla purezza e alla chiarezza mentale, mentre nell'induismo è legata al fiume Gange, considerato sacro e portatore di purificazione spirituale.

In culture e tradizioni diverse, l'acqua emerge così come un elemento universale, in grado di unire il piano fisico e quello simbolico.



IL MITO

AFRODITE: LA DEA CHE DISPENSA AMORE

*“AFRODITE, DAI FIORI TRA I PIEDI,
CON UN SORRISO FAI NASCERE I SOGNI,
OGNI ABBRACCIO È UN TUO DONO,
OGNI CAREZZA UNA STELLA CHE BRILLA”*
(Antonietta Ursitti)

Afrodite, la Dea della bellezza, dell'Amore, della Fertilità e della Procreazione.

Figlia di Urano, nata dalla spuma del mare, veniva anche venerata come Dea che rende sicura la navigazione. Presso i Romani era nota con il nome di Venere.

ORIGINI DEL MITO

Afrodite era una delle dee più venerate del Pantheon greco, a lei furono dedicati molti templi e culti.

Nei poemi è spesso rappresentata come dea gelosa, passionale, sensuale ma anche facile all'ira, soprattutto con chi voleva strapparle o condividere i suoi amanti.

Secondo Esiodo, Afrodite nacque dalla spuma del mare, fecondata dai genitali di Urano, che Crono aveva evirato nella sua ribellione.

Ella emerse su una conchiglia grande come una barca a vento, cullandola dolcemente sulle onde, l'aveva spinta fino alle coste di un'isola greca, Cipro, dove fu vista dalle figlie della dea Temi.

Era nuda, con lunghi capelli biondi ed un corpo candido e bianco come il latte.

Cadde dal cielo, una pioggia di fiori di mille colori. Ella sorrise ed il mare era meraviglioso: delfini che sguazzavano tra le onde, stormi di rondini e colombe bianche.

Le Ore, figlie di Temi, le donarono vesti bellissime, le misero sul capo una corona d'oro e la portarono sull'Olimpo per presentarla agli dèi, che appena la videro rimasero senza parole.

Fu così, che dall'alto del suo trono, Zeus, la nominò Dea dell'Amore.

Afrodite è quindi figlia dell'Acqua e come essa non ha una forma propria, ma entra in ogni forma per renderla viva.

Ho scelto di collegare Afrodite al movimento Acqua perché in lei ho visto qualcosa che va al di là del mito, una bellezza che non è soltanto esteriore, ma è una bellezza che vibra nel profondo, che non deve essere vista bensì sentita in me stessa, negli altri e nel mondo. La sua femminilità e sensibilità risuonano con il mio vissuto, soprattutto in questo periodo della mia vita, dove ho capito che la vera bellezza non è fatta di maschere o di perfezione, ma viene espressa attraverso la nostra vera autenticità, quella che viene coltivata dentro di noi giorno dopo giorno, anche attraverso piccoli gesti verso noi stessi e verso gli altri. La scelta di questa tesi e del movimento Acqua non è stata casuale: ha rappresentato per me un vero e proprio viaggio interiore, un modo per riconnettermi con quell'energia femminile che talvolta avevo dimenticato di possedere. L'acqua mi sta insegnando a lasciare andare ciò che non è più utile al mio percorso evolutivo, ad accogliere il cambiamento con fiducia, fluendo nella trasformazione. In questo processo, mi riconosco nell'Acqua: a volte calma, a volte tempestosa, ma sempre vera, nella mia essenza più profonda. Accogliere ogni cambiamento, fare delle scelte senza paura né sensi di colpa, mi ha permesso di comprendere che la fragilità non è debolezza, ma una forma di forza. Ogni volta che la vita mi mette di fronte ad una sfida, rispondo: come l'Acqua, scorro, vivo, ritorno.

“La bellezza non è nel viso, è una luce nel cuore” (cit. Khalil Gibran)



CAPITOLO 1

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un sistema medico antico, nato in Cina migliaia di anni fa, fondato su una visione olistica dell'essere umano e del suo rapporto con la natura. L'uomo, infatti, non è mai visto come una realtà a sé stante, ma è considerato come un microcosmo strettamente correlato al macrocosmo, inserito in un ecosistema, simbolicamente definito Cielo/Terra. L'uomo è considerato un'entità inscindibile di psiche e soma, corpo e spirito. Le origini dell'uomo, della salute e delle malattie vengono rintracciate all'interno del contesto più ampio e generale che è l'Universo. Tutti i fenomeni vitali sono quindi correlati tra loro, in quanto dipendenti da cambiamenti e trasmutazioni di un'unica energia o "soffio vitale".

Secondo la MTC, la salute è il risultato di un equilibrio dinamico tra i vari componenti del nostro organismo e dalla corretta circolazione dell'energia vitale (QI), che sostiene le funzioni fisiologiche e psico-emotive. Gli organi non sono intesi solo come strutture anatomiche, ma come sistemi dotati di specifiche qualità energetiche, emotive e simboliche.

Oggi la Medicina Tradizionale Cinese è riconosciuta dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) come sistema medico tradizionale e viene utilizzata anche in Italia, in ambito ospedaliero e integrativo per il trattamento di diversi disturbi, tra cui il dolore cronico, le problematiche respiratorie, digestive, ginecologiche e psicosomatiche. Il suo approccio si basa sull'osservazione, sull'ascolto e sulla prevenzione, ponendo l'attenzione non solo sulla malattia, ma soprattutto sulla persona e sul mantenimento dell'armonia interna.

LA TEORIA YIN-YANG

“Il Tao produce l’Uno, l’Uno produce il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri. La vita è il Tao, l’Uno è il Qi, il Due lo Yin e lo Yang e il Tre il Cielo, la Terra e l’Uomo” – cap. 42 del Tao Te King

Il Tao (la Via): è il principio cosmico primordiale, la fonte di tutto ciò che esiste, ma in sé è il “nulla” o il “tutto” indistinto.

L’Uno: è la manifestazione primordiale del Tao, il Caos, l’unità indifferenziata da cui tutto nasce.

Il Due (Yin e Yang): Dall’Uno si generano due forze opposte e complementari: lo Yin e lo Yang.

Il Tre: L’interazione tra Yin e Yang, genera il “Tre”, che simboleggia l’armonia tra Cielo (Yang) e Terra (Yin), creando la dimensione dell’esistenza umana e del mondo.

I Diecimila Esseri: Dal Tre scaturisce tutta la realtà, la miriade di cose e fenomeni che compongono l’Universo.

Alla base della Medicina Tradizionale Cinese si trova la teoria della Yin e dello Yang, uno dei principi fondamentali di questo sistema medico. Le sue origini risalgono al primo millennio a.C. e compaiono per la prima volta nel *Libro dei Mutamenti* (I Ching). Questa teoria descrive una visione dualistica della realtà, in cui gli opposti non sono in contrasto, ma complementari e in continuo mutamento, con l’obiettivo di mantenere un equilibrio dinamico e armonico.

Yin rappresenta il freddo, il riposo, l’introspezione e la materia

Yang rappresenta il calore, l’attività, l’energia, la crescita e l’esteriorità

Essi sono come due danzatori che si cercano, si rincorrono, si fondono e si equilibrano costantemente.

I PRINCIPI DELLA POLARITA’

- OPPOSIZIONE

Dalla loro opposizione hanno origine tutti i fenomeni dell’universo visibile e invisibile. L’antitesi di Yin e Yang è quella che genera il movimento, la relazione dinamica di ogni aspetto della natura, in cui l’aspetto che prevale in quel momento controlla e riduce quello meno evidente (es. il caldo estivo annulla il freddo, il sorgere del sole elimina il buio, etc..), Yin e Yang sono opposti.

- INTERDIPENDENZA

Sono complementari, perché ognuno dei due aspetti è inconcepibile senza l'altro. Abbiamo un'idea del buio perché conosciamo la luce. Opposizione e interdipendenza sono quindi coesistenti.

- MUTUA TRASFORMAZIONE

Significa che in determinate circostanze Yin si trasforma in Yang e viceversa. Questa è considerata la legge più importante di tutte, perché governa e regola lo sviluppo di tutti i fenomeni dell'universo. Ogni forma di energia, giunta al suo estremo, si inverte generando il suo opposto.

- CONTENIMENTO RECIPROCO

Posto che la quantità di Yin e Yang dell'insieme non può essere variata, può variare il loro rapporto di equilibrio. L'aumento dell'uno comporterà la diminuzione dell'altro e viceversa, motivando la ricerca di un nuovo equilibrio interiore. In termini medici si esprime con il concetto di omeostasi, ovvero la tendenza dei sistemi fisiologici a mantenere costanti i parametri chimico fisici che permettono il corretto svolgimento delle funzioni dell'organismo.



“Ciò che è Uno diventa Due.

e i Due tornano ad essere Uno”

(Zhuangzi)

Fig. Il simbolo tradizionale dello Yin-Yang

L'EQUILIBRIO DEI CINQUE ELEMENTI

La teoria dei Cinque Elementi (Wu Xing), nasce in Cina oltre Duemila anni fa, come strumento per interpretare l'universo e il nostro posto al suo interno. Le sue radici si trovano nel Hong Fan, un testo del X secolo a.C., dove si descrive come ogni fenomeno naturale possa essere classificato in cinque fasi dinamiche:

- **Acqua (massimo Yin)** – radice della vita, dove ritroviamo il nostro Io, la parte più profonda di noi. E' l'energia che ci fornisce la spinta esistenziale, la determinazione. Ci dà struttura e forza e ci sostiene nei momenti di stress.
- **Legno** – è un'energia che sale e simboleggia la rinascita, la primavera, la forza della natura. Al legno è associata la progettualità, la creatività, la capacità di prendere decisioni, la nostra sana grinta.
- **Fuoco (massimo Yang)** – è rappresentato dal sole, con la sua capacità di rinascere e di trasformare. Il Fuoco è fonte di Vita, calore e nutrimento. Nel cuore risiede lo Shen, responsabile dell'affettività, del pensiero e della consapevolezza. Nel cuore risiedono le attività mentali e la coscienza, che influenzano le nostre emozioni.
- **Terra** – è il posto dove tutto viene accolto, elaborato, digerito e trasformato. Rappresenta l'energia del sostegno e del radicamento. Alla Terra è associata la responsabilità della concentrazione, della memoria, della messa a fuoco dei nostri pensieri.
- **Metallo** – Rappresentato dall'energia dello scambio: permette il rapporto con l'esterno. E' la nostra capacità di accettare e lasciare andare ciò che non serve più. E' un movimento di interiorizzazione.

Essi sono principi dinamici in movimento dentro di noi, flussi energetici che influenzano le nostre condizioni psicofisiche e la nostra salute. Il loro moto è circolare: dal fegato al cuore, dal cuore allo stomaco, dallo stomaco ai polmoni, dai polmoni ai reni e dai reni nuovamente al fegato. Questa circolarità è essenziale e necessaria: non deve saltare dal cuore ai polmoni altrimenti la salute della persona sarà compromessa.

Ogni elemento è in relazione con gli altri quattro, ciascuno governa una coppia di organi principali (un organo zang e un viscere Fu) e tutti gli elementi agiscono nel processo di diffusione della malattia.

Gli organi zang sono: cuore, milza, polmoni, reni e fegato. Sono accomunati da caratteristiche di tipo Yin e la loro funzione principale è quella di conservare l'energia. Se sono in salute essi sono pieni ma non devono esserlo in maniera eccessiva.

I visceri sono: la cistifellea, l'intestino tenue, lo stomaco, l'intestino crasso, e la vescica urinaria. Il loro compito è quello di trasformare ed eliminare i residui liquidi e i cibi solidi. Se sono in salute, i visceri sono vuoti, ma non in modo eccessivo in quanto ciò potrebbe indicare uno stato di cattiva salute

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONE	Primavera	Estate	Solstizi ed Equinozi	Autunno	Inverno
DIREZIONE	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORE	Verde	Rosso	Giallo/Marrone	Bianco	Nero/Blu
CLIMA	Vento	Caldo	Umidità	Secchezza	Freddo
EMOZIONE	Rabbia	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SAPORE	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
ORGANO YIN	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Reni
ORGANO YANG	Vescicola Biliare	Intestino Tenue/Triplice Riscaldatore	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica Urinaria
ORIFIZIO	Occhi	Viso	Labbra	Naso	Orecchi

L'interazione tra questi Cinque Elementi segue due principi di fondamentale importanza:

- **Legge di produzione:** Ogni elemento dà origine a quello successivo, in un ciclo continuo che richiama la relazione tra *madre-figlio*, e rappresenta simbolicamente il fluire della vita, dove ogni fase sostiene e prepara quella successiva.

La Terra, con i suoi minerali, genera il Metallo

Il Metallo genera l'Acqua

L'Acqua dà origine al Legno (senza acqua il seme non potrebbe germogliare)

Il legno, bruciando, alimenta e genera il Fuoco

Il Fuoco restituisce alla Terra ciò che ha bruciato, chiudendo il cerchio.

- **Legge di inibizione:** Detta anche “nonno-nipote”, descrive come un elemento “controlla” un altro per mantenere l'equilibrio e prevenire eccessi. Il “nonno” rappresenta l'elemento che limita l'energia di un altro più giovane o più attivo (nipote), per impedire che cresca troppo, mantenendo l'equilibrio naturale.

L'Acqua, spegnendolo, delimita il Fuoco

Il Fuoco, fondendolo, limita il Metallo

Il Metallo, tagliandolo, controlla il Legno

Il Legno, nutrendosene, ricoprendola e contenendola, limita la Terra

La Terra, arginandola e assorbendola, controlla l'Acqua



Quando queste due leggi sono in equilibrio, gli elementi si sostengono a vicenda, si limitano in modo armonico, e di conseguenza anche il corpo è vitale, le emozioni scorrono fluide, e si vive in accordo con i ritmi naturali.

Se viceversa, la legge di produzione è in squilibrio, si rompe l'equilibrio tra nutrimento ed evoluzione, un elemento non riesce a sostenere l'elemento successivo.

Quando una madre non fornisce un adeguato nutrimento al figlio, oppure il figlio assorbe in misura eccessiva le risorse della madre, si genera uno squilibrio nella relazione. La prima forma di reazione patologica emerge quando il controllo diventa eccessivo, fenomeno noto come "sfruttamento". In questa condizione, il nonno tende a sopraffare il nipote, imponendo una dominanza eccessiva o addirittura compromettendo la sua autonomia. Questa dinamica può accadere perché il nipote ha una debolezza intrinseca o, al contrario, il nonno esercita una forza eccessiva.

La seconda forma patologica si verifica quando il nipote, a causa della propria forza, reagisce opponendosi al controllo del nonno, ribaltando la relazione gerarchica, e dando origine a una relazione di opposizione. Tale inversione è data da una forza superiore del nipote o da una fragilità del nonno incapace di mantenere la propria influenza.

Ciascun elemento è generato e genitore, controllato e controllore allo stesso tempo e quindi costantemente legato a tutti e quattro gli altri elementi, dandoci l'idea che in natura, ogni cosa è correlata ad un'altra, allo scopo di generare e mantenere un costante equilibrio dinamico per portare un'armonia globale della nostra persona e dell'Universo.

IL MOVIMENTO ACQUA

Il Movimento Acqua rappresenta la radice più profonda della vita, la matrice da cui tutto nasce e a cui tutto ritorna.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, esso simboleggia il principio della conservazione, della saggezza e del riposo: l'energia che si ritira verso l'interno per rigenerarsi, come una sorgente nascosta che nutre l'intero sistema. L'Acqua è infatti l'elemento che più di ogni altro ci insegna a fluire, a lasciare andare e ad adattarci. E' un'energia profonda e ciclica, che ci ricorda del rallentamento e del silenzio

Dal punto di vista energetico il Movimento Acqua è associato al *Rene* e alla *Vescica Urinaria*, organi che rappresentano la riserva e la gestione delle energie vitali dell'organismo. È una risorsa preziosa, da preservare e non disperdere, perché da essa dipende la qualità della nostra vita, la lucidità mentale, la memoria e la longevità.

Il movimento acqua governa il *periodo invernale*, la stagione del raccoglimento e del silenzio interiore. In natura tutto rallenta: la linfa si ritira nelle radici, gli animali si rifugiano nel riposo, la terra sembra dormire, ma in realtà prepara il terreno per una successiva fase di rinnovamento. Allo stesso modo, anche nel corpo umano, questa fase invita a risparmiare energia, a nutrire l'interno, a concedersi il momento dell'introspezione e del contatto con le proprie profondità emotive.

Nella visione della Medicina Tradizionale Cinese, l'Acqua rappresenta anche il movimento dell'*essenza* e della *memoria*. Essa governa il *cervello*, il *midollo* e le *ossa*, radici della nostra identità profonda e dei nostri ricordi più antichi. È la sede della *volontà* (ZHI), quella forza interiore che ci spinge a vivere, a preservare, a rinascere dopo ogni prova.

Come spiegato in precedenza, il Movimento Acqua dialoga con gli altri elementi: nutre il Legno, sostenendone la crescita, viene nutrito dal Metallo, che lo purifica e ne canalizza la direzione, si oppone al Fuoco, mantenendone il calore entro i limiti salutari. Questo continuo scambio dimostra come anche la vita stessa sia un flusso dinamico, dove ogni elemento collabora con l'altro per mantenere l'armonia dell'insieme. Nel corpo, così come nella mente, la rottura di questo equilibrio si manifesta in modo sottile: un sonno agitato, un senso di vuoto, una difficoltà a “digerire” le emozioni e a trovare una direzione. Ogni nostro sintomo diventa un messaggio, dove l'Acqua ci invita a tornare al centro, ascoltando il nostro ritmo naturale.

L'Acqua è anche simbolo della *profondità emotiva*, mettendoci in contatto con ciò che si muove sotto la superficie. È l'elemento della sensibilità, dell'intuizione e del mistero. Accettare il suo

richiamo significa accogliere le nostre parti oscure e vulnerabili, che spesso temiamo ma che sono la chiave per una nuova trasformazione.

Essa ci insegna, dalla sua saggezza millenaria, che ogni trasformazione inizia dal ritorno all'origine, nel punto dove la quiete incontra la forza, e il silenzio diventa un seme di vita.

COSTITUZIONE ACQUA

“Bisogna essere come l’acqua. Niente ostacoli, essa scorre. Trova una diga, allora si ferma. La diga si spezza, scorre di nuovo. In un recipiente quadrato, è quadrata. In un recipiente tondo, è rotonda. Ecco perché è più indispensabile di ogni altra cosa. Niente esiste al mondo più adattabile dell’acqua. E tuttavia quando cade al suolo, persistendo, niente può essere più forte di lei”

LAO TZU

In Medicina Tradizionale Cinese, ogni individuo nasce con una costituzione energetica che riflette l'interazione tra gli elementi fondamentali della natura. La Costituzione Acqua chiude il cerchio delle cinque costituzioni. Questa costituzione si manifesta a livello fisico, emotivo e comportamentale, e può influenzare anche la predisposizione a certe malattie, reazioni emotive e modalità di relazione con l'ambiente esterno.

A livello fisico, la costituzione Acqua si manifesta attraverso una corporatura morbida, con tendenza alla ritenzione idrica, alla freddolosità e ad una debolezza lombare e articolare. Possono avere pelle chiara, capelli sottili, voce profonda e un tono vitale piuttosto rallentato. Sono predisposte a disturbi dell'apparato urinario, a squilibri ormonali e problematiche legate ad ossa e udito, tutti distretti corporei governati dai Reni.

Il tipo umano Acqua è spesso determinato, autoritario, deciso, orientato verso un traguardo, mira al successo sociale, ama il potere e ammira i potenti. Si adatta facilmente a qualunque ambiente o persona con cui ha a che fare, cambiando forma a seconda delle persone con cui è a contatto. Essi, tendono ad aggirare gli ostacoli per raggiungere il loro obiettivo, sono difficili da contenere (come l'acqua), amano la pace e sono comprensivi verso gli altri. Sono consapevoli e sensibili e all'opposto, se in squilibrio possono essere assaliti da paura e insicurezze, essere ansiosi e isolati, anche accompagnati da un senso di disgusto per la vita e disinteresse generale, arrivando nei casi più gravi anche al suicidio. Il soggetto Acqua tende a mostrare sicurezza di sé stesso, ha, o è convinto di avere un buon senso estetico, apprezza la bellezza esteriore e tutto ciò che è bello.

Apparentemente può assumere un atteggiamento superficiale, ma in realtà è una persona profonda, che lavora molto sulla sua interiorità e sull' introspezione.

Un bambino di tipo Acqua è fragile, ipersensibile, delicato, chiuso in sé stesso, ansioso e pauroso. Può soffrire di otite, foruncolosi, acne, anoressia, rachitismo, scoliosi, disturbi ad orecchio, naso e gola.

Oltre ad essere la sede della volontà, il Rene è anche dimora della paura. Chi appartiene a questa costituzione conosce bene entrambe: la forza che nasce quando si trova un centro interiore stabile, ma anche il vuoto che si apre quando ci si sente soli, minacciati da qualcosa di invisibile. È una tensione costante tra il bisogno di ritirarsi e il desiderio di fidarsi della vita.

In condizioni di squilibrio della costituzione si può manifestare:

- Paura cronica o ansia non motivata
- Blocco della volontà e senso di impotenza
- Tendenza all'isolamento
- Affaticamento cronico, mancanza di radicamento

In condizioni di equilibrio, invece, si esprimono qualità come:

- Profondità di pensiero e memoria
- Autenticità emotiva
- Capacità di recupero psico-fisico
- Connessione interiore

Ogni costituzione rappresenta una modalità unica di relazionarsi con il mondo, il corpo e le nostre emozioni.

Capire la propria costituzione, diventa quindi fondamentale perché permette di accogliere i propri limiti e valorizzare i propri talenti. Non esiste una costituzione “migliore” dell'altra, ma ognuna rappresenta un'espressione dell'equilibrio naturale e può essere fonte di benessere se vissuta in armonia.

CAPITOLO 2

IL CIBO COME FONTE DI ENERGIA VITALE

L'alimentazione rappresenta un pilastro fondamentale per il mantenimento della salute e dell'equilibrio energetico. Durante la stagione fredda, l'organismo deve adattarsi a condizioni climatiche che richiedono una maggiore produzione di calore endogeno. Secondo studi di fisiologia umana, questo comporta un incremento del dispendio energetico basale e una diversa distribuzione delle riserve caloriche. Per sostenere tali processi è importante garantire un adeguato apporto di:

- ✓ proteine di alto valore biologico (carne magra, pesce, legumi, uova), utili per il mantenimento della massa muscolare e la sintesi di enzimi e ormoni. Il fabbisogno proteico varia in base all'età, al peso corporeo e al livello di attività fisica (INRAN, 2003)
- ✓ carboidrati complessi (cereali integrali, patate, verdure amidacee) in grado di fornire energia stabile e prolungata.
- ✓ Grassi insaturi (olio extravergine di oliva, frutta secca, semi oleosi, pesce azzurro) per la protezione delle membrane cellulari e il supporto delle funzioni cognitive.
- ✓ Micronutrienti, come calcio, magnesio, potassio e zinco, fondamentali per la salute delle ossa, la contrazione muscolare e l'equilibrio idro-elettrico. (FNS, 2022)
- ✓ Liquidi in quantità adeguata, preferendo acqua e tisane calde, per sostenere la funzionalità renale e prevenire la disidratazione "silenziosa" tipica dei mesi freddi. (Ministero della Salute, 2021)

La Dietetica Cinese non è intesa solo come nutrimenti e calorie, ma è considerata anche uno strumento terapeutico. Essa studia le caratteristiche degli alimenti, influenzando quindi sulle funzioni e attività fisiologiche del nostro organismo. Esso si nutre attraverso due vie fondamentali: la respirazione e l'alimentazione. Se il respiro fornisce l'energia dell'aria (Qi del Cielo), il cibo rappresenta la principale fonte di energia acquisita (Qi del Cielo Posteriore), strettamente legata alle qualità del Jing contenuto negli alimenti.

- JING – (essenza, vitalità)

È il potere nutritivo dell'alimento. I cibi che hanno un elevato Jing sono i cibi freschi, non conservati troppo a lungo, genuini e non trattati. Si consuma molto rapidamente per questo

- È al **massimo** nei frutti giunti a completa maturazione, gustati subito dopo il raccolto
- È al **minimo** nella frutta marcita o anche in quella raccolta ancora acerba e trattata per affrontare i lunghi viaggi dell'esportazione.

Il Jing dei cibi, si trasforma all'interno del nostro organismo in **QI** (energia vitale), quindi più è puro il Jing dei cibi, tanto più puro sarà il Qi che possiamo ottenere.

- XING – forma

La forma, l'aspetto esteriore, il colore, la consistenza, la temperatura al momento del suo consumo, sono un insieme di caratteristiche che determinano dove andrà ad agire all'interno del nostro corpo:

Similitudine organo/organo: l'organo di un animale interagisce con il corrispondente organo umano

Forma geometrica dell'alimento: fagiolo/rene, gheriglio della noce/cervello, ecc...

Colore dell'alimento: il cibo di colore verde agisce sul fegato, il cibo di colore rosso agisce sul cuore e sul sangue, il cibo di colore giallo agisce sulla milza e sullo stomaco, il cibo di colore bianco agisce sul polmone, il cibo di colore nero o scuro agisce sui reni.

NATURA TERMICA DEI CIBI:

Per natura si intende la capacità di un alimento, una volta assunto, di apportare modifiche nell'organismo. La Dietetica Cinese distingue cinque tipi di Natura per gli alimenti:

- Calda
- Tiepida
- Neutra
- Fresca
- Fredda

È importante conoscere la Natura dei cibi per poterli scegliere in modo coerente in base alla propria condizione:

- Se dalla valutazione energetica emerge un quadro di Calore interno, sarà meglio evitare di assumere i cibi di Natura Calda
- Se emerge freddo, sarà meglio evitare cibi di natura Fredda

SAPORIE ORGANI

Il sapore nella Dietetica Cinese ha un ruolo fondamentale di stimolo sullo Yin (Forma, Xing) e lo Yang (Qi) degli organi interni (Zang). Si distinguono sei sapori:

1. Acido e Astringente
2. Amaro
3. Dolce
4. Insipido
5. Piccante
6. Salato

Appartengono allo Yang i sapori: Piccante – Dolce – Insipido (correlato al dolce)

Appartengono allo Yin i sapori: Amaro – Acido – Salato – Astringente (correlato all'acido-aspro)

CIBI DA PREFERIRE PER SOSTENERE L'ELEMENTO ACQUA

Per sostenere questo elemento, l'alimentazione deve privilegiare cibi che nutrano il profondo, preservino il calore interno e mantengano l'equilibrio dei liquidi, come ad esempio:

- ✓ Cereali: il riso integrale e il miglio sono spesso raccomandati per la loro capacità di equilibrare i liquidi.
- ✓ Legumi: fagioli neri, lenticchie, fagioli azuki, la cui forma ricorda quella dei reni.
- ✓ Verdure invernali: radici ed ortaggi che crescono in profondità come l'equiseto e l'ortica, indicate per fortificare le ossa e i capelli (strutture legate all'elemento Acqua).
- ✓ Alghe e frutti di mare: specialmente gamberi e crostacei, alghe marine e molluschi, che portano intrinsecamente il sapore salato del mare.
- ✓ Semi e frutta a guscio: sesamo nero, semi di zucca, noci e pinoli – per nutrire il midollo e le ossa (governati dall'Acqua).

Il movimento Acqua “ama il calore”, per contrastare la sua natura invernale:

- ✓ Cotture lunghe e umide: prediligere cibi bolliti, zuppe e minestre che idratano e riscaldano profondamente.
- ✓ Acqua calda: una pratica fondamentale è quella di bere acqua calda (specialmente al mattino appena svegli) per favorire la digestione, depurare l'organismo e non disperdere il calore interno del Rene.

- ✓ Evitare il freddo: limitare il consumo di bevande ghiacciate o cibi crudi, che possono “spegnere” il fuoco digestivo e indebolire l’energia vitale.

Nel Movimento Acqua quindi, l’alimentazione ha la funzione di sostenere l’equilibrio Yin-Yang, tonificare i Reni e preservare l’essenza (Jing). I Reni sono considerati la sede dell’energia ancestrale e governano la crescita, lo sviluppo, la fertilità e le ossa. Pertanto, durante la stagione invernale è importante adottare un’alimentazione che aiuti a prevenire dispersioni energetiche e stati di affaticamento. Il movimento Acqua regola inoltre la distribuzione del freddo nel corpo, che può manifestarsi attraverso dolori lombari, sensazione di stanchezza e fragilità ossea.

BERE: NUTRIMENTO, SIMBOLO E PRESENZA

Bere è uno dei gesti più semplici e naturali dell’essere umano, eppure racchiude in sé una profondità sorprendente. L’acqua non è solo un liquido da “integrare”, ma soprattutto una sostanza che permette al nostro corpo di funzionare in ogni sua parte. Circa il 60/70% del nostro organismo è costituito da acqua, si trova all’interno delle cellule, nello spazio extracellulare, nel sangue, nei tessuti. È il mezzo attraverso cui avvengono le reazioni chimiche, il trasporto dei nutrienti, la regolazione della temperatura e l’eliminazione delle tossine.

Oltre all’aspetto fisiologico, bere possiede una particolare importanza anche dal punto di vista simbolico. È come accogliere dentro di sé un elemento che scorre, che purifica e che rinnova. Un bicchiere d’acqua offerto è segno di cura e di ospitalità.

Molte tradizioni, dall’Ayurveda alla Medicina Tradizionale Cinese, considerano l’idratazione un gesto sacro. In Ayurveda, si raccomanda di bere acqua tiepida al risveglio per “risvegliare” gli organi e favorire la purificazione interna. In MTC bere lentamente permette di mantenere in armonia il Qi dello stomaco e di preservare il calore digestivo. Entrambe le visioni concordano sull’evitare eccessi improvvisi: l’acqua va introdotta come un flusso continuo, in sintonia con i ritmi del corpo.

La mindfulness applicata all’idratazione, chiamata “Mindful drinking”, invita a fermarsi per osservare il colore, la trasparenza, la temperatura, a sentire il contatto del bicchiere tra le mani, il fluire del liquido in gola. Come scrive Thich Nhat Hanh, “Bevi l’acqua come se fosse la cosa più preziosa al mondo, e lo diventerà”, diventando quindi, un atto di gratitudine verso ciò che ci sostiene.

IL SIGNIFICATO PROFONDO DELL'IDRATAZIONE

Il rapporto con l'acqua che introduciamo può riflettere dinamiche emotive e inconsce. Dal punto di vista psicosomatico, il bere poco, rifiutare l'acqua, o avere difficoltà nella deglutizione non sono solo comportamenti fisici, ma possono esprimere un vissuto interiore. L'acqua è legata alla vita e al fluire dell'esistenza. Non a caso, nei sogni e nelle tradizioni simboliche, rappresenta il mondo emotivo, la maternità, l'accoglienza. Rifiutare o limitare l'acqua, anche inconsciamente, può essere associato a una difficoltà a lasciarsi attraversare da emozioni intense, o al bisogno di "controllare il flusso" per non sentirsi sopraffatti.

L'atto di deglutire comporta un "lasciar andare" e un "accogliere dentro di sé" qualcosa di esterno. Quando questo gesto diventa difficile o spaventoso può rimandare a:

- timore di perdere il controllo
- esperienze passate in cui si è vissuta una sensazione di soffocamento
- paura simbolica di "inghiottire" situazioni o emozioni sgradite
- necessità di protezione della propria vulnerabilità

Rüdiger Dahlke, nel suo libro "Il linguaggio dell'anima", descrive la gola come un "punto di passaggio" tra il mondo esterno e quello interno, dove possono emergere conflitti legati alla fiducia e alla capacità di ricevere. Se il passaggio è percepito come minaccioso, il corpo può reagire irrigidendosi.

Claudia Rainville, nella sua Metamedicina, sottolinea che la tendenza a bere poco può rispecchiare il bisogno di "tenere tutto sotto controllo" o la paura di lasciarsi andare al flusso degli eventi. L'acqua simbolo di cambiamento e di adattabilità può impaurire quando ci si sente già instabili o sovraccarichi.

In prospettiva psicosomatica, riconoscere che il rapporto con l'acqua e con il bere non è solo fisico rappresenta il primo passo per trasformarlo. Osservare quando compare la difficoltà, quali pensieri o emozioni emergono in quel momento, permette di creare uno spazio di sicurezza durante il gesto, che può diventare una pratica di auto ascolto e di cura emotiva.

DI CHE COSA HAI SETE?

Ci sono gesti che compiamo ogni giorno senza pensarci. Bere è proprio uno di questi. Apriamo il rubinetto, riempiamo un bicchiere, lo portiamo alle labbra. È un movimento così semplice e automatico, che raramente gli attribuiamo un significato. Eppure, più sono entrata in profondità con il mio rapporto con l'acqua, più mi sono resa conto che c'è molto di più di quello che sembra.

Bevo perché il mio corpo ne ha bisogno, certo. Ma sotto questa necessità c'è altro: un invito a fermarmi, a riconoscere che, in mezzo a tutto ciò che faccio, c'è una parte di me che chiede spazio. Non serve avere vissuto le mie stesse esperienze. Tutti noi, in fondo, abbiamo sete di qualcosa: di calma, di attenzione, di riconoscimento, di un attimo di respiro. A volte la sete è fisica, altre volte è emotiva, mentale e relazionale. Ma il nostro corpo la sente sempre. E quando non lo ascoltiamo, ci parla più forte. Bere diventa quindi non più solo "idratazione", ma un dialogo con il nostro mondo interiore. Il bicchiere in mano diventa una pausa, una sorta di piccola finestra che si apre nella nostra routine quotidiana e ci permette di chiederci cose che solitamente evitiamo.

- Quante volte bevi senza accorgerti del tuo bisogno reale?
- Quante volte il tuo corpo chiede e tu rispondi in ritardo?
- Quando ti fermi davvero? Solo quando stai male?
- Hai davvero sete, o stai solo cercando di riempire un vuoto?

Non è una ricerca di risposte perfette, ma è un allenare la presenza, una goccia alla volta.

Quando bevo con consapevolezza, cambio. Sento la temperatura, il movimento della gola. Sento cosa si apre dentro di me e cosa si contrae. E spesso nasce una piccola verità, piccola ma importante: IO VALGO IL MIO TEMPO, ANCHE QUELLO PIU' MINIMO, IO VALGO QUEI TRE SECONDI IN CUI MI ASCOLTO DAVVERO.

Per questo voglio lasciare a voi una domanda: ***"Di che cosa hai sete adesso?"***

Forse hai sete di acqua.

O forse hai sete di rallentare.

Di sentirti.

Di accoglierti.

Di ricordarti che anche tu meriti un gesto gentile.

Qualunque sia la tua sete, abbine cura.

CAPITOLO 3

ANATOMIA DEI RENI

I reni sono gli organi *escretori* che filtrano il sangue di tutto il corpo per eliminare:

- Tossine
- Sali in eccesso
- Proteine
- Urea (residuo della digestione delle proteine)

Anatomicamente, i reni sono situati nella regione posteriore dell'addome, lateralmente alla colonna vertebrale nella parte alta della fossa lombare, sono retroperitoneali e contenuti nella loggia renale. Nell'uomo pesano circa 150gr l'uno, mentre nella donna 130gr. A causa del rapporto con il fegato, il rene di destra risulta più basso rispetto al sinistro, mentre il sinistro risulta più lungo, stretto e mediano rispetto al destro.

La funzione dei reni non è solo di purificazione ma hanno anche altre funzioni:

- ✓ Controllano il volume idrico del liquido extracellulare
- ✓ Controllano il volume che avviene attraverso l'asse ipotalamo-rene: l'ipotalamo stimola il rene in base a diversi stimoli
- ✓ Controllano il Ph ematico tramite il riassorbimento del bicarbonato: un ph basico può portare alla tetania, mentre un ph acido può portare al coma
- ✓ Produzione di globuli rossi attraverso la secrezione di eritropoietina
- ✓ Controllano la pressione sanguigna tramite la produzione della Renina da parte dell'apparato juxtaglomerulare, che dà il via al complesso renina-angiotensina-aldosterone.

I reni non possiedono un vero e proprio sistema di sospensione; la loro stabilità è garantita principalmente dalle strutture fasciali e dai tessuti circostanti. Sono avvolti anteriormente e posteriormente dalla *capsula fibrosa* e dalla *capsula adiposa*, che forniscono protezione e sostegno.

Ogni rene è contenuto all'interno della loggia renale, delimitata da due foglietti fasciali:

- fascia prerenale anteriormente
- fascia retrorenale posteriormente.

Questi due foglietti formano la fascia renale, che lateralmente si unisce in un unico margine e superiormente si fonde con il diaframma, stabilizzando il rene. Nella parte inferiore, invece, la

loggia è più aperta, permettendo un lieve movimento dell'organo. All'esterno della loggia è presente il grasso pararenale, che riempie lo spazio fino alla fascia iliaca. In quest'area passano tre nervi importanti: il dodicesimo nervo intercostale, l'ileoipogastrico e l'ileoinguinale.

ZONA MIDOLLARE

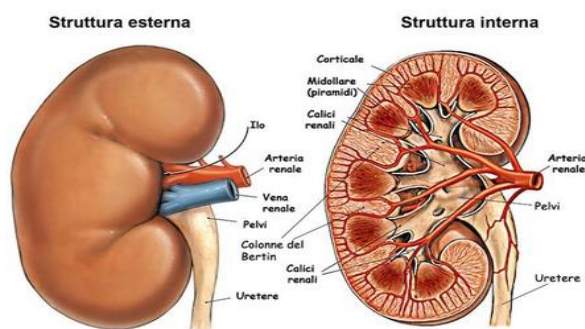
La zona midollare è costituita principalmente dalle piramidi di Malpighi, che presentano una forma conica e contengono i tuboli renali. In sua corrispondenza esse si proiettano all'interno dei calici sotto forma di papille, che risultano essere 8-18 per ogni rene. Nella zona midollare inoltre penetrano le anse di Henle.

ZONA CORTICALE

La corticale è la zona più periferica ed è suddivisa in zona radiata e zona convoluta. La zona radiata è rappresentata da piccoli raggi conici che derivano dalla base delle piramidi midollari e si portano in prossimità della capsula renale. La zona convoluta è quella compresa tra le piramidi midollari prendendo in nome di colonna renale di Bertin, ed ha il compito di dividere le piramidi tra loro. Nella zona corticale è presente la maggior parte dei nefroni

IL NEFRONE

Il nefrone rappresenta l'unità funzionale del rene. Ogni rene ne contiene circa un milione e ciascuno di essi filtra il sangue e contribuisce alla formazione dell'urina. È composto da un corpuscolo renale (glomerulo di Bowman), dove avviene la filtrazione, e da un tubolo renale, dove il filtrato viene modificato attraverso riassorbimenti e secrezioni. Grazie a questo processo il nefrone mantiene l'equilibrio idro-elettrolitico, elimina le scorie e regola la concentrazione dell'urina



ANATOMIA DELLA VESCICA URINARIA

La vescica urinaria si trova nella parte anteriore dell'ipogastrio ed è formata da un tessuto muscolare che si chiama DETRUSORE DELLA VESCICA.

La vescica ha due componenti embriologiche:

ENDODERMA del seme urogenitale primitivo

MESODERMA del mesonefro

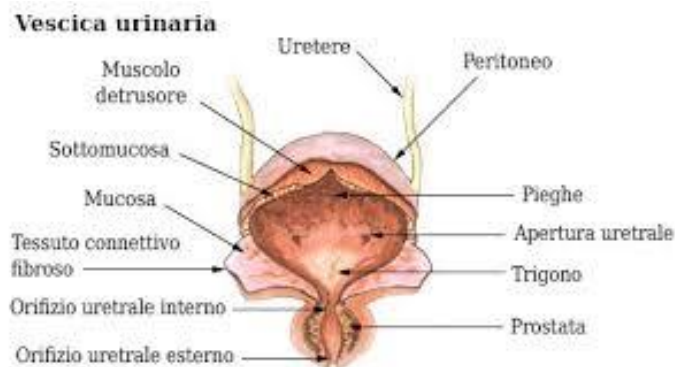
La sua forma varia in base al suo stato di riempimento. Quando è piena ha una forma sferica di circa 10-12 cm, un diametro trasversale di 7 cm e un diametro verticale di 9 cm. Quando raggiunge i 250 ml di urina provoca lo stimolo della minzione. La vescica maschile è più grande anteroposteriormente rispetto a quella femminile.

La loggia vescicale è la cavità che accoglie la vescica, collocata all'interno della piccola pelvi ed è limitata dalle branchie ischiopubiche, dall'otturatore interno, dall'elevatore dell'ano e dalla vagina nella donna e dal retto nell'uomo. Retto e vescica sono direttamente collegati.

Al di sotto della vescica esiste un canale chiamato *uretra*. All'inizio di questo canale si trova uno sfintere chiamato *sfintere uretrale interno*, poi l'*uretra* e infine uno *sfintere uretrale esterno*.

La sua funzione principale è quella di raccogliere e immagazzinare l'urina prodotta dai reni prima di essere espulsa attraverso l'uretra.

Questa sua attività è regolata da un complesso sistema nervoso che coinvolge il sistema simpatico, parasimpatico e somatico, permettendo sia il controllo volontario che l'atto minzionale.



LA COPPIA ENERGETICA DELL'ACQUA

In Medicina Tradizionale Cinese, il Rene è considerato uno degli organi più importanti, custode della radice della vita. Viene associato all'Elemento Acqua ed è considerato un organo Yin che lavora in stretta connessione con la vescica urinaria (Yang). Nella visione energetica il Rene non ha solo una funzione fisiologica ma racchiude aspetti profondamente vitali, energetici e spirituali.

È la sede dello Jing, l'energia fondamentale che sostiene la vita dell'essere umano e costituisce la base di tutte le attività vitali. Il suo progressivo consumo conduce al deperimento fisico, all'invecchiamento ed infine alla morte. Esso rappresenta due componenti principali:

- la prima si origina dall'unione dell'energia del padre e della madre al momento del concepimento, viene trasmessa per via ereditaria e definita "*Jing del Cielo Anteriore*". Esso può essere paragonato ad un serbatoio energetico originario a disposizione dell'essere umano, e nel corso della vita viene progressivamente consumato e non può essere reintegrato.
- la seconda, è costantemente rinnovata grazie all'energia prodotta dallo Stomaco e dalla Milza attraverso acqua e cibo, dai Polmoni attraverso la respirazione, e dal nutrimento psichico e affettivo. Questa componente è detta "*Jing del Cielo Posteriore*". La sua funzione è quella di limitare il consumo del Jing del Cielo Anteriore, contribuendo in questo modo a rallentare il deterioramento fisico e mentale e favorendo la longevità.

Le sue funzioni principali sono:

- Governa la nascita, la crescita, lo sviluppo e la riproduzione
- Produce il midollo: nutre il cervello e il sistema nervoso
- Controlla le ossa: la loro forza e densità dipendono dall'energia del Rene
- Controlla la ricezione dei Qi: aiuta i polmoni nella discesa del Qi verso il basso
- Regola l'equilibrio dei liquidi: distribuisce e riassorbe i liquidi in tutto il corpo e controlla il fuoco ministeriale (Ming Men) che alimenta la vitalità e sostiene la funzione degli altri organi.

Il Ming Man, ("porta della Vita"), si trova tra i due Reni ed è associato al punto DU4. È considerato il fuoco originario del corpo, la scintilla della vitalità che alimenta tutti gli organi e sostiene le funzioni fisiologiche fondamentali. Se questo è forte significa che il soggetto ha energia, calore interno, resistenza fisica e mentale e la digestione e minzione sono regolari. Se invece è debole si

possono manifestare freddolosità, affaticamento, infertilità, disturbi sessuali, incontinenza urinaria e apatia.

Si dice che “l’apertura del rene si trova negli orecchi” e il suo splendore si manifesta nei capelli.

Ciò significa che il corretto funzionamento degli organi uditivi dipende da quanto è forte il Rene, se la sua energia è forte, l’udito è buono, se invece è debole, si possono avere acufeni (fischi), ipoacusia (calo dell’udito) o vertigini. Anche la salute dei capelli è strettamente legata alla buona funzionalità del Rene. Se abbiamo capelli forti, sani, lucidi sono segno di energia renale vigorosa, se abbiamo capelli fragili, cadenti, secchi o grigi precocemente, indicano un indebolimento del Rene, in particolare del Jing. In riflessologia auricolare l’orecchio è considerato una mappa riflessa dell’intero organismo. Le sue zone sono collegate agli organi da canali energetici e nervosi: il punto del Rene si trova nella zona interna dell’orecchio, vicino alla conca, dove passa l’energia del Rene. Andando a stimolare questo punto è possibile rafforzare l’energia renale, migliorare l’udito, e ridurre l’ansia da paura.

RELAZIONE TRA RENE E POLMONE

Secondo il ciclo di generazione (Sheng), il Polmone appartiene al Movimento Metallo, che è la madre del Rene. Il polmone invia il Qi verso il basso, che viene accolto dal Rene. Un corretto funzionamento respiratorio dipende dalla forza del Rene nel trattenere e radicare il Qi. Se questa interazione è disturbata, possono manifestarsi asma e dispnea

RELAZIONE TRA RENE E CUORE

Il cuore governa il Fuoco, il Rene l’Acqua, il loro sano equilibrio è fondamentale per l’omeostasi psico-fisica. In caso di deficit del Rene Yin, il Fuoco del Cuore può salire in modo anomalo causando agitazione mentale, insonnia o ansia. Se invece, il Fuoco è debole può non riscaldare correttamente il Rene, generando apatia, stanchezza e freddo interno.

RELAZIONE RENE – FEGATO

Il fegato è sostenuto dal Jing e dallo Yin del Rene, essenziali per nutrire il sangue (Xue) e mantenere la libera circolazione del Qi. Quando il Jing è carente possono manifestarsi disturbi mestruali, sterilità o perdita della vista notturna.

RELAZIONE RENE – MILZA

Il calore del Ming Man, associato al Rene, sostiene la milza nelle sue funzioni di trasformazione e trasporto. In presenza di un deficit del Fuoco del Rene, il metabolismo rallenta, causando digestione lenta, gonfiore, stanchezza. Il corpo perde la sua vitalità e capacità di assimilazione.

CICLO SONNO – VEGLIA

Nella Medicina Tradizionale Cinese, il ciclo sonno-veglia nasce dall'armonia dinamica tra Yin e Yang, e riflette lo stato di equilibrio tra Cuore, Fegato, Rene e Milza.

Di giorno prevale lo Yang che sostiene l'attività e il movimento. Di notte, invece, ritorna lo Yin, che porta con sé il riposo, l'introspezione e la rigenerazione.

Il Rene, “radice dello Yin e dello Yang” e organo dell'Elemento Acqua svolge un ruolo essenziale in questo ritmo naturale.

Lo Yin del Rene rinfresca e nutre, favorendo il recupero energetico notturno e un sonno profondo. Lo Yang del Rene sostiene la lucidità e la vitalità al risveglio. Quando lo Yin è carente, il Fuoco tende a risalire verso il Cuore generando insonnia o risvegli notturni. Se lo Yang è debole, il corpo può restare affaticato anche dopo molte ore di riposo.

Il collegamento con la Vescica Urinaria, meridiano Yang associato al Rene, si riflette soprattutto nella fascia oraria tra le 15:00 e le 19:00 (Vescica) e tra le ore 17:00 e 19:00 (Rene). Sono ore preziose per raccogliere e conservare l'energia e per dedicarsi ad attività tranquille che preparano al sonno.

Il Cuore ospita lo Shen, la mente-spirito, ed è legata alla qualità del sonno. Se il Cuore non è nutrito dallo Yin del Rene oppure è disturbato da un eccesso di Fuoco, possono comparire insonnia, sogni agitati, risvegli notturni o difficoltà ad addormentarsi. Il Rene in quanto sede del Jing è essenziale per stabilizzare i ritmi fisiologici profondi compresi quelli circadiani. Il Fegato, responsabile della libera circolazione del Qi, è anch'esso fondamentale: se l'energia epatica ristagna, può disturbare il Cuore e generare tensione mentale. L'equilibrio del ciclo sonno-veglia nella visione della Medicina Tradizionale Cinese, non è solo una questione di abitudini, ma espressione diretta dello stato energetico globale della persona.

CAPITOLO 4

EMOZIONI IN MOVIMENTO

Le emozioni sono processi articolati in diverse componenti, che nascono in risposta a determinati stimoli e che ci permettono di adattarci a diverse situazioni, svolgendo un ruolo fondamentale per la nostra sopravvivenza.

Come sottolineato da Sherer (2005), le emozioni comprendono più componenti che interagiscono dinamicamente: fisiologica, espressiva, cognitiva, motivazionale e soggettiva.

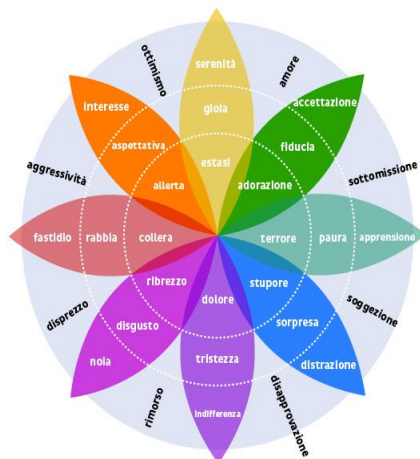
Queste azioni possono scatenare delle reazioni emotive, caratterizzate da aspetti fisiologici come cambiamenti

- Nella frequenza cardiaca
- Nella temperatura corporea
- Nelle espressioni facciali
- Nell'attivazione muscolare
- Nel livello di ossigeno nel sangue

Ma anche aspetti cognitivi come:

- La valutazione della natura dello stimolo
- I cambiamenti verbali
- La tendenza all'azione
- La messa in atto di un comportamento specifico

LA RUOTA DELLE EMOZIONI



Le emozioni rappresentano quindi segnali vitali, veri e propri sistemi di allerta che ci indicano come ci stiamo relazionando con il mondo esterno. Sono la nostra bussola interiore che ci segnala in tempo reale ciò che è in sintonia o in conflitto con i nostri bisogni. Ogni emozione porta con sé un messaggio che non deve essere ignorato perché contiene informazioni preziose. Ci può parlare dei nostri sogni, delle nostre ferite, delle nostre memorie profonde, ed imparando ad ascoltarle creiamo un ponte tra coscienza ed inconscio.

Esse svolgono un ruolo fondamentale nella vita di ogni essere umano. Costituiscono un linguaggio universale che ci permette di comprendere noi stessi e gli altri. Riconoscerle e gestirle è un modo per costruire relazioni sane.

Le emozioni svolgono un ruolo importante anche dal punto di vista evolutivo: sono meccanismi di adattamento che ci permettono di reagire rapidamente a situazioni potenzialmente pericolose oppure favorevoli, migliorando la probabilità di sopravvivenza e di relazione con l'ambiente. La paura ci spinge a fuggire da un pericolo, la rabbia a difenderci, la tristezza ad accogliere un dolore e a chiedere conforto, la gioia a condividere e rafforzare i legami.

Oltre alla loro funzione adattiva, hanno anche una funzione comunicativa e relazionale: attraverso le espressioni facciali, il tono della voce, postura e gesti, permettono agli altri di comprendere il nostro stato interiore, favorendo l'empatia.

Non ci sono mai emozioni "giuste" o "sbagliate": esistono, e in quanto tali devono essere riconosciute. Possono essere intense o leggere, durature o fugaci, semplici o miste. Spesso possiamo avere emozioni contrastanti, come paura e curiosità, tristezza e sollievo. Questa complessità ci ricorda che le emozioni sono una forma di intelligenza profonda che ci guida nei momenti di incertezza, cambiamenti e scelte che la vita ci mette davanti.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, le emozioni sono risposte fisiologiche agli stimoli del mondo esterno. Ogni organo è associato a un aspetto psichico ed emotivo, che si manifesta con caratteristiche diverse a seconda che ci sia equilibrio o squilibrio.

I NEURONI SPECCHIO

La scoperta dei “neuroni specchio” è attribuita al neuroscienziato Giacomo Rizzolatti. Nel 1992, durante studi condotti sulla corteccia promotoria delle scimmie, il suo gruppo di ricerca, osservò un particolare gruppo di neuroni coinvolti sia nell’esecuzione di un’azione sia nell’osservazione della stessa azione compiuta negli altri. L’esperimento prevedeva una prima fase di osservazione, durante la quale i ricercatori individuarono i neuroni che si attivano in risposta allo stimolo. Successivamente, veniva studiata l’attivazione degli stessi neuroni in condizioni in cui l’animale osservava un’azione simile. In una delle prove, la scimmia osservava un oggetto posto in una scatola, con un movimento, accendeva una luce nella scatola e dopo un breve intervallo, la scatola si apriva. Durante la registrazione dell’attività neuronale, i ricercatori notarono che gli stessi neuroni monitorati si attivavano sia quando la scimmia afferrava l’oggetto, sia quando osservava l’azione compiuta da altri. Ripetendo l’esperimento con movimenti diversi, i risultati rimasero uguali, sebbene l’animale fosse fermo. Questi importanti risultati, mostrano che tale compito viene eseguito anche in risposta al significato dei gesti di un altro individuo. Oggi, nella pratica clinica, i neuroni specchio, sono considerati alla base di numerosi aspetti comportamentali e cognitivi dell’essere umano e continuano ad essere oggetto di studio per comprendere i meccanismi della relazione e dell’empatia.

I neuroni specchio permettono di spiegare fisiologicamente le nostre capacità di porci in relazione con gli altri. Quando osserviamo un soggetto compiere un particolare gesto, nel nostro cervello, si attivano gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quell’azione. Anche il riconoscimento delle emozioni sembra poggiare su questi meccanismi, che, per quanto differenti, condividono questa proprietà “specchio” rilevata nella comprensione delle azioni. Uno degli aspetti più affascinanti dei neuroni specchio, è il suo ruolo nell’empatia.

Quando osserviamo una persona soffrire o provare gioia, i neuroni specchio si attivano, permettendoci di entrare in risonanza con le sue emozioni, rendendo appunto possibile la condivisione emotiva e facilitando la comprensione degli stati emotivi, mentali e delle motivazioni dell’altro. I neuroni specchio svolgono quindi un ruolo importante per orientarci nel complesso mondo delle relazioni sociali.

La connessione emotiva che si crea con le persone che ci circondano è preziosa: nasce dall’ascolto e dalla comprensione reciproca e contribuisce a creare un senso di sicurezza. Sentirsi accolti e compresi è un dono speciale per affrontare le difficoltà della vita e sentirci meno soli.

Oggi, nella società frenetica moderna, spesso ci concentriamo solo su noi stessi, perdendo il contatto profondo con gli altri, rischiando di essere fisicamente presenti ma emotivamente distanti, senza un reale coinvolgimento e un ascolto dei bisogni altrui.

SELF-MIRRORING THERAPY

La tecnologia e la formazione sulla Self-Mirroring Therapy vengono in aiuto del terapeuta nel raggiungere una disciplina interiore, attraverso una webcam verso di sé ed una rivolta verso il paziente, per ottenere un filmato della seduta completa in una sorta di “intervista doppia”.

La sua finalità è quella di applicare alla psicoterapia le attuali conoscenze nel campo delle neuroscienze, in particolare quelle relative al sistema dei neuroni specchio, permettendo di sviluppare verso sé stessi quei meccanismi di risonanza empatica che normalmente utilizziamo per comprendere in modo automatico e inconscio le intenzioni e gli stati emotivi degli altri. Da molti anni viene utilizzata questa nuova terapia integrandola con la Psicoterapia Cognitivo Comportamentale con risultati promettenti. Numerosi studi hanno dimostrato che è proprio durante l’osservazione del proprio volto che si ottiene la massima attivazione dei sistemi neuroni specchio. Il paziente, guardandosi, è in grado di riconoscere le proprie emozioni non attraverso le capacità autoriflessive e introspettive, ma attraverso la visione della propria espressione facciale. Questo facilita la riflessione sui propri stati mentali e l’incremento delle proprie capacità metacognitive, ed aiuta il paziente ad essere più consapevole delle proprie emozioni, dei propri pensieri, convinzioni ed aspettative, requisiti importanti per attivare meccanismi di autocompassione e perdono verso sé stessi.



CORPO E PSICHE: LA VISIONE PSICOSOMATICA

La psicosomatica è una disciplina che studia il legame tra mente (psiche) e corpo (soma), analizzando come i vissuti emotivi e psicologici possano influenzare lo stato fisico di un individuo.

I sintomi corporei non vengono interpretati come manifestazioni unicamente organiche o psicologiche, ma come espressioni complesse in cui le componenti biologiche, emotive e relazionali si intrecciano. Non si tratta di considerare la malattia “immaginaria” o “psicologica”, ma di riconoscere che ogni manifestazione del corpo ha un suo significato ben preciso, e può essere il modo in cui la nostra parte più profonda ci comunica qualcosa che faticiamo a sentire o esprimere.

Le radici della psicosomatica affondano nella medicina olistica antica, ma si sviluppano in modo più sistematico nel corso del Novecento, grazie ai contributi di autori quali Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Franz Alexander. In ambito contemporaneo, questi contributi hanno favorito la nascita di approcci integrati, tra cui la psicologia corporea e la psicosomatica clinica.

Secondo la psicosomatica, la difficoltà nel gestire emozioni – come paura, rabbia, tristezza o vergogna – può scaturire processi di somatizzazione, attraverso i quali i vissuti emotivi di un individuo, possono esprimersi sul piano corporeo.

Wilhelm Reich, ha introdotto il concetto delle “corazze muscolari” intese come configurazioni difensive del corpo che nascono da emozioni non elaborate e che, nel tempo, possono trasformarsi in tensioni croniche e blocchi funzionali (Reich, 1993). Questo concetto è stato ampliato successivamente da Alexander Lowen, che ha mostrato come il corpo “parla” attraverso la postura, la respirazione e le sue contrazioni muscolari, con particolare attenzione alla zona della gola, spesso coinvolta in processi di espressione e inibizione emotiva.

Tra le tante emozioni, la paura è quella che occupa un ruolo centrale all’interno del Movimento Acqua, in questo capitolo intendo descrivere queste manifestazioni, mettendole in relazione con il vissuto emotivo.

LA PAURA

La paura è un’emozione fondamentale, universale e imprescindibile, presente in tutti gli esseri umani e in molte specie animali, la cui funzione primaria è proteggere la vita. È un segnale che ci avverte di un pericolo, attivando reazioni corporee e mentali che ci permettono di affrontare o evitare situazioni potenzialmente dannose. Dal punto di vista psicosomatico, però, emozioni forti e persistenti, possono generare tensioni nel corpo, alterazioni della respirazione, disturbi digestivi e

squilibri del sistema nervoso autonomo. Quando la paura diventa cronica o si manifesta in forme acute come gli attacchi di panico, il corpo reagisce con un aumento dell'adrenalina, sudorazione, tremori e palpitazioni, un'accelerazione del battito cardiaco e contrazioni muscolari che coinvolgono gli organi vitali. Comprendere questi sintomi come espressione di dialogo tra corpo e mente ci permette di affrontare la paura in modo più consapevole, trasformando un'emozione intensa in un alleato per la nostra vita.

Come osservava William James (1842-1910), uno dei padri della psicologia moderna, le emozioni non sono solo esperienze mentali ma hanno un forte risvolto sul corpo: la paura prepara alla "lotta" o alla "fuga", modificando funzioni vitali come battito cardiaco e respirazione.

Nel corso del Novecento, Sigmund Freud interpretò la paura come un segnale dell'inconscio, spesso collegato a conflitti interiori non risolti. Egli scoprì che tutta una serie di sintomi non erano altro che l'espressione corporea di esperienze infantili di dolore e paura che la mente aveva rimosso e che portavano al blocco del desiderio e alla sua repressione. Freud osservò che le emozioni possono manifestarsi attraverso diversi canali, tra cui:

- Sintomi corporei, che rappresentano l'espressione fisica di un vissuto emotivo
- Sogni, in cui l'inconscio si esprime in forma simbolica
- Errori verbali (lapsus), che rivelano desideri o emozioni inconscie
- Trasfert, ovvero la proiezione sul terapeuta di emozioni legate a relazioni significative del passato

Successivamente la psicologia cognitivo-comportamentale, ha approfondito lo studio della paura, grazie ad autori come Aaron T. Beck e Albert Ellis. In particolare, Beck ha descritto la paura come il risultato di schemi cognitivi disfunzionali e pensieri anticipatori negativi, sottolineando il ruolo della percezione nella modulazione della risposta emotiva (Beck Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, 1976). Parallelamente, in ambito neurobiologico, gli studi di Joseph LeDoux hanno messo in evidenza il ruolo cruciale dell'amigdala nella valutazione rapida del pericolo e nella regolazione della risposta fisiologica automatica nota come "fight or flight" (LeDoux, The Emotional Brain, 1996). Secondo queste ricerche, la paura può essere percepita attraverso segnali corporei sottili, come particolari componenti chimiche presenti nel sudore, in grado di attivare risposte emotive anche a livello inconscio. Quando una persona prova paura, il corpo reagisce rilasciando nel sudore particolari composti chimici che, pur essendo impercettibili a livello conscio, vengono captate dal sistema olfattivo e trasmesse al cervello. Questo meccanismo subconscio si sarebbe evoluto come strumento di sopravvivenza, permettendo agli esseri umani di conoscere i segnali di pericolo, anche in assenza di linguaggio verbale. (Mujica-Parodi, 2009) – Chemosens.

Le neuroscienze confermano così quanto già osservato in ambito clinico e psicologico ovvero, mente e corpo reagiscono in maniera integrata alla percezione della minaccia, attivando simultaneamente processi cognitivi, emotivi e psicologici.

In questo capitolo, l'obiettivo è quello di esplorare e conoscere le diverse forme di paura, analizzandone le caratteristiche, le cause e le implicazioni psicosomatiche. Comprendere la paura è di significativa importanza non solo per la ricerca scientifica ma anche per lo sviluppo di strategie di gestione e intervento, promuovendo il benessere psicologico e fisico dell'individuo.

L'ANSIA

L'ansia è uno stato emotivo caratterizzato da una forte preoccupazione e tensione, spesso in assenza di un pericolo reale immediato. Secondo la psicologia moderna, essa rappresenta un sistema di allerta anticipatoria, che prepara il soggetto a fronteggiare situazioni future potenzialmente rischiose. Mentre la paura è reattiva e legata ad un pericolo concreto, l'ansia si concentra su eventi incerti o possibili, generando un costante stato di vigilanza.

Dal punto di vista fisiologico, l'ansia coinvolge il sistema nervoso autonomo, determinando un aumento della frequenza cardiaca, una respirazione veloce, tensione muscolare, sudorazione eccessiva e disturbi digestivi.

In un'ottica psicosomatica, l'ansia non è separata dal corpo: tensioni, dolori o disturbi gastrointestinali possono essere dovuti ad uno stato emotivo prolungato. La Medicina Tradizionale Cinese associa l'ansia ad uno squilibrio dell'Elemento Acqua che può manifestarsi con timore e insicurezza, sintomi fisici di stress e tensione emotiva, o disturbi legati alla funzionalità di reni e vescica urinaria.

Numerosi studi confermano che l'ansia cronica influisce sul nostro sistema immunitario, sul sistema digestivo e sul sistema cardiovascolare, aumentando il rischio di patologie somatiche (Kabat-Zinn, 1990). La terapia cognitivo comportamentale si è dimostrata un valido aiuto nella gestione dell'ansia, attraverso ristrutturazione cognitiva, tecniche di respirazione ed esposizione controllata a stimoli ansiogeni. Autori come Galimberti e Parvin sottolineano l'importanza di ascoltare i segnali che ci manda il nostro corpo come messaggi della mente: tensione, palpitazione, sensazioni di disagio indicano aree in cui l'individuo deve intervenire per ripristinare l'equilibrio e la sicurezza.

Il medico e psicoterapeuta Raffaele Morelli, nel suo libro "Vincere l'ansia" afferma: "L'ansia è un richiamo della nostra interiorità soffocata dall'Io, dai pensieri, dalle convenzioni esterne, dalle nostre identificazioni. Quando la sentiamo arrivare, anziché scacciarla, accogliamo, ascoltiamo

quello che ha da dirci. Vuole ricordarci a cosa siamo destinati, condurci verso il nostro vero tesoro. Dopo aver svolto il suo compito, svanirà”. La sua visione è un invito a riconoscerla e accettarla, senza giudizio, per ricordarci di ascoltare i nostri bisogni autentici e diventare una guida che ci orienti verso una nuova consapevolezza di sé.

Un’ interpretazione ancora più profonda ci viene data da Carl Gustav Jung che interpretava l’ansia non come un sintomo da eliminare, ma un segnale che ci indica la presenza di contenuti inconsci non riconosciuti,

“L’ansia non nasce mai dal nulla: è il segnale che qualcosa di importante vuole essere riconosciuto. Quando ci agitiamo senza un motivo apparente, in realtà è la nostra ombra che ci parla”. Nella simbologia junghiana, l’acqua incarna l’inconscio, la profondità, ciò che non si vede ma alimenta la vita interiore. L’ansia può essere quindi vista come il movimento delle acque interiori che diventano agitate quando rifiutiamo di ascoltarle, mentre se impariamo ad attraversarle diventano un’opportunità di crescita personale.

LA FOBIA

La fobia è una forma intensa e irrazionale di paura, sproporzionata rispetto allo stimolo che la genera, e che porta la persona a mettere in atto comportamenti di evitamento anche in situazioni che oggettivamente non rappresentano un pericolo reale. Secondo il DSM-5 (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali), le fobie rientrano nei disturbi d’ansia e si distinguono dalle paure comuni per tre aspetti fondamentali:

1. Intensità: la reazione emotiva è estrema e incontrollabile
2. Persistenza: la paura non si attenua con il tempo o l’abitudine
3. Compromissione: limita la libertà della persona, condizionando la vita quotidiana

Gli studi di Sigmund Freud hanno messo in evidenza come, dietro le fobie, si nascondano contenuti inconsci rimossi: la paura verso un soggetto esterno (esempio spazi chiusi, animali, il buio), può in realtà rappresentare un conflitto interiore più profondo che trova in quel simbolo un “contenitore”.

Anche Carl Gustav Jung ha sottolineato come la paura fobica si concentra su un oggetto o situazione specifica, che funge simbolicamente da contenitore di un’angoscia a livello più sottile e profondo, legata a un’esperienza non elaborata,

Dal punto di vista psicologico, la fobia ha una duplice valenza: da un lato rappresenta una forma di sofferenza reale che può limitare significativamente la vita della persona, dall’altro è un segnale di

allarme che mette in evidenza un disequilibrio più profondo tra mente, corpo ed emozioni. La fobia può essere letta non solo come un blocco, ma come un linguaggio attraverso cui il disagio interiore si manifesta, invitandoci a un maggiore ascolto.

La persona che sviluppa una fobia legata all'acqua, come nel caso dell'idrofobia o la paura di deglutire, esprime inconsciamente un conflitto interiore. Da un lato emerge il desiderio di lasciarsi andare al fluire della vita, dall'altro il timore di perdersi e di essere sopraffatti dalle emozioni.

Si può immaginare, ad esempio, una persona che sperimenta una sensazione di soffocamento ogni volta che deve ingerire acqua o cibo. In questo caso, la paura non nasce da un reale pericolo, ma dall'anticipazione ansiosa di un possibile blocco alla gola. Con il tempo tale timore può intensificarsi al punto di trasformarsi in una vera e propria fobia della deglutizione. A livello simbolico, l'atto di deglutire rappresenta il lasciare scorrere dentro di sé ciò che la vita offre: nutrimento, emozioni, cambiamento. L'impossibilità di compiere questo gesto in modo naturale può essere letta come difficoltà a "lasciarsi andare" o di essere sommersi da emozioni troppo forti. Il corpo diventa luogo in cui la paura si manifesta, trasformandosi in una tensione interiore. Ecco allora, che la fobia costringe la persona a fermarsi e porre attenzione su ciò che non si riesce, o non si vuole, affrontare.

L'ATTACCO DI PANICO

L'attacco di panico arriva senza chiedere permesso. Non avvisa e non lascia il tempo di capire. Arriva all'improvviso e in pochi istanti il corpo cambia il suo ritmo: il cuore accelera, il respiro si fa corto, la gola si stringe, i pensieri diventano confusi. È un'esperienza che spaventa profondamente chi la vive, perché dà la sensazione di perdere il controllo e di essere in pericolo.

Eppure, dietro quella paura intensa, non c'è un reale pericolo, ma è soltanto una risposta estrema del corpo. Arriva quando le parole non bastano più, quando le emozioni vengono trattenute troppo a lungo, quando si cerca di andare avanti ignorando i segnali più piccoli e silenziosi.

Il corpo che per molto tempo ha sopportato, ad un certo punto si ferma e si fa sentire con tutta la sua forza, come se dicesse "Fermati! Ascoltami! Così non ne posso più!"

Durante l'attacco di panico, uno degli aspetti più destabilizzanti è la paura di perdere il controllo. Non si tratta solo di sintomi fisici, ma della sensazione di non essere più padroni di sé, del proprio corpo e dei propri pensieri. Il controllo, che nella vita quotidiana rappresenta una forma di sicurezza, durante il panico, sembra sgretolarsi, e in quel momento nasce il timore di non riuscire a fermarsi, di non tornare più come prima.

Paradossalmente, più si tenta di controllare l'attacco, più si intensifica. Il panico sembra chiedere l'opposto: non resistere, ma attraversare e lasciare accadere, ed è proprio in questo spazio di resa che spesso i sintomi iniziano lentamente a diminuire. La paura di perdere il controllo, quindi, non è un segno di follia, ma un'esperienza umana profonda che racconta il conflitto tra il bisogno di sicurezza e la necessità di ascoltare ciò che è stato ignorato a lungo.

Molti attacchi di panico si concentrano intorno al respiro e alla gola. La sensazione di soffocare o di avere un nodo che stringe è frequente. Questa zona del corpo è infatti legata all'espressione, alla comunicazione, al diritto di dire ciò che si sente. Quando le emozioni non trovano spazio, il corpo le trattiene. Quando non si riesce a dire, il corpo parla, e il panico diventa, in questo modo, una manifestazione fisica di ciò che non ha trovato voce.

Accogliere il suo significato non vuol dire giustificarne la presenza, ma trasformarla in una nuova possibilità di cambiamento e ascolto.

L'attacco di panico passa. Anche quando sembra infinito. Anche quando sembra infinito.

IL POTERE DELLA RESILIENZA

La resilienza è la capacità di affrontare le avversità, superare momenti di crisi e trasformare le difficoltà in opportunità di evoluzione personale. Non è una qualità innata, ma un processo dinamico che coinvolge mente, corpo ed emozioni. Dal punto di vista psicosomatico, la resilienza permette di regolare le risposte corporee allo stress, favorendo calma e tranquillità. Simbolicamente la resilienza si collega all'Elemento Acqua: così come l'acqua scorre e si adatta agli ostacoli senza spezzarsi, anche la persona resiliente impara a navigare le proprie paure trasformandole in qualcosa di utile per la crescita.

STRATEGIE DI GESTIONE

1. Il primo passo nella gestione della paura è riconoscerla, dare un nome all'emozione e accettarne la presenza, in modo da ridurre la reazione di allarme e permettere risposte più lucide e adattive.
2. Utilizzare tecniche di respirazione lenta e consapevole, rilassando la muscolatura e praticando tecniche somatiche per permettere la regolazione fisiologica.
3. Osservare la paura, al fine di creare una distanza tra l'esperienza e l'identità personale. Una pratica efficace è la mindfulness che favorisce una regolazione emotiva e riduzione dell'ansia e dello stress.

4. Affrontare le situazioni temute, ognuno con i propri tempi, favorendo la costruzione di fiducia e nuove esperienze correttive.

Dopo avere esplorato il mondo delle emozioni, vorrei ampliare lo sguardo verso una dimensione che coinvolga direttamente il corpo. In questa continuità tra vissuto emotivo e corporeità si colloca il capitolo successivo che vuole mettere in risalto una pratica in cui l'acqua diventa mediatrice di esperienze correttive, offrendo allo stesso tempo uno spazio di ascolto e contatto.

CAPITOLO 5

IDROTERMOTERAPIA: ACQUA COME STRUMENTO DI CURA

L'idrotermoterapia comprende un insieme di pratiche che utilizzano l'acqua applicata sul corpo in modo parziale o completo agendo sui meccanismi di regolazione dell'organismo. Il suo obiettivo è favorire i processi di riequilibrio e rigenerazione stimolando le nostre naturali capacità di adattamento e difesa del corpo (autoguarigione). L'azione dell'acqua si esercita principalmente sulla circolazione sanguigna, sul sistema nervoso e di riflesso sullo stato psicofisico della persona, inducendo risposte che si manifestano attraverso reazioni di calore, rilassamento e benessere. Le sue azioni mirano a normalizzare le funzioni organiche, a riequilibrare la temperatura corporea, favorire lo scambio umorale tra sangue, linfa e tessuti sostenendo i processi rigenerativi e il corretto funzionamento del sistema immunitario. In questo contesto l'acqua, non rappresenta solo un mezzo terapeutico ma un elemento che porta al rallentamento e alla presenza consapevole. Quando la pelle è fredda, si utilizza l'acqua calda, poiché favorisce il rilassamento, apporta energia e risulta indicata per situazioni croniche. L'acqua fredda, invece, viene applicata esclusivamente su pelle calda, con l'obiettivo di stimolare l'organismo in modo dinamico, avendo un'azione tonificante e disinfiammante, ed è indicata soprattutto nelle fasi acute.

TECNICHE IDROTERAPICHE PRINCIPALI

1. *FRIZIONI FREDDE UMIDE E FRIZIONI SECCHIE*: Svolgono un ruolo importante per ristabilire l'equilibrio termico del corpo e sostenere i processi di termoregolazione. Hanno un'azione armonizzante sul sistema neurovegetativo e contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna.
2. *DOCCE E GETTI MIRATI*: Le docce Kneipp, caratterizzate da getti di acqua fredda o tiepida lungo arti e tronco, aiutano a stimolare la circolazione e rafforzare le nostre difese naturali. Idromassaggi e docce a pressione aiutano a favorire il rilassamento muscolare.
3. *BAGNI CALDI E TIEPIDI*: Sciogliono le tensioni muscolari e calmano il sistema nervoso, favorendo la quiete emotiva.
4. *PEDILUVI CALDI*: Promuovono il rilassamento, migliorano la circolazione periferica e aiutano a "scendere" dalle tensioni mentali al corpo.

5. *CAMMINATE IN ACQUA E IDROKINESI*: Il movimento nell'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni e stimola il corpo in modo armonico, offrendo una resistenza che aiuta a percepire e controllare meglio il proprio corpo.

RISULTATI PSICOFISICI

Le diverse pratiche idroterapiche agiscono su più livelli, creando un equilibrio integrato tra corpo e mente. Sul piano fisico, l'alternanza di diverse temperature e la pressione dell'acqua stimola la circolazione sanguigna e linfatica, migliorando l'ossigenazione dei tessuti, favorendo il metabolismo e supportando il sistema immunitario.

Sul piano neurologico, l'idroterapia influisce sul sistema nervoso autonomo: l'acqua calda induce una risposta parasimpatica, favorendo il rilassamento, diminuzione dello stress, abbassamento della frequenza cardiaca, mentre l'acqua fredda stimola una risposta simpatica, aumentando la nostra energia e la concentrazione.

Dal punto di vista ormonale, l'esposizione a temperature differenti, favorisce la produzione di endorfine, neurotrasmettitori legati al benessere e al sollievo del dolore e aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo (ormone dello stress), andando ad agire anche sul piano emotivo.

Infine, sul piano psicosomatico ed emozionale, l'acqua rappresenta un mezzo sicuro e avvolgente, che favorisce la consapevolezza del proprio corpo e una maggiore connessione tra corpo e mente.

L'idroterapia può quindi, essere un supporto concreto: bagni graduali, docce mirate e immersioni controllate aiutano a rilassare la muscolatura del collo e della gola, favorendo una sensazione di sicurezza. Integrando esercizi di respirazione e rilassamento con il contatto con l'acqua, è possibile ridurre progressivamente l'ansia legata alla deglutizione, ricostruendo fiducia nel corpo e nell'atto stesso di ingerire.

L'EVOLUZIONE DELL'IDROTERAPIA

Negli ultimi anni, l'idroterapia, ha visto un'evoluzione significativa grazie all'integrazione di tecnologie avanzate e approcci personalizzati. Le moderne vasche intelligenti permettono di regolare con precisione, temperatura, flusso e pressione dell'acqua, adattando il trattamento alle esigenze fisiologiche ed emotive della persona. Alcuni esempi innovativi sono:

- *bagni di galleggiamento*: vasche con acqua altamente salata che riducono la gravità e favoriscono il rilassamento profondo, contribuendo a ridurre ansia, tensione muscolare e stress psicofisico. In alcune strutture, l'idroterapia si integra con stimoli visivi e sonori,

attraverso la realtà virtuale, creando esperienze immersive che potenziano il rilassamento, la meditazione e l'ascolto delle emozioni.

- *cromoterapia in acqua*, con luci e colori controllati, viene utilizzata per influenzare positivamente il tono emotivo e il benessere energetico, agendo sul sistema nervoso.
- *Combinazione di immersione e mindfulness*: uno dei metodi più efficaci che consiste nel concentrarsi sulla respirazione e sulle sensazioni corporee mentre ci si muove o si galleggia nell'acqua. Permette di favorire il rilassamento e migliorare la consapevolezza emotiva.
- *Acqua sonora*: una nuova frontiera innovativa, dove vibrazioni e rumori dell'acqua, come cascate, onde o getti ritmici, vengono usati per stimolare il rilascio emotivo e facilitare stati meditativi.

Questi metodi moderni, non solo amplificano gli affetti fisici dell'acqua sul corpo, ma enfatizzano anche il ruolo dell'acqua come strumento di trasformazione emotiva e psicologica, continuando ad onorare la sua antica simbologia di purificazione e rinnovamento.

CAPITOLO 6

IL PENSIERO TERAPEUTICO DI EDWARD BACK

Edward Bach (1886-1936) fu un medico inglese, immunologo, batteriologo e omeopata, che dedicò la sua vita alla ricerca di un metodo di cura semplice e rispettoso della natura umana.

La sua visione si basava sull'idea che il malato dovesse essere considerato nella sua globalità, includendo, non solo l'aspetto fisico, ma anche quello emotivo, mentale e spirituale.

Nato a Moseley, vicino a Birmingham, da genitori gallesi, dopo le scuole superiori, iniziò a lavorare per alcuni anni come operaio nella fonderia del padre, entrando in contatto con le difficili condizioni di vita dei lavoratori. Dal 1906 al 1912, studiò medicina e nel 1913 si laureò, diventando responsabile del Pronto Soccorso dell'ospedale in cui aveva studiato e successivamente responsabile del reparto di chirurgia al National Temperance Hospital, incarico che è costretto a lasciare dopo pochi mesi a causa di gravi problemi di salute.

Nel 1917, gli venne diagnosticato un tumore in stato avanzato, con una prospettiva di vita di soli tre mesi. La consapevolezza di avere un tempo limitato a disposizione lo porta, ancora debilitato e provato, a tornare nei laboratori dell'ospedale per assumere nuovamente la responsabilità del reparto. Questa esperienza lo conduce a riflettere sulle ragioni della sua guarigione, giungendo alla conclusione che “un interesse totale, un grande amore, una finalità precisa, sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla Terra”, e quindi per la sua salute. Nel 1919 inizia a lavorare presso l'Ospedale Omeopatico di Londra occupandosi di immunologia e batteriologia ed è proprio in questo periodo che entra in contatto con l'opera di Samuel Hahnemann, dalla quale rimane profondamente colpito. Le conoscenze acquisite grazie all'omeopatia forniscono un ulteriore impulso alle sue ricerche: lavora con quattrocento pazienti, studiando e isolando nell'intestino dei malati cronici sette tipi di batteri, contro i quali prepara altrettanti vaccini da somministrare per via orale, differenziati in gruppi in base ai bacilli identificati. Ciò che maggiormente attira la sua attenzione sono i fiori e le piante. Si recò così in Galles, dove, ai piedi di alcune montagne, individuò piante di Mimulus e Impatiens. Al suo ritorno preparò dei vaccini con questi due fiori e li somministrò ad alcuni pazienti in base alla loro tipologia caratteriale, ottenendo dei risultati diretti.

Si trasferisce poi definitivamente in campagna, dove le sue ricerche si orientano verso un metodo la cui preparazione fosse semplice e naturale e i cui rimedi contenessero il massimo potenziale curativo. Bach, comprende che la mente, attraverso il sistema nervoso, controlla tutti gli organi e i tessuti del corpo; quando un disturbo mentale, come ad esempio la paura, prende il sopravvento può

destabilizzare e portare alla perdita del controllo e delle funzioni vitali. Nel 1935 il dottor Bach, aveva individuato 38 rimedi naturali per trattare altrettante alterazioni degli stati d'animo; solo uno di essi non è un fiore, ma acqua di roccia. Mescolando cinque fiori insieme creò inoltre un composto per gli stati di emergenza fisica e psichica a cui diede il nome di *Rescue Remedy*.

Morì nel 1936 non senza aver prima istruito i suoi tre collaboratori, affinché dopo la sua dipartita proseguissero l'opera di diffusione del suo metodo di cura.

Il suo metodo si basa sull'uso di tali rimedi naturali, derivati dai fiori, che agiscono come sottili vibrazioni energetiche. Per trarre beneficio dalla floriterapia, non è necessario essere medici o psicologi, ma essere consapevoli che ogni persona è costituita da psiche e corpo. In questo senso, il suo sistema deve essere considerato come una guarigione attraverso la riarmonizzazione della coscienza, in quanto la vibrazione energetica che si trova momentaneamente bloccata o disturbata, viene riequilibrata. Per combattere o eliminare disagi fisici e avviare un processo di guarigione profonda si deve riequilibrare la personalità. Gli stati d'animo non vengono trattati come la sintomatologia tradizionale, ma attraverso la consapevolezza che nell'animo dell'uomo si è creato un ostacolo che deve essere rimosso; ciò avviene inizialmente grazie all'accettazione dello stato d'animo negativo, successivamente sfruttando la vibrazione emanata dall'energia dei fiori.

Egli suddivise i 37 fiori, più l'acqua di roccia, in sette gruppi corrispondenti ad altrettanti modi di porsi sia verso sé stessi che verso gli altri.

1. PAURA: sentimento forte e paralizzante che può ostacolare la capacità decisionale e la partecipazione attiva alla propria vita. Nel tempo possono manifestarsi sotto forma di ansia, fobia, panico e incapacità di controllare le proprie emozioni e reazioni.

Rimedi: Aspen – Cherry Plum – Mimulus – Red Chestnut e Rock Rose

2. INCERTEZZA: Questo stato riguarda l'incapacità di prendere decisioni e portare a termine gli impegni. Può generare insoddisfazione, mancanza di fiducia in sé stessi, stanchezza fisica e psichica, fragilità emotiva e stati depressivi.

Rimedi: Cerato – Gentian – Gorse – Hornbeam – Scleranthus – Wild Oat

3. DISINTERESSE PER IL PRESENTE: Avviene un distacco o un rifiuto della realtà, non si è in grado di adattarsi a nessuna situazione, non si rispettano gli impegni lavorativi; si è completamente assorbiti dai problemi e ci si nasconde nei ricordi per non dover affrontare il presente.

Rimedi: Chestnut Bud – Clematis – Honeysuckle – Mustard – Olive – White Chestnut e Wild Rose

4. SOLITUDINE: L'allontanamento dagli altri è spesso provocato dal troppo egocentrismo e dall'eccessivo orgoglio creando una disarmonia e rigidità interiore per cui non si riesce più a stare in sintonia con altre persone.

Rimedi: Heather – Impatiens – Whater Violet

5. IPERSENSIBILITA': L'eccesso di sensibilità può derivare da sentimenti egoistici e da un eccessivo altruismo che porta alla sottomissione e alla perdita d'identità.

Rimedi: Agrimony – Centaury – Holly – Walnut

6. DISPERAZIONE: Non si ha più il coraggio necessario per affrontare la vita di ogni giorno, si perde la stima in sé stessi e non si crede più a nulla.

Rimedi: Crab Apple – Elm – Larch – Oak – Pine – Sweet Chestnut – Willow

7. CURA ECCESSIVA VERSO GLI ALTRI: Questo stato d'animo negativo nasce da una preoccupazione mentale dove si pensa di agire per il bene degli altri, ma in realtà si finisce con l'imporre la propria personalità e le proprie idee, creando una rigidità che provoca una dispersione di energia.

Rimedi: Beech – Chicory – Vervain – Vine

GUARISCI TE STESSO

“Guarisci te stesso” non è soltanto un invito, ma un richiamo interiore che ci ricorda che dentro di noi esiste già la forza capace di favorire il ritorno all'equilibrio. Edward Bach ha evidenziato che i fiori non sono semplici rimedi, ma strumenti sottili che agiscono come veicoli di armonia, in un dialogo diretto con la dimensione emotiva della persona. Bach scriveva: “La malattia è, in sé, benefica, ed ha lo scopo di riportare la personalità sulla strada della volontà dell'anima”. Ogni fiore ha una sua qualità: la calma di fronte alla paura, la fiducia quando emergono dubbi, la speranza nei periodi di smarrimento. Nel loro silenzio trasparente, essi ci accompagnano verso la parte più vera di noi, dove le ferite si trasformano in insegnamenti e la fragilità diventa un nuovo seme di una nuova vita. La guarigione per Bach, non è la soppressione di un sintomo, ma il ritrovare il filo invisibile che ci unisce al nostro compito profondo, a quella musica interiore che a volte dimentichiamo di ascoltare. Egli stesso scrisse “Non ci può essere una vera guarigione senza un cambiamento di prospettiva, senza pace nell'anima e gioia interiore”.

I fiori di Bach non impongono nulla: essi ci ricordano la strada, ci aiutano a sciogliere i nodi che bloccano il fluire delle emozioni, e riportare l'acqua della vita al suo corso naturale, tornando a danzare con la propria vera essenza, con la consapevolezza che la miglior medicina nasce quando il cuore, la mente e l'anima tornano a parlare la stessa lingua.

La malattia, in questa prospettiva, appare come un ristagno o un blocco: l'acqua che non scorre più liberamente, ma resta imprigionata. Allo stesso modo, i conflitti interiori, le paure, le emozioni repressi, diventano dighe invisibili che impediscono all'energia di fluire. Bach riconosceva proprio in questo principio il cuore della sua ricerca: la malattia come disallineamento, come il fiume che si allontana dal suo letto naturale. Scrisse: "La malattia non è né crudele, né punizione, ma è solo e soltanto un correttivo; uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori".

Quando impariamo a riconoscere i nostri blocchi interiori e a scioglierli, l'acqua dentro di noi torna limpida, le paure si trasformano in fiducia, la rigidità in flessibilità, il dolore in forza.

BLOCCHI EMOTIVI E PROCESSI DI LIBERAZIONE

Il movimento Acqua è profondamente legato alle emozioni più intime: la fluidità, la capacità di lasciarsi andare e il contatto con la propria interiorità. Se questo flusso si blocca scaturisce la paura: paura del cambiamento, paura di essere travolti dalle emozioni, o difficoltà nel lasciarsi fluire.

I fiori di Bach offrono strumenti delicati per accompagnare chi vive queste emozioni favorendo il ritorno della fiducia. Tra i rimedi che ho individuato, ho scelto quelli che agiscono in modo mirato sugli stati d'ansia e sulla perdita di fiducia, offrendo un sostegno delicato alla persona e accompagnandola gradualmente verso una maggiore stabilità emotiva:

- MIMULUS – MIMOLO GIALLO - IL FIORE DEL CORAGGIO:

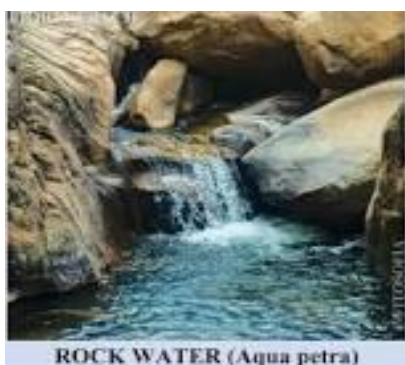


È un rimedio utile per affrontare tutte le paure note, situazioni concrete o esperienze specifiche. È indicato per i soggetti timidi, insicuri e per chi tende a trattenere l'ansia di fronte ad oggetti e circostanze precise. Essi non parlano apertamente delle proprie paure, ma le vivono intensamente dentro di sé. Hanno una struttura delicata, la loro notevole sensibilità fa arrossire o balbettare i caratteri Mimulus quando si trovano in compagnia, oppure li fa parlare a voce molto bassa. Si ammalano quando sono sottoposti a pressioni eccessive, accusando mal di testa, mal di pancia o disturbi alla vescica.

Mimulus, aiuta a portare alla luce questi timori favorendo il coraggio di affrontarli gradualmente. Come una mano che guida dolcemente l'acqua bloccata a ritrovare il suo flusso; questo fiore sostiene chi teme di lasciarsi andare, incoraggiando la fiducia in sé stessi e facendo emergere qualità positive che possono essere sintetizzate nei seguenti atteggiamenti:

- io agisco con coraggio e forza interiore
- io riconosco ogni difficoltà come un'opportunità
- io affronto ogni sfida con il mio senso dell'umorismo
- io posso fare ogni cosa
- quello che non mi spezza, mi fortifica

- ROCK WATER – ACQUA DI ROCCIA – IL FIORE DELLA FLESSIBILITA'



Questo rimedio è l'unico a non essere un fiore, ma acqua di roccia. Basta questo a darci l'impressione di qualcosa di granitico e freddo. È legato alla qualità spirituale della capacità di adattamento. Come l'acqua che scivola tra le rocce, anche la nostra anima desidera muoversi senza rigidità. La persona Rock Water vuole sempre essere al massimo della forma, dentro e fuori, e fanno tutto ciò che può contribuire alla realizzazione di questo ideale. Tende quindi ad erigere muri di disciplina, imponendo a sé stesso standard severi e difficili da raggiungere. Ma nell'abbraccio di questo fiore, la rigidità si scioglie: il corpo e la mente imparano a fluire, a lasciare andare il giudizio severo, a concedersi momenti di piacere e leggerezza. Nello stato negativo, ci si identifica a livello mentale con i principi che trascendono l'identità personale. Vorrebbe diventare ad ogni costo ciò che ritiene bene e in nessun caso ciò che, secondo la sua concezione, è male. Chi ha bisogno di Rock Water deve abbandonare una volta per tutte la camicia di forza in cui vive e non ignorare più i piaceri della vita, a confrontarsi con la propria personalità, come il motto "nessuno è perfetto" ed affidarsi al flusso della vita reale e non alle loro predilette teorie. Per chi soffre di paura nel gesto semplice della deglutizione, Rock Water diventa un invito a fidarsi del proprio corpo, a sentire il ritmo dell'acqua, a sentirne la calma e la morbidezza. È come un ponte tra disciplina e libertà, tra autocontrollo

e accettazione, che ci guida verso una vita più armonica. Possiamo riassumere la sua qualità positiva in questo modo:

- io fluttuo con il mio ritmo naturale
- io sono sempre rilassato
- io sono adattabile e flessibile
- io apprezco i piaceri della vita
- io sono spontaneo

CHERRY PLUM – SUSINO ASIATICO – IL FIORE DELLA DISTENSIONE



È il fiore associato alla paura di perdere il controllo. In questo stato la persona teme di non riuscire a gestire le proprie reazioni, fino a percepire il rischio di compiere gesti impulsivi o irreversibili. Il rimedio agisce sostenendo un processo di distensione progressiva, favorendo una maggiore fiducia nelle proprie capacità di autoregolazione. Chi beneficia di Cherry

Plum impara a tollerare l'emergere delle emozioni, comprendendo che possono essere attraversate senza compromettere la propria integrità e lucidità

Nello stato negativo più accentuato, prevale il timore di perdere la ragione, l'autocontrollo o la capacità di giudizio. La personalità è completamente dissociata dall'Io Superiore, quindi non è in grado di fronteggiare le potenti forze che ci si sente crescere dentro di sé, e reagisce con paura. Non appena ci si pone sotto la guida del proprio Io Superiore invece, la personalità viene guidata verso la luce della sua vera vocazione e si attivano grandi riserve di energia, che consentono di superare le avversità interne ed esterne. Si torna in grado di dominare in modo spontaneo e senza fatica forze potenti, compiendo immensi progressi nella propria evoluzione.

È un fiore indicato anche nei bambini con enuresi notturna, quello che riesce a controllare durante il giorno, solo di notte viene "mollato" e possono lasciare fluire liberamente attraverso l'urinazione spontanea. Inoltre, è consigliato anche nei soggetti con tendenze suicide, o con comportamenti ossessivo-compulsivi, allucinazioni o sindromi di tipo psicotico che temono di avere nuove crisi.

- io rimango forte sotto forte stress
- io sono calmo e coraggioso
- io ho scelto di essere equilibrato e stabile in ogni occasione
- io sono forte come una roccia
- io non temo la mia ira, perché riesco a controllarla

ASPEN – PIOPPO TREMULO – IL FIORE DEL PRESENTIMENTO



Aspen è il rimedio indicato per le paure vaghe, inspiegabili e profonde, che sembrano emergere dal nulla e turbano l'animo senza una causa apparente. Si tratta di timori sottili, che agiscono a livello inconscio e possono manifestarsi come un senso costante di apprensione o minaccia indefinita.

I soggetti che hanno bisogno di Aspen sono sommersi giorno e notte, senza rendersene conto, e in misura molto maggiore rispetto agli altri, da pensieri e rappresentazioni concettuali provenienti da un livello astrale ed emozionale. “Ho paura ma non so di cosa”, è un'affermazione tipica del tipo Aspen. La forma esterna di questa varietà di pioppo, detto appunto “tremulo” è il simbolo perfetto dell'estrema sensibilità di questi soggetti, perché basta un soffio di vento per mettere in movimento tutte le foglie della pianta.

Il movimento Acqua, in molte tradizioni simboliche e in medicina energetica, rappresenta emozioni, intuizioni e sensibilità. L'acqua può calmare o travolgere, può accarezzare o congelare. Ogni paura vaga è come un'onda che si muove lenta, pronta a sommergere chi non sa ascoltarla. Aspen agisce portando tranquillità e coraggio. Dal punto di vista psicofisico, permette di rilassare il sistema nervoso, favorire il sonno e ridurre l'ansia latente.

Chi si apre ad Aspen impara ad entrare in contatto con le proprie emozioni, l'ansia si attenua progressivamente, lasciando spazio a una nuova consapevolezza interiore.

Nel suo aspetto positivo, Aspen favorisce quindi il passaggio dalla paura indefinita a un senso di sicurezza. Questo cambiamento può essere espresso attraverso affermazioni che riflettono fiducia, apertura mentale e stabilità emotiva:

- io ho tutto il coraggio di cui ho bisogno
- io mi apro alle esperienze della vita
- io ho la forza di affrontare il futuro
- io so che il mio mondo è un posto sicuro
- io sono pronto per divertimento e avventura

RED CHESTNUT – IPPOCASTANO ROSSO – IL FIORE DEL DISTACCO



Il fiore di Bach, Red Chestnut è indicato per coloro che vivono una forma di paura non tanto per sé stessi, ma per gli altri. È infatti il rimedio utile per quelle persone che riescono a mettersi nei panni degli altri con molta facilità, che si preoccupano in modo eccessivo della salute, della sicurezza o del benessere delle persone care, ma questa loro forte empatia e sensibilità si

trasformano in un coinvolgimento emotivo eccessivo che spesso porta a trascurare sé stessi. Si potrebbe definire lo stato Red Chestnut anche come un rapporto simbiotico, sul tipo di quello che esiste per esempio, tra la madre e il figlio appena nato; il neonato dovrà dipendere in tutto e per tutto dalla madre, ma anch' essa vive emotivamente attraverso il figlio. Lo svantaggio consiste nel fatto che il loro programma di vita non viene riconosciuto per intero e il loro processo di crescita viene rallentato e non viene mantenuto in equilibrio.

Red Chestnut si integra intimamente al Movimento Acqua perché porta in superficie una delle sue emozioni più profonde: LA PAURA. In questo caso rivolta verso gli altri, come se l'acqua interiore, invece di nutrire la propria vita, straripasse per andare ad invadere quella degli altri, un'acqua che si riversa costantemente verso l'esterno, generando ansia, iper-protezione e preoccupazione. Quando l'acqua è in equilibrio ci insegna la fiducia e la capacità di lasciarsi andare, se invece, al contrario, domina la paura, l'amore si trasforma in ansia, la cura in controllo e l'affetto in prigionia.

Il rimedio invita a ritrovare la fiducia nelle forze vitali, a lasciare che gli altri vivano il proprio destino, accogliendo e proteggendo senza invadere, di amare con profondità e al tempo stesso con leggerezza

- io mi proteggo dai problemi degli altri
- io mantengo il mio spazio psichico
- io trasmetto calmi pensieri d'amore a quelli che ne hanno bisogno
- guardo il mondo con ottimismo e fiducia
- io sono io, tu sei tu.

WHITE CHESTNUT – IPOCASTANO BIANCO – IL FIORE DEL PENSIERO



È il fiore indicato per coloro che soffrono di pensieri ossessivi e ricorrenti, che girano in testa senza tregua. La mente resta intrappolata in un continuo dialogo interiore, fatto di preoccupazioni, ragionamenti, discussioni immaginarie, diventando vittime di un eccessivo lavoro mentale, che prende il

sopravvento sugli altri livelli della personalità, consumando l'energia e impedendo la serenità. Alcuni possono soffrire di cefalea frontale cronica, altri stentano a prendere sonno o si svegliano di notte oppressi dai pensieri che non riescono a scrollarsi di dosso.

In stato negativo, la persona quindi non trova pace: la mente è costantemente agitata, affollata da pensieri ripetitivi che ostacolano la quiete interiore e rendono difficile il raccoglimento.

Il rimedio restituisce il recupero della tranquillità mentale e della chiarezza interiore, permettendo alla persona di ascoltare la sua essenza più profonda. Si ritrova il contatto con il lato più Yin dell'acqua, quello del silenzio e della profondità, recuperando equilibrio, ascolto e presenza.

- io sono calmo e sereno
- dalla mia mente tranquilla emergono risposte
- io mi conduco alla calma e alla tranquillità
- mi sento limpido
- io guido i miei pensieri

I fiori di Bach, nel mio percorso personale, mi hanno offerto, prima di tutto, uno spazio di ascolto. Non come una soluzione immediata, ma come possibilità di fermarmi nei momenti di crisi della mia vita e comprendere ciò che accadeva dentro di me. In un determinato periodo della mia vita in cui le

emozioni erano intense e difficili da sostenere, mi hanno permesso di avvicinarmi al mio vero sentire, con maggiore rispetto e gentilezza.

Ogni fiore descrive uno stato d'animo preciso e riconoscibile, e grazie a questo mi sono sentita vista. Le mie paure, il mio bisogno di controllo, ma allo stesso tempo, anche il mio desiderio di fiducia e di equilibrio, hanno trovato una forma e un nome.

Essi hanno risuonato con la mia esperienza perché non mi chiedono di cambiare ciò che sono, ma di capire ciò che provo. Attraverso questo lavoro ho imparato a stare con le mie emozioni, anche quelle più scomode, riconoscendo i miei limiti, rispettando i miei tempi e costruendo un contatto più vero con me stessa.



CAPITOLO 7

LA FITOTERAPIA NELL'EQUILIBRIO CORPO-MENTE

Se i Fiori di Bach rappresentano un linguaggio sottile, capace di agire sulle emozioni e sui paesaggi interiori, la fitoterapia offre un sostegno più tangibile e corporeo, rimanendo comunque in profonda connessione con l'Elemento Acqua. Entrambi gli approcci hanno in comune l'uso del mondo vegetale, ma mentre i fiori vibrazionali parlano all'anima, le piante officinali parlano al corpo, nutrendo, drenando e riequilibrando.

La fitoterapia (dal greco *pyhton*=pianta, e *therapeia*=cura) è la scienza che studia l'impiego delle piante medicinali in base al tipo di droga costituente a scopo curativo e preventivo. Essa nasce con l'uomo per curare e lenire il dolore delle ferite. Le sue origini risalgono a migliaia di anni fa e sono legate alla sopravvivenza dell'uomo. L'uso di erbe e piante è stato uno dei primi metodi terapeutici usati insieme all'uso dell'acqua, della terra e del sole.

Le prime tracce scritte risalgono a 5.000 anni fa, in Mesopotamia furono incise su tavolette d'argilla le proprietà di diverse piante medicinali. In Egitto, il celebre *Papiro di Erbes* (XVI secolo) raccoglie oltre 700 rimedi vegetali. In India e in Cina, sistemi medici come l'Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese hanno posto le piante al centro della cura, integrandola in una visione più energetica e simbolica dell'uomo, strettamente legata agli elementi naturali, fra cui l'acqua.

Nel mondo greco Ippocrate, considerato il "padre della medicina" descrisse più di 200 piante medicinali e ne sottolineò l'uso per mantenere in equilibrio corpo e mente. Durante il Medioevo, la conoscenza fitoterapica fu custodita ed ampliata nei monasteri: i giardini dei conventi divennero luoghi di studio e coltivazione di erbe medicinali. Ildegarda di Bingen, monaca benedettina definita "la più grande testa femminile del XII secolo" sviluppò una visione olistica in cui le piante non guarivano solo il corpo fisico, ma andavano ad armonizzare anche lo spirito. Secondo la sua teoria per mantenere il benessere bisogna prestare attenzione a ciò che si mangia e saper riconoscere le proprie zone d'ombra, cioè i vizi e saperli combaciare bilanciandoli con le virtù. Per questo è importante vivere sani, attingendosi alla natura per ristabilire l'equilibrio tra uomo e cosmo.

Con il Rinascimento, l'interesse per le scienze naturali riportò in auge lo studio delle piante: erbolari, erbari, e farmacopee iniziarono a diffondersi in tutta Europa. Il medico e alchimista Paracelso (XVI secolo) sottolineò il principio delle Signature, secondo cui ogni pianta porta impressa la traccia del suo potere curativo. Con lui nasce lo studio della chimica e della farmacologia dei principi attivi delle piante ovvero la farmacognosia.

In epoca moderna, molti principi attivi furono isolati dalle piante (come la morfina dall'oppio o la digitale dalla digitale purpurea). Questo portò alla nascita dei farmaci di sintesi ma anche la progressiva riscoperta del valore della fitoterapia come metodo complementare, capace di unire scienza e tradizione. Oggi la fitoterapia si basa sulla saggezza antica, che ha tramandato l'uso empirico delle erbe, e sulla ricerca scientifica, che ne conferma l'efficacia e ne chiarisce i meccanismi d'azione.

Anche la Medicina Tradizionale Cinese considera la fitoterapia uno dei pilastri fondamentali insieme all'agopuntura, alla dietetica, al massaggio tuina e qi gong. La fitoterapia cinese non si limita solamente a curare i sintomi, ma mira a riequilibrare l'energia vitale (Qi), il rapporto tra Yin e Yang, e a ristabilire l'armonia tra gli organi interni, collegati ai Cinque Movimenti. L'elemento Acqua, in particolare, è associato a Reni e Vescica Urinaria, custodi della vitalità più profonda e delle riserve energetiche. Le piante utilizzate in MTC vengono selezionate in base a: natura (calda, fredda, neutra), sapore (dolce, amaro, salato, piccante, acido) e tropismo verso organi e meridiani.

RIMEDI FITOTERAPICI PER L'APPARATO URINARIO

- **Tarassaco (*Taraxacum officinale*)**, una pianta utilizzata come sostegno delle funzioni emuntoriali, in particolare di rene e fegato. La sua azione dolce e fisiologica favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso senza avere una perdita di sali minerali, in particolare di potassio, di cui la pianta è ricca. In un approccio olistico, la sua azione renale può essere vista come un supporto ai processi di "lasciare andare" e di purificazione, sia a livello fisico che simbolico.
- **Betulla (*Betula Pendula/Pubeszens*)**, è una pianta impiegata per il sostegno della funzionalità renale e dell'apparato urinario, favorendo l'aumento della diuresi e stimolando la produzione di scorie metaboliche attraverso i reni, con conseguente purificazione dell'organismo. Dal punto di vista funzionale, sostiene il lavoro dei reni nei processi di filtrazione e di regolazione dei liquidi corporei, promuovendo leggerezza e fluidità. In ottica olistica, richiama simbolicamente la capacità di eliminare ciò che non è più necessario alla nostra crescita.
- **Orthosiphon (*Orthosiphon stamineus*)**, noto come il Tè dei Reni, sostiene la funzione renale e aiuta nella ritenzione idrica. A differenza di altre piante diuretiche, esercita un'azione efficace ma tollerata, rendendolo adatto anche a usi prolungati sotto adeguata supervisione. In un approccio olistico la pianta è associata ai processi di pulizia profonda, in sintonia con il principio di eliminazione dell'Elemento Acqua.

- ***Astragalo (Astragalus membranaceus)***, è una pianta molto utilizzata nella tradizione fitoterapica della Medicina Tradizionale Cinese come tonico generale dell'organismo. È considerato un rimedio di sostegno e rinforzo, in grado di supportare l'energia vitale e la capacità di adattamento allo stress, non agendo come diuretico, ma sostenendo la funzione renale intesa come riserva energetica. L'astragalo è associato ai concetti di radicamento, protezione e stabilità.
- ***Cornus officinalis (Shan Zhu Yu)***, tonifica i reni e stabilizza le riserve energetiche dell'acqua. La parte impiegata è il frutto, noto per la sua azione di tonificazione e consolidamento. Nella visione della Medicina Tradizionale Cinese, è considerato il rimedio che "trattiene" e protegge l'energia, contrastando la dispersione e sostenendo la forza di base dell'organismo.

L'acqua rappresenta ancora una volta, il mezzo attraverso cui vengono trasmesse le proprietà delle piante; decotti e tisane si configurano come strumenti di sostegno alla cura del corpo e alla riarmonizzazione interiore.

RIMEDI FITOTERAPICI PER SFERA EMOTIVA E STRESS

Le emozioni profonde e i disturbi legati allo stress trovano nella fitoterapia un alleato naturale ed efficace. L'acqua, guida la scelta di piante che favoriscono equilibrio emotivo e rilassamento, aiutando l'individuo a gestire l'ansia, paura e tensione interiore. Alcune piante officinali si distinguono per le loro proprietà calmanti:

- ***Passiflora (Passiflora incarnata)***, utilizzata per il trattamento degli stati d'ansia, agitazione nervosa e stress emotivo. È particolarmente indicata quando la tensione psichica si manifesta con irrequietezza mentale, difficoltà a rilassarsi e alterazioni del sonno. Ha un'azione sedativa e ansiolitica lieve, agendo principalmente sul sistema nervoso centrale. È indicata soprattutto quando l'ansia e la paura, non sono legate a un evento specifico, ma si presentano come una tensione diffusa, accompagnata da palpitazioni, tensioni muscolari o senso di oppressione. Utile anche nei disturbi del sonno di origine ansiosa, intervenendo non come ipnotico, ma come regolatore dello stato emotivo che ostacola il rilassamento.
- ***Valeriana (Valeriana Officinalis)***, agisce come sedativo naturale, alleviando tensioni e stress senza andare a compromettere le funzioni cognitive. La parte impiegata a scopo terapeutico è principalmente la radice, ricca di composti attivi responsabili dell'azione sul sistema nervoso centrale. Ha un'azione sedativa, ansiolitica e miorilassante, contribuendo a ridurre l'eccitabilità nervosa. I principali costituenti attivi sono gli *acidi valerenici*,

valepotriati e oli essenziali, che favoriscono uno stato di rilassamento generale. A differenza di altri sedativi, non induce in uno stato di torpore marcato, ma sostiene un processo graduale di distensione del sistema nervoso. Indicata nei casi in cui la paura e lo stress si manifestano come tensione interna e nervosismo, piuttosto che ansia acuta.

- **Melissa (*Melissa Officinalis*)**, calma la mente e favorisce, la gestione dello stress, contribuendo a ridurre la sensazione di ansia e nervosismo. Le parti impiegate a scopo terapeutico sono principalmente le foglie, ricche di composti aromatici dall'azione calmante e riequilibrante. Ha un'azione sedativa e antispasmodica. I suoi principali costituenti attivi sono gli oli essenziali (citronellale, geraniolo), acidi fenolici e flavonoidi, che aiutano a modulare l'attività del sistema nervoso e favorire il rilassamento. Trova indicazione soprattutto nei casi di ansia accompagnata da tensioni viscerali, come disturbi gastrointestinali, spasmi addominali, nausea e sensazione di “nodo allo stomaco”
- **Camomilla (*Matricaria Chamomilla*)**, pianta utilizzata per le sue proprietà sedative lievi, antinfiammatorie e antispasmodiche. Esercita un'azione rilassante sul sistema nervoso e al contempo distensiva sulla muscolatura liscia. Indicata negli stati d'ansia lieve, soprattutto se associati a disturbi dell'apparato digerente, come crampi, meteorismo e spasmi intestinali.

Queste piante lavorano in modo sinergico sul corpo e sulla mente: il loro effetto non è solo chimico, ma anche simbolico, in quanto l'acqua utilizzata nella preparazione diventa un veicolo attraverso cui la forza delle piante raggiunge il soggetto, riequilibrando emozioni e stati d'animo.

RIMEDI FITOTERAPICI PER L'APPARATO DIGERENTE E DEGLUTIZIONE

La digestione e il gesto della deglutizione rappresentano momenti fondamentali di trasformazione e assimilazione, non solo del cibo, ma anche dell'energia vitale e delle emozioni. Quando l'elemento Acqua è in squilibrio possono manifestarsi difficoltà digestive, tensioni nella gola e sensazioni di blocco causate da ansia e paure, e non da patologie organiche. Anche per questo, la fitoterapia, offre rimedi per sostenere la digestione e facilitare la deglutizione, agendo sul sistema gastrointestinale, sulla muscolatura della gola, e sul sistema nervoso. Tra le piante più efficaci troviamo:

- **Finocchio (*Foeniculum vulgare*)**, è una pianta officinale utilizzata per le sue proprietà carminative, antispasmodiche e digestive. Ha un'azione distensiva sulla muscolatura liscia dell'apparato digerente, favorendo la riduzione dei gas intestinali e alleviando tensioni addominali. Agisce anche come supporto nei quadri di somatizzazione dello stress, in cui la tensione psichica si manifesta a livello viscerale.

- **Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*)**, risulta particolarmente indicata quando il disagio digestivo si riflette a livello della gola, manifestando sensazioni come chiusura, secchezza o difficoltà nella deglutizione. La sua azione emolliente e lenitiva contribuisce a rilassare le mucose e favorire un passaggio più fluido, sostenendo anche il rilassamento associato a stati di tensione e controllo.
- **Zenzero (*Zingiber officinale*)**, è una pianta officinale utilizzata per il sostegno della funzione digestiva. La parte impiegata è il rizoma, che agisce sulla secrezione dei succhi gastrici e riduce la sensazione di pesantezza e nausea.

In questo contesto, voglio sottolineare che non esistono piante specificatamente indicate per il trattamento della deglutizione in senso clinico; tuttavia, alcune piante possono contribuire a facilitare questo processo in modo indiretto, agendo sulle mucose, sulle funzioni digestive e sul rilassamento delle tensioni che spesso accompagnano l'atto del deglutire.

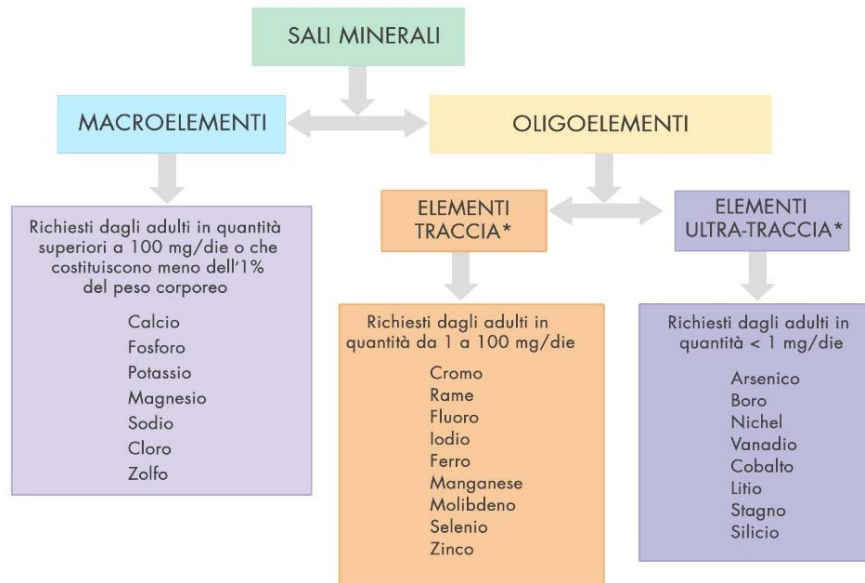
Possono essere assunte sotto forma di tisane, decotti o macerati, favorendo un'azione dolce e progressiva, facilitando la deglutizione e la digestione, aiutano anche a sciogliere blocchi emotivi legati alla paura, alla tensione e alla rigidità.

GLI OLIGOELEMENTI

La comprensione dell'equilibrio dell'organismo passa anche attraverso l'analisi degli oligoelementi, presenti in piccole tracce ma indispensabili per numerose funzioni vitali.

Gli oligoelementi (dal greco oligos, "poco") sono infatti, elementi chimici presenti nell'organismo umano in quantità molto ridotte, ma che rivestono un ruolo significativo per il corretto funzionamento delle funzioni biologiche.

A seconda del tipo di legame che instaurano con le molecole biologiche, possono svolgere funzioni differenti. In alcuni casi hanno un ruolo strutturale, entrando a far parte della composizione di sostanze organiche e inorganiche; in altri casi svolgono una funzione funzionale, risultando indispensabili per l'attività di specifici enzimi.



* L'essenzialità di vari minerali traccia e ultratraccia per l'organismo umano è dibattuta. Pertanto, le liste sono in continuo aggiornamento.

OLIGOTERAPIA CATALITICA

L'oligoterapia catalitica è una disciplina nata negli anni Trenta grazie al medico francese Jacques Ménétrier, che ne definì i principi fondamentali. Secondo questa teoria, l'alterazione o la carenza di alcuni oligoelementi nel nostro corpo può compromettere il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche importanti per la nostra vita, dando origine a vari disturbi funzionali. Le cause di tali squilibri possono essere diverse: alimentazione scorretta, inquinamento atmosferico, stress, o fattori genetici. Quando la concentrazione di determinati oligoelementi diminuisce, gli enzimi che ne dipendono per la loro attività catalitica non riescono più a funzionare in modo ottimale. Di conseguenza, il metabolismo rallenta o si manifestano i primi sintomi, come ad esempio, stanchezza, ansia, disturbi digestivi o circolatori.

Secondo Ménétrier, se questo stato di alterazione non viene preso in considerazione e corretto, esso tende a cronicizzarsi e può evolvere in una vera e propria patologia.

L'obiettivo dell'oligoterapia catalitica è quindi quello di ripristinare l'equilibrio biochimico dell'organismo mediante la somministrazione mirata di piccole quantità degli oligoelementi mancanti. Essa non mira a sostituire i farmaci tradizionali, ma aiuta il corpo a ristabilire l'equilibrio naturale migliorando la funzionalità delle reazioni enzimatiche e sostenendo le difese fisiologiche. È una terapia complementare, basata sull'idea che l'organismo possiede la capacità di autogenerarsi se viene riportato alle corrette condizioni biochimiche.

DIATESI

Nell'ambito dell'oligoterapia catalitica, lo stato di salute e la predisposizione a determinati disturbi, vengono letti attraverso il concetto di diatesi, intesa come espressione del terreno costituzionale di ogni individuo. Le diatesi, non descrivono una patologia, ma una tendenza funzionale dell'organismo, che riflette il modo in cui una persona reagisce agli stimoli interni ed esterni nel corso della vita.

Il medico Jacques Ménétries, considerato il padre dell'oligoterapia catalitica, individuò quattro terreni ciascuno associato a specifiche caratteristiche funzionali e a determinati oligoelementi di riferimento, utilizzati come supporto alla regolazione dell'equilibrio biologico.

Non esistono diatesi pure, ma si può appartenere principalmente a una e parzialmente ad un'altra.

I quattro modelli si suddividono in diatesi di nascita (I e II) e in diatesi involutiva (III e IV), caratterizzate da un deterioramento del terreno cellulare causato dallo stile di vita e dall'invecchiamento.

Esse sono:

1. DIATESI I: ALLERGICA O IPOSTENICA (Manganese)

È caratterizzata da una spiccata reattività dell'organismo agli stimoli esterni. Tipica di soggetti iperattivi, con intensa emotività, astenici la mattina ma euforici, instancabili e in piena forma la sera. In situazioni di stress reagiscono con collere ed irritazione. La persona potrà sviluppare disturbi di tipo allergico: allergie, asma e intolleranze alimentari. Il manganese è l'oligoelemento diatesico che rappresenta il rimedio catalitico di base.

2. DIATESI II: IPOSTENICO-ASTENICA (Manganese-Rame)

È caratterizzata da una riduzione del tono energetico generale. Il soggetto è caratterizzato da un comportamento calmo, riflessivo e metodico. Diatesi che include una predisposizione a contrarre affezioni infettive recidivanti, che riguardano l'apparato respiratorio (tosse e bronchiti), gastroenterico e anche urinario. Il duo manganese-rame è la terapia corretta di base, in grado di aumentare le resistenze organiche e migliorare il terreno organico.

3. DIATESI III: DISTONICA (Manganese-Cobalto)

È caratterizzata da una difficoltà di regolazione dei ritmi biologici e del sistema neurovegetativo. Questa diatesi tende a manifestarsi dopo i 40 anni. Il soggetto è caratterizzato da ansia, astenia mattutina, intestino irritabile, diminuzione della memoria e progressivo affaticamento pomeridiano. Essa raggruppa un insieme di manifestazioni

morbide causate da una distonia del sistema neurovegetativo, come disturbi della circolazione venosa e arteriosa, gastroduodenite, ulcera, fibromialgie, disturbi della menopausa, insonnia, ansia e turbe dell'umore. Manganese-Cobalto è la terapia perfetta per questa diatesi

4. DIATESI IV: ANERGICA (Rame-Oro- Argento)

Essa può rappresentare l'ultimo stadio della malattia funzionale prima che insorga quella lesionale. Il soggetto perde le facoltà intellettive (attenzione e memoria) e manifesta un atteggiamento di rinuncia, che sfocia in isolamento e depressione, mancanza di vitalità e capacità di adattamento. L'associazione Rame-oro-argento è una delle più potenti in oligoterapia.

5. SINDROME DA DISADATTAMENTO

Essa non fa parte delle quattro descritte ma si può associare ad esse e consiste in una risposta esagerata ad una o più aggressioni: lo stress porta ad un deterioramento degli organi sia a livello fisico che funzionale. L'associazione Zinco-Rame è la terapia per il disadattamento delle ghiandole dell'asse ipofisi-gonadi, mentre Zinco-Cobalto-Nichel è per il disadattamento delle ghiandole dell'asse ipofisi-fegato-pancreas.

PARALLELISMO TRA DIATESI E MOVIMENTO ACQUA

DIATESI 1 - ALLERGICA	MANGANESE	FORTE REATTIVITA' – ENERGIA DINAMICA	ACQUA IN MOVIMENTO: ENERGIA FLUIDA, CAPACITA' DI ADATTAMENTO
DIATESI 2 - IPOSTENICO- ASTENICA	MANGANESE-RAME	VITALITA' IN CALO RISPOSTA LENTA	INIZIO DEL RALLENTAMENTO DELL'ACQUA: PAURA LIEVE E STANCHEZZA
DIATESI 3 - DISTINCA	MANGANESE-COBALTO	ALTERNAZIONE DI ENERGIA E STANCHEZZA	ACQUA INSTABILE: EMOZIONI FLUTTUANTI, TENSIONE TRA CONTROLLO E ABBANDONO
DIATESI 4 - ANERGICA	RAME-ORO-ARGENTO	ESAURIMENTO PROFONDO RIDOTTA REATTIVITA'	ACQUA SVUOTATA: PAURA PROFONDA, MANCANZA DI FORZA VITALE – VUOTO DEI RENI
DIATESI 5 - DISADATTAMENTO	VARIABILE,	FASE DI TRANSIZIONE	TENTATIVO DI RICREARE EQUILIBRIO TRA ACQUA E ALTRI MOVIMENTI

La paura del Movimento Acqua è indice di una perdita di sicurezza interiore. Analogamente, nella visione oligoterapica, la diatesi IV rappresenta il momento in cui l'organismo non reagisce più ed è privo di risorse per rispondere allo stress: una sorta di esaurimento dell'acqua interiore.

Attraverso le somministrazioni di oligoelementi mirati, l'oligoterapia, aiuta e riattiva il potenziale enzimatico, che in Medicina Tradizionale Cinese possiamo paragonare al risveglio dell'energia dei Reni, ovvero la sorgente vitale.

CAPITOLO 8

IRIDOLOGIA COME STRUMENTO DI OSSERVAZIONE

L'iridologia è una scienza che, attraverso lo studio dell'iride, permette di valutare lo stato di salute del soggetto esaminato. Studia la morfologia (genetica) e le alterazioni cromatiche dell'iride (fenotipiche), rivelando la tipologia costituzionale di una persona, le sue tendenze patologiche e le loro manifestazioni in atto. È un metodo di valutazione non invasivo e consente di agire in prevenzione per il benessere generale della persona; infatti, i segni comunicano uno squilibrio energetico prima che il disturbo si manifesti. Non si tratta di una diagnosi medica, ma di un'indagine naturopatica, che considera il corpo come un insieme integrato di sistemi, dove ogni segno, colore o trama riflette una condizione di fondo. Questa tecnica appartiene al mondo della medicina naturale che ci permette di stabilire un bilancio globale della salute, osservare i cambiamenti che intervengono nel corso della vita e prendere in considerazione la scelta delle terapie più appropriate al caso che potranno essere sia la medicina occidentale che quella naturale come la fitoterapia, agopuntura, omeopatia in associazione con una sana alimentazione.

Le sue origini risalgono a circa duemila anni prima di Cristo, anche se alcuni autori segnano della "tecnica iridologica" antecedente al 4000 a.C. In antiche opere di medicina indiana e cinese sono presenti importanti osservazioni sull'occhio di carattere iridologico anche se inserite in un contesto diverso dal nostro e quindi di difficile comprensione. Paracelso nel Cinquecento scriveva: "Considerate l'occhio con quale arte è costruito e come il corpo ha impresso così meravigliosamente la sua anatomia nella sua immagine", e ancora oggi di queste antiche conoscenze resta in uso la valutazione della luminosità dell'iride, segno di forza energetica, facilmente osservabile e interpretabile.

In Italia sono tre le figure di spicco che hanno promosso l'approccio iridologico: Luigi Costacurta, di impostazione naturista-igienista, padre Emilio Ratti, che ha iniziato a divulgarla con un piccolo manuale, e Siegfried Rizzi, medico omeopata che ha fondato l'Associazione Iridologica Italiana,

LA PUPILLA: FINESTRA DELLE EMOZIONI

È chiamata pupilla la zona scura posta al centro del bulbo e circondata dall'iride, ossia l'anello pigmentato che decide il colore dei nostri occhi. La pupilla ha un diametro che varia dai 2 ai 5 mm ed è posta a circa 3 mm dal limite superiore della cornea. E' un foro la cui funzione è quella di lasciare entrare la luce all'interno del bulbo oculare, e il suo colore nero è dato dal fatto che la luce

viene assorbita immediatamente dalle cellule poste internamente all'occhio. Proprio per questo il suo diametro non è fisso ma variabile. La sua apertura è resa possibile da un sistema di muscoli posti al suo esterno che fanno parte del sistema neurovegetativo e vengono azionati comportandosi in maniera diversa a seconda dell'intensità della luce. Si parla di *miosi* quando le dimensioni della pupilla sono contratte, e di *midriasi* quando la pupilla risulta dilatata.

In condizioni normali la pupilla non è posizionata perfettamente al centro dell'iride, ma spostata in zona nasale superiore. Con l'espressione "fuga pupillare o decentramento" si intende il suo spostamento in direzioni diverse. Qualsiasi fuga pupillare è causata da disturbi psichici o nervosi di diversa entità, con manifestazioni di paure varie.

La dilatazione pupillare non è connessa solo alla condizione luminosa dell'ambiente in cui siamo, ma è influenzata anche dalle nostre emozioni, stati d'animo e pensieri. Per questo riflette profondamente il nostro stato interiore. La sua dimensione, la reattività e le piccole variazioni, possono rivelare tensioni emotive, stati d'ansia o di stress, paure. Quando siamo in uno stato di pericolo la pupilla si dilata, quando invece prevale uno stato di calma, si contrae in modo armonioso.

È una sorta di piccola finestra che racconta molto più di quanto sembri. Osservarla ci permette di entrare in contatto con il linguaggio silenzioso delle emozioni, comprendere come ansia, paura o stress si rifletta sul nostro organismo e beneficiare di questo per favorire un percorso di equilibrio naturale. Leggere la pupilla significa leggere noi stessi, ascoltando il messaggio che il corpo ci manda senza utilizzare le parole.

L'IRIDE: SPECCHIO DELLA COSTITUZIONE

L'iride è una membrana sottile, di forma circolare, situata nell'occhio e con al centro la pupilla. Il termine deriva dal latino "iris-idis" che significa arcobaleno, proprio perché può assumere tonalità differenti da persona a persona. Si tratta di una struttura molto delicata, con un diametro di circa 10-12 mm e uno spessore di 0,3 mm. È posizionata subito sotto la cornea e sopra il cristallino, ed insieme a corpo ciliare, forma la tonaca vascolare del bulbo, chiamata uvea. La sua funzione principale è regolare la quantità di luce che entra nell'occhio: lo fa contraendo e rilassando due muscoli specifici (sfintere della pupilla e dilatatore della pupilla), in modo da modificare il diametro pupillare in base alla luminosità dell'ambiente circostante.

Oltre ai muscoli, l'iride è formata da tre strati sottili, ognuno con un ruolo preciso:

1. ENDOTELIO: strato superiore dell'iride

2. STROMA: costituisce la parte principale dell'iride e contiene i melanociti, cellule responsabili della colorazione
3. EPITELIO: si divide in due sezioni: quella esterna che entra in contatto con la zona ciliare della retina, quella interna ricca di pigmento.

Il colore delle nostre iridi dipende soprattutto dalla quantità e dal tipo di melanociti che sono presenti nello stroma. Queste cellule contengono melanina, una sostanza determinata geneticamente alla nascita e facente parte del nostro DNA, che regola i colori naturali del corpo, come quello della nostra pelle, dei capelli, delle lentiggini e degli occhi.

OCCHI SCURI= indicano un'alta concentrazione di melanina

OCCHI CHIARI= indicano una bassa concentrazione di melanina

Ogni area dell'iride corrisponde ad un organo, un apparato o una funzione corporea, e attraverso l'osservazione dei segni, di alterazioni cromatiche e strutturali, si possono individuare predisposizioni, squilibri o fragilità. Le mappe iridologiche suddividono l'iride in 7 anelli circolari:

1. Area gastrica (stomaco)
2. Area intestinale
3. Cuore, reni e pancreas
4. Polmoni e organi respiratori
5. Cervello e organi riproduttivi
6. Fegato, milza, tiroide, piccole ghiandole linfatiche
7. Pelle, muscoli, nervi motori e sensoriali

L'iride rappresenta una delle espressioni più profonde dell'unicità della persona. Nella sua trama, nei suoi colori e nelle sue caratteristiche strutturali, si riflette la costituzione individuale, intesa come insieme di predisposizioni fisiche, energetiche ed emotive. Osservarla significa avvicinarsi alla storia profonda dell'individuo, di adattarsi ed entrare in relazione con il mondo.

In iridologia, la costituzione non definisce uno stato di salute o di malattia, ma offre una chiave di lettura del terreno personale, delle potenzialità e fragilità che accompagnano il percorso di vita di ciascuno di noi. Le tre costituzioni principali sono:

1. Costituzione linfatica

È caratterizzata da un'iride generalmente chiara, nei toni dell'azzurro o del grigio. Rappresenta un terreno costituzionale legato alla sensibilità, alla ricettività e alla capacità di adattamento. Le persone con questa costituzione tendono a reagire in modo delicato agli stimoli esterni, manifestando una predisposizione a rallentamenti nei processi di eliminazione e una maggiore suscettibilità agli squilibri a carico del sistema linfatico e immunitario. Essi tendono a trattenere le emozioni e a interiorizzare le tensioni.

2. Costituzione ematogena

Questa costituzione presenta un'iride scura, con tonalità che vanno dal marrone chiaro al marrone scuro. È considerata espressione di terreno più strutturato, legato alla forza e alla resistenza. È associata a una buona energia vitale, ma anche a sovraccarichi metabolici se l'equilibrio viene meno.

Sul piano emotivo, manifesta determinazione, intensità e coinvolgimento nelle esperienze di vita. Può emergere una tendenza al controllo e accumulo di tensioni.

3. Costituzione mista

È una costituzione che unisce caratteristiche della costituzione linfatica e di quella ematogena. L'iride si presenta chiara con pigmentazioni più scure, a indicare un terreno complesso e dinamico. Riflette una grande capacità di adattamento, ma anche maggiore variabilità nelle risposte fisiche ed emotive.

È associata ad una personalità articolata; la persona può oscillare tra il bisogno di protezione e desiderio di affermazione.

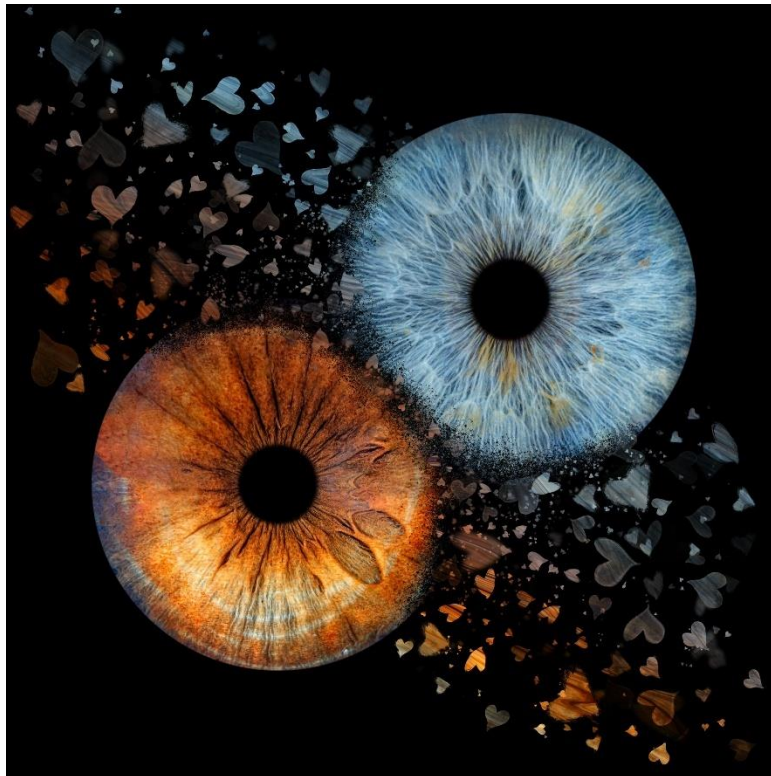
Le connessioni tra emozioni ed organi abbiamo visto che sono alla base della visione psicosomatica, secondo la quale un'emozione repressa può influenzare il corpo, portando alla comparsa di tensioni e squilibri funzionali. In presenza di una paura profonda e persistente, l'iride può mostrare segni di tensione e di contrazione, come una trama più serrata, anelli da stress o una riduzione della luminosità dello sguardo. Anche la pupilla può apparire meno stabile e reattiva.

Altri segni riconducibili a stati emotivi includono:

- Segni di tensione nervosa, come raggi radianti o striature sottili, che possono essere associati a stati di ansia e iperattività.

- Aree più chiare o depigmentate, considerate indicatrici di una ridotta vitalità funzionale in un determinato settore.
- Pigmenti scuri, interpretati simbolicamente come espressione di emozioni sedimentate o di difficile elaborazione.

Lo sguardo, nel suo insieme, racconta molto del vissuto della persona. La paura non sempre si manifesta in modo evidente, ma può restare silenziosa e trattenuta. In questo senso, l'occhio diventa uno specchio, non solo dello stato fisico, ma anche del mondo emotivo.



CAPITOLO 9

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia è un massaggio terapeutico naturale per favorire il rilassamento, aumentare la circolazione ed equilibrare i sistemi e gli apparati del corpo in modo olistico. La pratica della riflessologia si basa sul concetto delle mappe, che riflettono le strutture anatomiche del corpo sui piedi, sulle mani e sugli orecchi. Quella del piede è la mappa più conosciuta e più utilizzata al mondo. Adottando specifiche tecniche pressorie, utilizzando il pollice e le dita su determinate parti del piede, si può aiutare l'organo o il sistema corrispondente del corpo a funzionare in modo più efficiente, ma anche a ridurre il dolore o il malessere.

CENNI STORICI

La prima testimonianza scritta del concetto di mappa di riflessologia risale ai primi anni del Novecento del secolo scorso. Il primo fu il dottor William Fitzgerald, americano, specialista in otorinolaringoiatra, che nel 1917 presentò una vera e propria mappa delle zone. Secondo la sua teoria, definita "teoria zonale", il corpo risultava diviso in dieci segmenti verticali identici, ogni zona conteneva una sua "energia bioelettrica" che si muoveva dalle dita dei piedi al cervello, quindi alle mani e viceversa. Le zone di massaggio del piede vennero associate a rispettive parti del corpo e premendo determinate aree del piede si riusciva ad alleviare il dolore nel corpo. Nel 1924, un altro americano, Joe Shelby Riley, anch'egli medico, aggiunse altre cinque zone, questa volta orizzontali, che diedero un'accelerazione allo sviluppo della riflessologia moderna.

Eunice Ingham, è considerata la "madre della riflessologia moderna". Infermiera e fisioterapista statunitense, iniziò i suoi studi negli anni Trenta approfondendo la teoria delle zone riflessogene proposte dal dottor Fitzgerald. Osservando che la pressione applicata su specifici punti dei piedi produceva benefici sugli organi corrispondenti, elaborò un sistema più dettagliato e pratico. Il suo contributo fu la creazione delle prime mappe plantari. Attraverso conferenze e dimostrazioni, Eunice diffuse la riflessologia negli Stati Uniti e in Europa, trasformandola in una tecnica terapeutica, riconosciuta nel campo delle discipline olistiche.

Una forma più recente di riflessologia usa i risultati sulle corrispondenze di alcune fasce del corpo, dette metameri. Sono dieci fasce orizzontali e si trovano sulla pelle della parte dorsale dell'organismo, ovvero la schiena. Queste fasce rappresentano parti del sistema nervoso: dalla colonna vertebrale fuoriescono i nervi che vanno ad innervare gli organi anteriori del corpo,

determinando ipo o iperattività degli stessi. I metameri registrano ogni emozione che tratteniamo dentro di noi, manifestando stati tensivi.

Il piede è suddiviso in zone riflessogene che corrispondono agli organi e ai sistemi corporei. In relazione all'Elemento Acqua, assumono particolare importanza i punti legati ai reni, alla vescica e al sistema urinario, organi deputati alla gestione dei liquidi e alla depurazione. Nella riflessologia, i reni sono collocati nella parte centrale del piede, leggermente verso la pianta interna, mentre la vescica è localizzata verso il tallone, vicino al punto riflesso dell'uretra. La stimolazione di queste zone favorisce la diuresi, il drenaggio linfatico e l'eliminazione delle tossine. Non è soltanto un collegamento fisiologico; sul piano energetico e simbolico, l'acqua rappresenta il fluire. Blocchi dei meridiani o tensioni nei punti legati ai reni o vescica possono riflettere difficoltà nel gestire le emozioni

DAL PIEDE ALLA GOLA: IL MIO PERCORSO CON LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Ho sempre considerato la deglutizione come un atto naturale e scontato, finché questa paura ha iniziato a prendere sempre "più piede" nella mia vita. Tutto è cominciato da piccola, quando ero ancora una bambina: ricordo un episodio che ancora oggi mi torna alla mente. Stavo mangiando un confetto e mi è andato di traverso e, in un attimo, mi sono sentita soffocare. Ho provato il terrore di non riuscire più a respirare. Mia mamma prontamente mi ha aiutata e tutto è finito bene, ma quel momento si è impresso in me come una cicatrice invisibile. Per molti anni quell'esperienza è rimasta silenziosa, sepolta sotto la spensieratezza della mia infanzia e della mia adolescenza. Ho vissuto normalmente, senza difficoltà nel mangiare o nel deglutire, fino a circa 27 anni. Poi, improvvisamente, la paura è tornata, trasformandosi in anginofobia. Da quel momento, i pasti non erano più un gesto naturale, ma una prova con me stessa da superare.

Per il mio problema ho individuato quattro aree fondamentali:

- Zona della gola e della tiroide, situata alla base dell'alluce
- Zona del diaframma: lungo la linea trasversale, appena sotto le teste metatarsali, per favorire la respirazione e ridurre l'ansia
- Zona dei reni: al centro del piede, nella parte mediale della pianta, collegata alla paura
- Zona dei surreni: poco sopra ai reni, per modulare la risposta allo stress.

PROTOCOLLO PERSONALE

Ho deciso di provare a farmi un'auto trattamento, con lentezza e con rispetto, dedicando 30-40 minuti per ogni sessione, 2/3 volte alla settimana. Ho iniziato con qualche respiro profondo, mani calde, una goccia d'olio di mandorla per facilitare il movimento.

All'inizio la zona dei reni era dura e dolorosa. Ogni pressione risvegliava un fastidio quasi pungente, come se il piede mi parlasse della mia paura antica. Ho insistito con delicatezza, senza forzare, immaginando che ogni tocco fosse come un ruscello che scorre, portano con sé la rigidità. Dopo diverse sedute, ho notato i primi cambiamenti: la tensione alla gola sembrava meno costante, e soprattutto l'ansia serale si attenuava. Anche la zona renale, con il tempo, è diventata meno dolorosa, segno che qualcosa dentro di me si stava muovendo.

Durante alcuni trattamenti, sono emerse emozioni: un pianto improvviso, una sensazione di sollievo.

Ogni volta che lavoravo sui miei piedi, pensavo all'acqua, a provare a percepire e visualizzare di nuovo il fluire, non solo nel mio corpo, ma anche nei miei pensieri. Il chakra della gola, associato al colore azzurro, è come un lago calmo quando si trova in equilibrio. Ogni volta che sentivo meno tensione a livello della gola, immaginavo proprio quel lago riprendere la sua tranquillità.

L'approccio con me stessa e la riflessologia plantare non è stato solo una tecnica, ma un viaggio di consapevolezza. Ho imparato che il corpo non mente, ma custodisce ricordi, emozioni, a volte anche urla, nel silenzio di una gola chiusa. Oggi la paura non è ancora sparita del tutto, ma la affronto con più serenità. So che posso contare su un gesto semplice, le mie mani sui miei piedi, per ritrovare fiducia e radici. Questo esperimento personale mi ha insegnato che il tocco è come un linguaggio: non servono parole per dire al corpo "stai tranquilla, sei al sicuro", e come l'acqua, anche io, un giorno, potrò tornare a scorrere.

CAPITOLO 10

I SEGNI ZODIACALI ACQUA

Nell'esplorazione dell'Elemento Acqua, ho scelto di inserire anche il linguaggio simbolico dell'astrologia. Essa rappresenta da secoli uno strumento di lettura dell'esperienza umana, capace di offrire chiavi interpretative utili sul piano simbolico, emotivo e relazionale.

I segni d'acqua – Cancro, Scorpione e Pesci – sono tradizionalmente associati alla sfera emotiva, all'intuizione, alla memoria e alla profondità interiore.

L'elemento Acqua in astrologia richiama il movimento del sentire: un flusso invisibile ma potente, in grado di adattarsi, contenere e trasformare, un elemento che non si impone ma che avvolge.



CANCRO

Il Cancro rappresenta l'acqua che accoglie. Non quella che scorre impetuosa nei fiumi o si infrange nelle onde del mare, ma quella che si raccoglie in un lago silenzioso, protetto da rive sicure. È l'elemento per eccellenza che nutre e custodisce, che avvolge con la sua morbida presenza. Così come l'Elemento Acqua, anche il Cancro è profondità e memoria: trattiene le esperienze e le emozioni e le protegge fino a quando diventano linfa per il futuro.

Governato dalla Luna, vive al ritmo dei suoi cicli, alternando momenti di apertura a momenti di ritiro. Come la natura in inverno, sa che la rigenerazione nasce dal silenzio e dalla salvaguardia delle proprie energie. I reni, custodi dell'essenza vitale e il cuore emotivo del Cancro parlano la stessa lingua: quella della preservazione, della cura e della forza che si alimenta nel raccoglimento.

Il Cancro non teme la profondità emotiva ma la abita. Come il lago che riflette il cielo notturno, sa rispecchiare la realtà e nello stesso tempo contenerne il mistero. È un'acqua che non cerca di conquistare, ma di accogliere; non di cambiare forma continuamente, ma di mantenere viva una memoria liquida, in cui affetti, radici e sensazioni rimangono sospesi e intatti.

MITO: DODICI FATICHE DI ERACLE

Nella mitologia greca il Cancro è legato alla seconda delle dodici fatiche di Eracle: l'uccisione dell'Idra di Lerna, un mostro marino con tante teste, figlia di Tifone ed Echidna. L'Idra viveva in una palude e il suo respiro velenoso poteva uccidere chiunque si avvicinasse.

Mentre Eracle combatteva contro la creatura, la dea Era, nemica dell'eroe, inviò in aiuto dell'Idra, un granchio gigante. Pur consapevole della propria fragilità, il granchio si avvicinò per mordere i piedi di Eracle, cercando di distrarlo e favorire la vittoria del mostro. L'eroe con un colpo netto, lo schiacciò sotto i piedi. Era, colpita dal coraggio e dalla dedizione di quella creatura così piccola, decise di ricompensarla ponendola nel cielo tra le stelle, dove da allora brilla come costellazione del Cancro. Il granchio del mito rappresenta il custode dell'anima, di una forza che nasce non dalla potenza fisica, ma dalla fedeltà, dalla dedizione e dalla volontà di proteggere. Il suo guscio duro simboleggia le barriere emotive erette per difendere la propria interiorità; le chele richiamano invece la capacità di afferrare, trattenere e se necessario, difendersi da ciò che minaccia la propria sensibilità. L'acqua stagnante della palude è la rappresentazione delle emozioni profonde e complesse, a volte trattenute e bloccate, che possono diventare pesanti come il fango o fertili come un terreno umido, a seconda di come vengono accolte ed elaborate. Il segno del Cancro è anche ricco di archetipi, modelli universali che si manifestano sia sul piano individuale che in quello collettivo.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL SEGNO

Il segno del Cancro, governato dalla Luna, è associato a qualità di sensibilità, ricettività ed emotività. È un segno che predilige l'interiorizzazione, la cura e la protezione degli affetti. In quanto segno cardinale, tende ad occuparsi della costruzione e preservazione dei legami familiari e della dimensione del "nido" emotivo, mostrano empatia, intuizione e senso di appartenenza.

Tra i suoi punti di forza ci sono la gentilezza, la generosità e la capacità di offrire sostegno emotivo.

I nati sotto questo segno osservano con attenzione prima di esporsi, ma quando sentono fiducia si aprono con profondità offrendo sostegno, conforto e una capacità rara di ascoltare il non detto. Spesso sono dotati di empatia sottile e di una naturale inclinazione verso la guarigione emotiva. Sebbene siano profondamente emotivi e legati alla casa, essi possono trasformare le loro stesse qualità in fragilità. Il loro bisogno di sicurezza e protezione può portarli ad essere troppo attaccati

alle persone o alle situazioni familiari, faticando a lasciare andare ciò che conosce. Se si identificano in maniera eccessiva con il ruolo di chi li accudisce, rischiano di trascurare sé stessi. Oltre ad essere empatici sono anche vulnerabili: tendono infatti ad assorbire le emozioni e le energie negative altrui rischiando di esserne sopraffatti.

Accanto al mito e alle sue caratteristiche astrologiche, il segno del Cancro può essere anche compreso attraverso il simbolismo della *Luna*, suo pianeta governatore. La Luna rappresenta i ritmi, i cicli, il movimento continuo tra il pieno e il vuoto, tra luce ed ombra. Dal punto di vista simbolico e psicosomatico il Cancro è tradizionalmente associato allo *stomaco* e ai processi digestivi. Questa connessione apre una riflessione sul concetto di nutrimento, inteso non solo in senso fisico ma soprattutto emotivo. Esso ci invita a interrogarci su ciò che viene “assimilato” nella propria vita: emozioni, esperienze e relazioni. Ciò che rifiutiamo può trasformarsi in tensione, chiusura o difesa, così come un eccesso di protezione può diventare un limite alla crescita.

L'archetipo del Cancro apre anche il tema riguardante la *vulnerabilità*. Dietro il suo guscio protettivo si nasconde una profonda sensibilità, ovvero una grande capacità di accudimento, ma anche una grande paura dell'esposizione emotiva. Per questo, l'Elemento Acqua, mostra il suo duplice volto: risorsa di cura, ma anche spazio in cui possono emergere insicurezza e timori legati all'abbandono.

SCORPIONE



Lo Scorpione è il segno centrale dell'autunno, segno femminile, fisso di Acqua. Governato da Plutone, Dio dei morti nell'antichità e da Marte, è associato ai fiumi sotterranei e paludosi degli inferi.

La sua è un'acqua torbida ma preziosa perché, scorrendo sottoterra, favorisce la macerazione e permette che qualcosa di nuovo prenda lentamente vita. È quindi il maestro della distruzione e del rinnovamento, della morte e della rinascita, condizioni difficili da comprendere e gestire nella vita di ciascun essere umano.

MITO: ARABA FENICE

Noto presso gli Egizi con il nome di Benu, uccello consacrato a Ra, la Fenice era un animale fantastico, il cui ritorno stagionale sulle sponde del fiume corrispondeva al ritirarsi dell'inondazione annuale, e quindi alla rinnovata fertilità del terreno, con conseguente abbondanza di cibo per la popolazione. Questo mito rappresenta perfettamente il ciclo eterno di distruzione e rigenerazione che caratterizza il segno, riflettendo la sua capacità di trasformare il dolore e la fine in un nuovo inizio carico di forza e consapevolezza. Come la Fenice che, consumata dal fuoco, si rigenera più forte e luminosa, lo Scorpione attraversa momenti di crisi e oscurità per emergere rinnovato, portando con sé una saggezza profonda e un potere interiore rinnovato. Questo processo di morte simbolica è importante per la crescita e la guarigione.

L'Araba Fenice incarna quindi l'archetipo dello Scorpione come trasformatore e guaritore, insegnandoci che la vera forza nasce dalla capacità di abbracciare il cambiamento, di lasciare andare ciò che non ci serve più e di risorgere sempre, più veri e completi di prima. Come la Fenice brucia e risorge dalle proprie ceneri, lo Scorpione è il segno capace di attraversare le prove più oscure per rigenerarsi, portando con sé nuova consapevolezza.

Il fuoco della Fenice è la scintilla interiore che innesca la trasformazione: elimina ciò che è vecchio, per fare spazio al nuovo. Ma, per rinascere, dobbiamo accettare il passaggio nel "fuoco" della crisi, della perdita o del dolore emotivo. Quindi le fasi di crollo, lutto o cambiamento non sono la fine,

ma ci portano verso una nuova identità. Lo Scorpione, come le Fenice, custodisce una connessione con le esperienze emotive e le trasforma in forza.

L'ARCHETIPO DEL DISTRUTTORE

L'archetipo associato allo Scorpione è il DISTRUTTORE, che rappresenta la parte della nostra coscienza che accetta e comprende la morte, la fine e la trasformazione. È un archetipo del viaggio e corrisponde alla fase adulta in cui si fa l'esperienza: per poter passare da una fase ad un'altra, serve accettarne la fine.

Il distruttore ci insegna che tutti i nostri attaccamenti ci impediscono di evolvere, se non si attiva la luce, il distruttore ombra è un abile e perfido sabotatore, che porta ad incidenti, disguidi, contrattempi, lavora nell'ombra per impedire la crescita, resiste al cambiamento stesso e distrugge il nuovo che avanza, prima ancora che arrivi.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL SEGNO

È un segno dotato di grandissimo potere e potenzialità, a partire dalla capacità di organizzare e gestire le situazioni di grande complessità, è il segno più intelligente dello zodiaco perché ragiona sul lungo periodo. Se da una parte sa aspettare pazientemente, prevedendo quasi ogni possibile sviluppo di una vicenda, se dà sfogo al suo aspetto più crudele sa pianificare ed eseguire le vendette più atroci e riuscite.

La loro psiche è molto sensibile e suscettibile, dominata dalle emozioni, che per l'intensità con cui viene travolto, lo costringono alla fuga, a nascondersi. Vulnerabile e compassionevole, cerca le relazioni ma al tempo stesso se ne guarda con diffidenza; mette alla prova gli altri, mostrandosi enigmatico e misterioso, inaccessibile e nel totale controllo di ogni cosa, per non lasciarsi sorprendere da emozioni che teme devastanti. Il senso del limite e il superamento del limite producono anche la caratteristica trasgressione del segno, che ama il rischio e il pericolo, andare contro le regole, imporsi in una sfida impossibile.

Nella sessualità emerge tutta la disinvoltura, la disinibizione, l'intensità e il controllo che possono apparire come un insolito gusto per la trasgressione ma in realtà si tratta di una sana voglia di sperimentare tutta l'esperienza possibile e di godere tutto ciò che c'è a disposizione, finché c'è.

L'interesse per il mistero, per il paranormale, è un'altra manifestazione del superamento del limite: l'intelligenza di addentrarsi nelle profondità può portare lo Scorpione a risolvere i misteri, gli enigmi, i labirinti.

SIMBOLIE CORRISPONDENZE

Marte e Plutone, sono i pianeti governatori dello Scorpione, simboli rispettivamente dell'Energia attiva e della trasformazione profonda. I colori scuri come il nero e il rosso rappresentano la passione e il mistero. Pietre come l'ossidiana e il granato aiutano a proteggere e liberare dalle emozioni. Animali come l'aquila rappresentano la capacità di elevarsi oltre le difficoltà e vedere la verità nascosta.

PESCI



I Pesci occupano il dodicesimo e ultimo posto nel ciclo zodiacale. Questa posizione finale rappresenta simbolicamente la sintesi di ogni esperienza, di ogni lezione e delle energie dei segni precedenti, trasformandole in sapere emotivo e spirituale.

Appartenente all'elemento Acqua e di qualità mutabile, si caratterizza per la sua capacità di adattamento e per la tendenza a fluire con le circostanze, proprio come l'acqua che si adatta alla forma del contenitore che la ospita. È governato da Nettuno, pianeta legato alla fantasia, all'intuizione, alla spiritualità, e co-governato da Giove, che amplifica i desideri di esplorare mondi interiori. I nati sotto questo segno tendono a percepire la realtà non solo attraverso i sensi, ma anche mediante una profonda risonanza emotiva e intuitiva, che li rende recettivi alle vibrazioni del loro ambiente.

SIMBOLISMO E MITOLOGIA

Il simbolo dei Pesci raffigura due pesci uniti da un filo o da una corda invisibile, che nuotano in direzione opposte. Questa immagine racchiude la duplice natura del segno: da un lato l'attrazione verso il mondo materiale e terreno, dall'altra il richiamo verso dimensioni interiori e spirituali. La loro connessione, rappresentata dal legame che li unisce, suggerisce che queste due forze opposte non sono in conflitto tra loro, ma parti complementari di un'unica realtà.

IL MITO: PERSEO E ANDROMEDA

Il mito rappresenta un racconto emblematico di salvezza e speranza nel mezzo di acque turbolente. Andromeda figlia di Cefeo e Cassiopea, fu condannata ad essere sacrificata a un mostro marino a causa della presunzione di sua madre. Incatenata ad una roccia, simbolo di vulnerabilità e isolamento, attendeva il proprio destino nelle profondità del mare.

Perseo, eroe coraggioso e dotato di poteri straordinari, intervenne in suo soccorso sconfiggendo la creatura con l'aiuto della testa di Medusa. Secondo alcune versioni del mito, durante la fuga via mare, due pesci emersero dalle profondità, nuotando al loro fianco con grazia e fermezza. Questi pesci non erano creature qualunque, ma guide silenziose, protettori invisibili, che li accompagnavano lungo il loro cammino conducendoli in salvo attraverso le acque insidiose.

Questa narrazione riflette profondamente le qualità archetipiche attribuite ai Pesci: la funzione di guida, sostegno e protezione durante i momenti di difficoltà e trasformazione emotiva. I Pesci simboleggiano appunto quel sostegno intangibile che interviene nei momenti più difficili della vita, quel filo invisibile che unisce e tiene insieme anche quando tutto sembra perduto.

“L'acqua è la memoria della vita, e porta con sé la forza di guarigione e trasformazione” – Masaru Emoto.

Questa frase, per me, racchiude un sentimento profondo legato al Movimento Acqua e al segno dei Pesci. Ho imparato e sto ancora imparando, che le emozioni, come onde silenziose, attraversano il mio corpo e la mia mente, a volte portando paura e fragilità, altre volte pace e rinnovamento. La mia esperienza mi ha insegnato quanto sia importante ascoltare quelle correnti interiori, accoglierle senza giudizio, e poi lasciarle fluire. Come l'acqua anche io imparo a muovermi con grazia, a lasciarmi guidare dal fluire della vita, trovando la mia strada verso la guarigione.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL SEGNO

I Pesci sono un segno noto per la loro profonda sensibilità emotiva e per una spiccata capacità di empatia. Questa sensibilità permette loro di percepire e comprendere le emozioni altrui, spesso cogliendone sfumature invisibili agli occhi degli altri. La loro natura mutabile li rende molto adattabili, capaci di fluire con le situazioni e gli stati d'animo che li circondano.

La creatività è un'altra caratteristica distintiva del segno: spesso si esprimono attraverso forme d'arte, scrittura, musica, canali attraverso cui trasformano le emozioni in qualcosa di tangibile e universale.

Dal punto di vista spirituale, i Pesci mostrano una naturale propensione alla ricerca di significati più profondi, alla connessione con ciò che trascende il mondo materiale. Questa tendenza li porta spesso a esplorare pratiche meditative, filosofiche o religiose, cercando un senso di unità con l'universo e con sé stessi.

Chi nasce sotto il segno dei Pesci, può risultare una persona difficile da comprendere. La sua natura sognatrice lo porta spesso ad evitare le difficoltà, preferendo rifugiarsi in un mondo interiore fatto di immaginazione e intuizione, piuttosto che affrontare la realtà. Questo atteggiamento può farlo apparire incoerente e talvolta disonesto, in quanto fa fatica ad ammettere ciò che prova davvero. Questa sua fragilità emotiva lo rende incline a scoraggiarsi facilmente, a vedere il lato negativo delle cose e a perdersi nei propri pensieri.

I PESCI COME SIMBOLO ARCHETIPICO DELLA TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

Archetipo del *MISTICO*, i Pesci sono custodi di una conoscenza profonda che va oltre la razionalità, un sapere intuitivo che si manifesta attraverso i sogni, visioni e percezioni sottili. Allo stesso tempo si riconnettono all'archetipo del *SOGNATORE*, custode del desiderio di libertà e di fuga dalla realtà opprimente. Il sognatore alimenta la creatività e la capacità di immaginare mondi alternativi, ma rischia di perdersi anche nelle illusioni se privo di radicamento.

Infine, l'archetipo del *SALVATORE* che si manifesta nella sua spiccata compassione e tendenza al sacrificio che li caratterizzano. Questa vocazione al servizio e all'aiuto degli altri può essere una fonte di grande forza, ma anche di vulnerabilità quando porta all'annullamento di sé stesso.

L'elemento Acqua è il fulcro attorno al quale ruotano tutte le caratteristiche e i simboli del segno dei Pesci. L'Acqua rappresenta il flusso continuo delle emozioni, la profondità dell'inconscio e la capacità di adattarsi alle diverse forme.

Nel loro movimento costante tra sogno e realtà, i Pesci riflettono le onde dell'acqua che si infrangono e si ritirano, creando un ritmo di apertura e chiusura emotiva. Questa fluidità li rende particolarmente sensibili agli stimoli esterni, ma anche capaci di grandi momenti di introspezione e rigenerazione. In molte culture, l'Acqua è vista come elemento purificatore e guaritrice, capace di lavare via le impurità e ristabilire l'equilibrio.

Allo stesso modo, i Pesci, hanno una naturale inclinazione a “guarire” attraverso la comprensione profonda e l'accoglienza dell'altro, diventando un “porto sicuro” nelle relazioni umane.

L'elemento Acqua scorre quindi, attraverso i segni del Cancro, Scorpione e Pesci, come un'unica corrente. È il movimento che più di tutti parla la lingua delle emozioni, che si muove

silenziosamente nei fondali della nostra anima e che, come l'acqua stessa, non conosce confini rigidi ma si adatta, penetra e avvolge.

Insieme i tre segni mostrano il ciclo completo dell'acqua e delle emozioni: nascere, trasformarsi, fondersi con il tutto. Così come l'acqua passa da sorgente a fiume e infine a mare, anche il nostro viaggio personale attraversa fasi di protezione, trasformazione e liberazione.

Pur non appartenendo a un segno d'Acqua, mi riconosco nelle qualità che questi segni rappresentano. Questo mi ha portato a interrogarmi non tanto sull'appartenenza astrologica, ma proprio sulla risonanza. I segni d'Acqua parlano di emozioni, di sensibilità, di memoria, dimensioni che sento centrali nel mio modo di vivere e di rapportarmi con gli altri. Nel mio percorso personale, l'emotività non è mai stata qualcosa di semplice da esprimere. Spesso si è manifestata attraverso il corpo, attraverso il silenzio, attraverso sensazioni più che parole.

Il Cancro risuona con il mio bisogno di protezione e di sicurezza e la tendenza a custodire ciò che è fragile. Lo Scorpione invece, riflette il mio rapporto con la profondità, con tutto ciò che chiede di essere attraversato e non evitato. I Pesci, mi parlano della difficoltà a tracciare confini netti, della mia empatia e della sensazione, a volte, di sentire troppo.

Sono una persona che sente molto. A volte così tanto, da far fatica a lasciare andare le emozioni, che restano dentro più a lungo di quanto vorrei. Nel tempo mi sono accorta di pensare prima allo star bene degli altri che al mio, come se prendermi cura fosse un modo naturale di esistere. L'empatia non è una scelta ma una predisposizione profonda: sento, accolgo e mi immedesimo.

Ma questo mi ha portato a dimenticarmi di me, a mettere da parte i miei bisogni, a rimandare ciò che sentivo davvero. Oggi, lentamente, sto imparando che il voler bene agli altri non esclude il volermi bene. Mi ascolto, rispetto i miei tempi, e riconosco ciò che mi fa stare bene e mi rende felice, senza sentirmi in colpa. È un percorso fatto di piccoli passi, ma sento crescere il desiderio di scegliere anche me stessa, di permettermi di crederci. Non perché tutto sia risolto, ma perché oggi so che merito attenzione quanto quella che ho sempre donato agli altri.

CONCLUSIONE

L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

Concludere questo percorso attraverso il respiro significa tornare all'essenziale. Esso resta sempre un gesto semplice, che accompagna il corpo senza chiedere spiegazioni,

Nel mondo occidentale siamo soliti calcolare l'aspettativa di vita in termini di anni. Secondo la filosofia yoga, la durata della vita è determinata alla nascita da un numero di respiri definito e che non possiamo conoscere.

Il sistema nervoso autonomo detto anche "simpatico", si occupa della nostra sopravvivenza dai tempi della preistoria ed è responsabile della risposta attacco o fuga che si innesca quando interviene un evento stressante, considerato minaccioso. Il sistema nervoso parasimpatico invece attiva i meccanismi di rilassamento, digestione e piacere. Quindi una persona in ansia, con una respirazione superficiale e veloce, sarà sotto l'influsso del sistema nervoso simpatico, viceversa, una persona calma, serena e rilassata sarà sotto l'effetto del sistema parasimpatico.

Dal punto di vista muscolare la funzione respiratoria è garantita dal diaframma, un muscolo posto sotto l'arcata costale, il quale durante l'inspirazione si contrae spingendo in giù la sua cupola e premendo sull'addome. Quando espiriamo il diaframma si rilassa, portando in su la cupola e trascinando l'addome con sé. Questo massaggio addominale stimola l'intestino, che necessita della peristalsi per un buon funzionamento fisiologico, fino all'eliminazione delle sostanze di scarto. I muscoli intercostali e accessori hanno un ruolo fondamentale nel creare spazio a livello toracico. Durante le normali attività quotidiane passiamo molto tempo al computer o al cellulare assumendo posizioni di chiusura che limitano le potenzialità di espansione dei nostri polmoni. Praticare Acqua Yoga seguendo il flusso del respiro significa muoversi con il respiro. Inspirando espandiamo, espirando rilassiamo. I movimenti del corpo, in questo modo, saranno fluidi come l'acqua, permettendo di rilasciare i punti di tensione, man mano che prendiamo consapevolezza. Lasciamo che il respiro porti calma, muovendoci con libertà e la fluidità dell'acqua che supera ogni ostacolo durante il suo viaggio.

Il movimento del respiro è come un'onda che attraversa, respiro dopo respiro, tutto il corpo.

L'onda porta con sé energia e sensazioni che ci bagnano, ci trascinano oppure che cavalchiamo andando avanti, padroni della nostra vita.

È l'onda del respiro che apre la consapevolezza alle sensazioni fisiche ed emotive. Se l'onda è piccola non frange la nostra coscienza.

Se è grande possiamo scegliere se lasciarci bagnare, trascinare o cavalcarla.

In ogni caso dopo un'onda ne arriverà un'altra....

Un suggerimento utile per dissolvere i pensieri con una pratica svuota mente, arriva dalle antiche filosofie orientali: la meditazione. Si tratta di una pratica antica che ritroviamo in tante tradizioni spirituali e religiose, il cui obiettivo è il raggiungimento di una maggiore consapevolezza e pace interiore. Essa si fonda sulla concentrazione, ovvero l'abilità di focalizzare l'attenzione su un particolare oggetto concreto o astratto che si sceglie di osservare. Essa può essere esterna, quando osserviamo un riflesso sull'acqua, o interna, quando chiudiamo gli occhi e lo visualizziamo nella mente. Questa pratica di concentrazione ci aiuta a raggiungere uno stato di connessione con il nostro Sè più profondo, la consapevolezza cosciente senza distrazione.

I benefici della meditazione sono diversi: riduzione dello stress, miglioramento della qualità del sonno, occhi più sani e riposati, incremento della pazienza e della forza di volontà, aumento della concentrazione e della memoria.

L'acqua fornisce innumerevoli possibilità e scenari di meditazione, sia che siamo immersi in essa, sia che ci troviamo nelle sue vicinanze. Basta sedersi sulla riva di un fiume o sul bagnasciuga del mare per entrare in un mondo di riflessi e luci.

Se pensiamo all'acqua dentro e fuori di noi, non possiamo non citare due tra le principali attività proprie dell'essere umano: sognare e immaginare. Considerando che ognuno di noi si sviluppa nel liquido amniotico, che il nostro cervello galleggia nel liquido rachidiano, che le cellule del nostro corpo sono ricche di acqua, che gran parte di noi si è nutrita grazie al liquido (latte) prodotto dal seno della madre, non possiamo stupirci se la "liquidità" sia una componente molto importante della nostra vita.

In tutti i tempi, in tutti i mondi e in tutti i corpi l'acqua scorre, suona, fluisce e a volte rompe gli argini. È la nostra forza vitale e ci sostiene senza sosta, ma occorre saperla ascoltare e trattare, apprezzandola nelle sue infinite metamorfosi.

L'acqua Yoga può essere una valida occasione per entrare in contatto con le virtù benefiche dell'acqua, modificando le percezioni negative che abbiamo costruito nel tempo. Così come nella gestazione, l'acqua tiepida ci sorregge, ci circonda proteggendoci dai traumi, e ci aiuta a comprendere che in acqua non corriamo alcun rischio. L'abbraccio accogliente e confortevole che l'acqua offre ci regala un senso di libertà e leggerezza che è una delle spinte motivazionali che rende l'ambiente attraente. Possiamo avere numerose possibilità di scelta per praticare pratiche contemplative in prossimità dell'acqua. Pensiamo ad esempio al sole che scintilla sulla superficie

del mare, un lieve venticello profumato di salsedine che ci avvolge, il rumore delle onde, un contesto rivitalizzante in cui poter vivere un'esperienza unica. Nel mare il senso di interconnessione con la natura è profondo, possiamo entrare in contatto con gli elementi e gli esseri viventi che gravitano attorno a questo ecosistema, scoprendo come i nostri bioritmi si sincronizzano con i cicli naturali, sentendo le risposte alle nostre domande che arrivano direttamente dall'Universo.

Chiudere questa tesi con il respiro, significa affidare al corpo l'ultima parola. Perché, quando le parole finiscono, il respiro continua. E in quel movimento semplice e armonioso resta la possibilità di tornare, ogni volta, a sé.



RINGRAZIAMENTI

Con profonda gratitudine vorrei dedicare queste righe a tutte le persone che hanno nutrito e sostenuto il mio percorso di crescita e trasformazione.

Ringrazio i miei genitori, mia sorella e mio fratello, per la fiducia, per avermi donato le radici e la forza di cercare sempre la mia verità, con la loro presenza silenziosa mi hanno accompagnata in ogni passo di questo cammino. Per la pazienza, l'ascolto e l'amore che non ha bisogno di tante parole. Tommaso e Nina, i miei nipotini, che sono la mia luce.

Un grazie speciale anche a tutta la scuola di naturopatia Consè e ai docenti, che con passione e dedizione hanno condiviso saperi e strumenti preziosi. Ognuno di voi ha lasciato una traccia dentro di me ed un seme che continuerà a crescere. Ogni insegnamento è stato come un'onda che ha contribuito a modellare la mia consapevolezza e la mia crescita interiore.

Ringrazio i miei compagni di viaggio, con cui ho condiviso esperienze, emozioni, riflessioni e sorrisi. Siamo stati come specchi gli uni per gli altri.

Un ringraziamento speciale va al mio relatore, Manuel Vialo, per la sua disponibilità e la delicatezza con cui mi ha accompagnata in questo lavoro. La sua presenza attenta, rispettosa e luminosa è stata un'importante punto di riferimento per me, che ha saputo orientarmi con equilibrio e sensibilità.

Ringrazio Valentina e Simona per avermi sostenuta in questo percorso, e Giovanni per avermi supportato con pazienza.

Ringrazio me stessa, per non aver mai smesso di credere nel mio sogno, anche quando il tempo sembrava allungarsi e la meta farsi lontana. Per avere avuto la pazienza di rispettare i miei ritmi, accogliendo le pause, i silenzi e i momenti di dubbio come parte del mio processo di crescita. Mi ringrazio per la determinazione, per la forza di rialzarmi dopo ogni esitazione, per il coraggio di essermi guardata dentro e di restare fedele a ciò che sentivo vero, anche quando non era facile. Questo percorso mi ha insegnato che la costanza non sempre si misura con la velocità, ma con la capacità di restare in cammino, con presenza e fiducia.

Infine, ringrazio LA VITA, per avermi condotta fino qui, per insegnarmi ogni giorno la bellezza del lasciare andare, del rinnovarsi e del ritrovare sempre un nuovo inizio.

Con gratitudine

Cinzia

BIBLIOGRAFIA

- Masaru Emoto e Jürgen Fliege – L’acqua che guarisce – Edizioni Mediterranee 2006
- Masaru Emoto – L’insegnamento dell’acqua – il suo messaggio – Edizioni Mediterranee 2005
- Alessandro Guli - Le acque lunari – la medicina cinese e la donna – NOI EDIZIONI 2015
- Bradley Nelson – Emozioni congelate – MONDADORI 2020
- Maria Grazia Turri – Dalla paura alla parola – Emozioni e linguaggio – MIMESIS EDIZIONI 2019
- Anna Oliverio Ferrais – Psicologia della paura – BOLLATI BORINGHIERI 2013
- Raffaele Morelli – Vincere l’ansia – MONDADORI 2010
- Hanson Rick – Il potere della resilienza. Come trasformare le crisi in opportunità – MILANO - CORBACCIO 2018
- Paul Ekman – Te lo leggo in faccia – EDIZIONI AMRITA 2008
- Giorgio Nardone – Oltre il panico – MILANO PONTE ALLE GRAZIE 2013
- Rizzolatti G. - Sinigaglia C. – So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio” RAFFAELLO CORTINA EDITORE 2006
- A. Carmelita, M. Cirio – La terapia allo specchio – FELTRINELLI, 2021
- Franco Bottalo – Il cammino dell’anima in medicina cinese – XENIA EDIZIONI 2008
- Gail Reichstein – La danza dei cinque elementi. La medicina cinese nella vita quotidiana – RED! 2009
- C. Larre, F. Berera – Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese – JAKA BOOK 1997
- Enrico Sassi – L’impronta dell’elefante – YOUCANTPRINT (piattaforma di self publishing) 2020
- Rüdiger Dahlke – Malattia linguaggio dell’anima – significato e interpretazione delle malattie – EDIZIONI MEDITERRANEE, 1996
- Claudia Rainville - Il grande dizionario della metamedicina: comprendere il linguaggio del corpo – SPERLING & KUPFER, 2010

- Mechthild Scheffer – Il grande libro dei fiori di Bach – CASA EDITRICE CORBACCI, 2016
- Corrado Tanzi – Naturoigienismo – Star bene con gli elementi naturali e le nostre forze vitali – IL GUFO EDITORE, 2021
- Daniela Nipoti – Manuale di astrologia. Come scoprire gli aspetti segreti della personalità con l'aiuto delle stelle – OM EDIZIONI
- Bernard Jensen, Donald Bodeen – Iridologia. Visioni di salute. Manuale di analisi e guarigione – GRUPPO EDITORIALE MACRO, 1997
- Roberto Sicuteri – Astrologia e mito – ASTROLABIO UBALDINI EDIZIONI, 1978
- Gabriella Artioli – Manuale di Riflessologia plantare – XENIA EDIZIONI, 2008
- Le Doux – Il cervello emotivo – BALDINI & CASTOLDI, 1996
- Galimberti U. – La parola ai giovani – FELTRINELI, 2018

- Deborah Pavanello – Piante officinali e Naturopatia - ENEA EDIZIONI, 2014
- Carmela Scali - Dispensa di fitoterapia – Scuola di Naturopatia Consè
- Carmela Scali – Dispensa di oligoterapia – Scuola di Naturopatia Consè
- Gigliola Guerini – Dispensa di psicosomatica – Scuola di Naturopatia Consè
- Silvia Sillamoni – Dispensa di riflessologia plantare – Scuola di Naturopatia Consè
- Cinzia Angelo Persichini – Astrologia evolutiva per il terzo millennio – Scuola di Naturopatia Consè
- Fernanda Cova – Dispensa di iridologia – Scuola di Naturopatia Consè

SITOGRAFIA

www.benessere.com

www.astrologiainlinea.it

www.erbecedario.it



**SII COME L'ACQUA: FLESSIBILE, FORTE,
INVISIBILE E VITALE**

LAO TZU