

13.01.2015 - L'energia delle emozioni decide la salute degli organi: ecco come comprenderle

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

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

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

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

Non ci sono quindi emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel garantire e favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie.

L'attività emotiva è vista come una normale risposta fisiologica agli stimoli provenienti dall'ambiente esterno. Entro i limiti normali, le emozioni non causano alcuna malattia o debolezza nel corpo. Tuttavia, quando le emozioni diventano così potenti da diventare incontrollabili, tanto da sopraffare o possedere la persona, allora possono provocare gravi lesioni agli organi interni e aprire la porta alla malattia. Non è l'intensità quanto la durata prolungata o un'emozione estrema, che provocano danni.

Mentre i medici occidentali tendono a sottolineare gli aspetti psicologici dei disturbi psicosomatici, il danno patologico agli organi interni è molto reale ed è di primaria importanza per la guarigione.

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), si parla di sette emozioni: gioia - rabbia - ansia - rimuginazione - dolore - paura e spavento.

Gioia

La gioia si riferisce ad uno stato di agitazione o di sovraccitazione. Quando si è troppo gioiosi, si disperde lo spirito che non può più essere conservato, afferma il Lingshu (l'Asse Vitale). Tuttavia, in MTC, la gioia si riferisce a uno stato di agitazione o di sovraccitazione (euforia), piuttosto che al concetto più passivo di appagamento profondo. L'organo più colpito è il cuore. La superstimolazione

può portare a problemi di fuoco di cuore, connesso con sintomi quali sensazioni di agitazione, insonnia e palpitazioni.

Rabbia

La rabbia potrebbe portare alla pressione sanguigna elevata. La rabbia, come descritto dalla MTC, copre l'intera gamma delle emozioni correlate, ivi compresi risentimento, irritabilità e frustrazione. Una stasi di sangue rende la persona incline all'ira. La rabbia sarà quindi in grado di influenzare il fegato, con conseguente stagnazione del suo Qi. Questo può portare alla risalita dell'energia del fegato alla testa, con conseguente cefalea, vertigini e altri sintomi. Nel lungo periodo può portare a pressione alta e può causare problemi allo stomaco e alla milza. È comunemente osservato che le persone rubiconde, "sanguigne", con il viso arrossato, sono più inclini di altre a improvvisi attacchi di collera alla minima provocazione.

Ansia

L'ansia può bloccare il Qi manifestandosi rapidamente con la respirazione superficiale. Quando ci si sente in ansia, il Qi si blocca e non si muove. L'ansia ferisce i polmoni, che controllano il Qi attraverso la respirazione. I sintomi più comuni di ansia estrema sono la ritenzione del respiro, la respirazione poco profonda e irregolare. La mancanza di respiro sperimentato durante i periodi di ansia è comune a tutti. L'ansia ferisce anche l'organo accoppiato ai polmoni, il grosso intestino. Ad esempio, le persone iper-ansiose sono inclini alla colite ulcerosa.

Rimuginazione

Troppo stimolo intellettuale può causare pensosità. In MTC, la pensosità o la concentrazione sono considerate il risultato del pensare troppo o di un'eccessiva stimolazione mentale ed intellettuale. Qualsiasi attività che comporti un eccessivo sforzo mentale, può comportare il rischio di causare disarmonia. L'organo più direttamente a rischio è la milza. Questo può portare a un deficit di Qi di milza, causando a sua volta preoccupazione e conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrarsi.

Dolore

Il dolore che rimane irrisolto è in grado di creare disarmonia nei polmoni. I polmoni sono più direttamente coinvolti da questa emozione. Una espressione normale e sana del dolore può essere espressa in forma di singhiozzi, che originano nel profondo dei polmoni – respiro profondo ed espulsione dell'aria con il singhiozzo. Tuttavia il dolore che rimane irrisolto e diventa cronico, è in grado di creare disarmonia nei polmoni, indebolendo il suo Qi. Questo a sua volta può interferire con la funzione del polmone, di far circolare il Qi nel corpo.

Paura

La paura che non può essere espressa rischia di portare alla disarmonia nei reni. La paura è un'emozione umana normale e adattativa umana. Ma quando diventa cronica e la causa non può essere individuata e risolta, allora è probabile che porti alla disarmonia. Gli organi più a rischio sono i reni. In caso di estrema paura, la capacità del rene di trattenere il Qi, può essere compromessa portando alla minzione involontaria. Questo può essere un problema particolare per i bambini.

Spavento

Lo spavento è un'altra emozione non specificamente correlata ad un solo organo. Si distingue dalla paura per la sua natura improvvisa e inaspettata. Lo spavento colpisce principalmente il cuore, soprattutto nelle fasi iniziali, ma se persiste per un certo tempo, diventa paura e si sposta ai reni.

Quindi se avete problemi digestivi, respiratori, ecc., probabilmente vi riconoscerete nell'emozione ad essi associata. Le emozioni fanno parte della vita dell'essere umano e sono perfettamente naturali. Quando però accade l'identificazione con le storie della mente e agli stati emotivi, allora questi che sono oggetti che passano nella Coscienza diventano un soggetto che cresce a dismisura esponenzialmente creando squilibri nella nostra vita e nelle persone attorno a noi. Quando ritorna ad essere chiaro chi è il soggetto (Coscienza) e l'oggetto (emozioni, pensieri) allora tutto riacquista il naturale equilibrio.

Fonte:

<https://rushpharma.it/curios/lenergia-delle-emozioni-decide-la-salute-degli-organi-ecco-come-comprenderle/>