

Nutrire l'i(n)spirazione... nutrire la vita!

Il titolo vuole indicare quanto sia importante il legame tra corpo, mente e spirito. Quando il corpo è rilassato, attraversato da un armonioso respiro, la mente si calma e lo spirito inizia a viaggiare, lasciando danzare l'immaginazione e creando opere d'arte

di KATIUSCIA SANTORO

Un anno fa, qualcosa si è inceppato nell'universo, come se qualcuno avesse tirato il freno d'emergenza e come criceti che giravano impazziti nella loro ruota di abitudini, ci siamo ritrovati a scendere e guardarci intorno e dentro. Tutti almeno una volta nella nostra vita abbiamo desiderato fermare quella routine di tutti i giorni e cambiarla, sognando di dedicarci un po' di tempo per dare spazio alle nostre passioni o magari riorganizzare il nostro lavoro o chissà...cambiarlo! Ma adesso che l'universo ci propone la possibilità di farlo, alcune persone non si sentono preparate; le nostre abitudini che un tempo detestavamo adesso sono la nostra ancora di salvezza, percepiamo il "desiderato cambiamento" come un salto nel buio e anche quel senso di vuoto, che immobilizza nel salto, ci sembra di viverlo realmente nel nostro respiro, perchè tratteniamo gli stessi vuoti d'aria; il nostro corpo si oppone irrigidendosi e creando delle resistenze mentali ma anche fisiche, sentiamo il terreno sotto i nostri piedi tremare e percepiamo delle carenze a livello affettivo e sociale. Nasce così il desiderio di poter supportare le persone nel trovare la forza

per dar vita ai propri sogni, idee, progetti e superare questa fase di DE-pressione. Stiamo attraversando un momento dove il cambiamento bussa quotidianamente alla nostra porta e abbiamo bisogno di avere delle idee, dobbiamo nutrire i nostri sogni, sperare nella loro realizzazione, immaginare e idealizzare un futuro che porti qualcosa di nuovo, di bello ed avere il coraggio di realizzarlo.

Tutto cambia e si trasforma, la Natura ci insegna questo da milioni di anni: le cose cambiano, anche gli animali mutano, si trasformano e si adattano e anche noi quotidianamente diamo vita al cambiamento. Il nostro presente è già passato nel momento stesso in cui lo pensiamo e il nostro respiro si trasforma in continuazione, in un'armoniosa danza tra inspirazione ed espirazione e potremmo fare mille altri esempi.

Se dovessimo approfondire il significato della parola *nutrire* troveremmo come risposta: "fornire ad un organismo vivente (uomo, animale, pianta) le sostanze necessarie per consentirgli la vita o quant'altro serve allo sviluppo fisico, intellettuale, morale"; invece la parola *ispirazione* viene dal latino "inspiratio" da ispirazione o spirazione cioè intervento di uno spirito divi-

no che determina la volontà dell'uomo ad agire, a pensare o ad esprimersi. Per questo il nostro corpo è un macchinario complesso, che ha bisogno di essere nutrito per poter andare avanti, ma non solo dal cibo che è energia, quindi sicuramente mangiare sano ed equilibrato può contribuire a migliorare la nostra vita, ma anche la qualità e quantità di aria che respiriamo fa sì che la nostra energia possa fluire più armoniosamente.

Respirare è il gesto più comune e naturale che ogni essere vivente compie quotidianamente ed è talmente spontaneo che abbiamo perso il controllo e l'at-

”

Vivi con fiducia nella direzione dei tuoi sogni, vivi la vita che hai immaginato
(Henry David Thoreau)



DIMOSTRAZIONE TECNICA

tenzione ad esso; eppure compiamo dai 12 ai 20 atti respiratori al minuto e possiamo dire che il respiro è la prima cosa che facciamo quando veniamo al mondo e l'ultima che faremo quando andremo via. È evidente che la vitalità di una persona sia influenzata non solo dal cibo e dal respiro, ma anche dai suoi pensieri e dalle sue emozioni, dalle sue azioni e dalle sue idee. Il Ben-Essere è il risultato di un'armonia tra corpo, mente e spirito. Il corpo ha bisogno del cibo e dell'aria, la mente dei pensieri, dei ragionamenti, lo spirito (psiche) delle emozioni, dei sogni e degli ideali. Lo spirito comunica con noi attraverso le intuizioni, la bellezza e la creatività, da qui il legame tra "l'inspirazione" che ci porta ad espanderci, ci aiuta ad aprirci e "l'ispirazione" che crea dentro di noi gioia e ci conduce alla realizzazione delle nostre opere d'arte, che promuove la nostra abilità nel fare qual-

cosa, con competenza innata o acquisita e perfezionata attraverso la pratica e l'esercizio costante. Kant riteneva che: "ciò che contraddistingue l'Arte sono una serie di proprietà individuate da particolari facoltà mentali, quali il gusto e l'estetica, che generano piacere". Ma come viene tradotto tutto questo in Medicina Tradizionale Cinese?

In medicina cinese le componenti indispensabili alla vita sono dette sostanze preziose e sono il Qi "energia o soffio", il Jing "essenza o quintessenza", lo Shen "spirito", lo Xue "sangue" e i JinYe "fluidi corporei". Particolare importanza però hanno i primi tre, detti "I tre tesori o san bao", non perché lo Xue e il JinYe non siano importanti tanto quanto gli altri tre, ma perchè il Jing, il Qi e lo Shen formano la "triade fondamentale" secondo la quale: - il Jing o Essenza è la componente più

legata alla struttura, quindi nella triade rappresenta il corpo, la parte più yin che scende verso la Terra, che ha sede nei Reni e si suddivide, essendo due anatomicamente i nostri reni, in Cielo Anteriore (impronta individuale) e Cielo Posteriore (essenze nutritive cioè cibo, acqua e aria); - lo Shen è la componente più eterea, legata appunto alla mente, alla psiche, alle percezioni ed alle emozioni, quindi la parte yang, che va verso il Cielo, che si "radica" nel cuore, definito "Shen Ming"; ma lo shen tuttavia risiede in ognuno dei cinque organi della Medicina Cinese, caratterizzandosi con un aspetto specifico, come si può leggere nel cap. 8 del Ling Shu: "ciò che segue fedelmente lo Shen nel suo andare e venire denota lo Hun, ciò che si associa al Jing nel suo uscire ed entrare denota il Po, ciò che prende in carico gli esseri viene chiamato Cuore, il Cuore si applica, ecco il proposito Yi, il proposito diviene



DIMOSTRAZIONE TECNICA: L'aura alleata
www.dbnmagazine.it/l-aura-alleata
DBN MAGAZINE VIDEO | A cura di Salvatore Trifiletti





permanente ecco il volere Zhi". Quindi possiamo dire che lo Shen Ming (luminoso) ha sede nel Cuore: "il cuore è la radice della vita, il movimento stesso dello Shen. Il suo splendore si vede sul viso, la sua generosità nei vasi sanguigni" (So Wen cap. 9).

Lo Hun ha sede nel fegato ed è la capacità di creare, idealizzare, legato alla fantasia e alla capacità di esprimersi con doti artistiche; il Po ha sede nei polmoni ed è sia la memoria genetica dei processi della specie, sia la memoria corporea che si acquisisce durante la vita; lo Yi ha sede nella milza ed è la capacità di organizzare e strutturare il pensiero; lo Zhi ha sede nei reni ed è la capacità di tradurre in azioni le spinte vitali espresse dal Cuore, cioè il "volere", la volontà.

Il Qi è inteso come quell'energia di attivazione, trasformazione e diffusione del jing e dello shen di ogni individuo. Anche il Qi ha diverse funzioni quindi prende nomi diversi in base alla sua funzionalità:

- Weiqi: energia difensiva,
 - Yin qi: energia nutritiva,
 - Yuanqi: energia originaria/autentica,
 - Guqi: energia degli alimenti,
 - Tianqi: energia del cielo,
 - Zongqi: energia del petto/torace etc.
- Nello specifico parlerò dei diversi aspetti legati allo Shen, che permettono l'espres-

Il cambiamento non è mai doloroso solo la resistenza al cambiamento lo è (Buddha)

sione di tutte le nostre funzioni, capacità e possibilità sul piano sensoriale, mentale, psichico, emotivo, spirituale. Lo Shen è legato quindi non solo ai Cinque Movimenti, ma naturalmente anche agli organi ad essi collegati: in particolare, sottolineerò in questo trattamento l'importanza del legame che c'è tra lo Hun e il Po.

魂

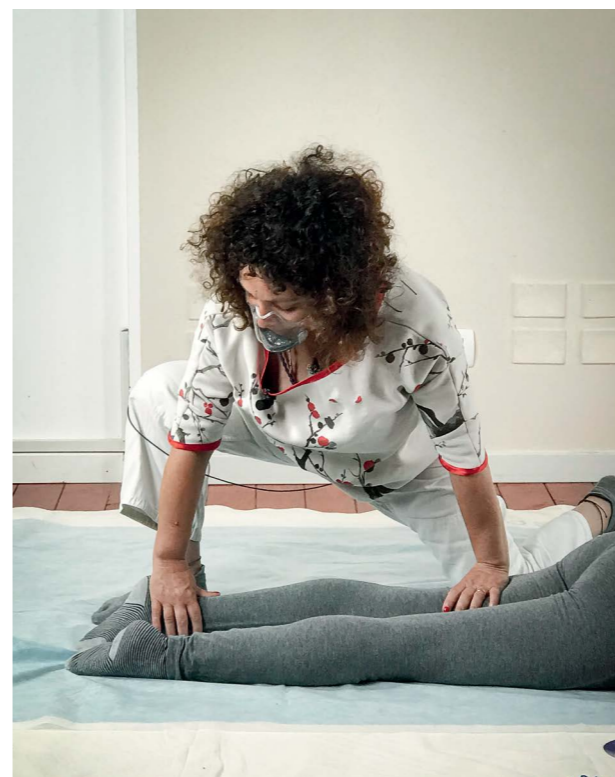
Lo Hun, nel cui ideogramma (dove) la componente destra *gui* (鬼) significa "fantasma, spirito" e la parte di sinistra *yun* (云) significa "nuvola", ma anche "parlare", ci dà quindi l'idea di movimento e leggerezza, legato al Cielo (e al movimento) che va verso fuori, tipico del Vento-Fegato-Primavera, quindi del Movimento Legno.

Gli aspetti dello Shen legati allo Hun sono: immaginazione, intuizione, ispirazione, chiaroveggenza, fantasia, creatività, ma anche il coraggio di mettere in atto i propri sogni e le proprie scelte (con il sostegno energetico della Vescica Biliare).

魄

Se osserviamo l'ideogramma di Po troveremo sempre la componente a destra *gui* (鬼) che significa "fantasma, spirito", ma a sinistra troveremo *bai* (白) che significa "bianco" che è il colore dell'elemento Metallo quindi del Polmone, ma che sta ad indicare anche il colore delle nostre ossa, quindi qualcosa di più yin, legato alla materia, che va verso il basso. Questo aspetto di portare verso dentro e verso giù è lo stesso movimento del polmone che attraverso il respiro manda in basso il Qi. Gli aspetti dello Shen legati al Po sono:

- difesa da ciò che arriva dall'esterno (anche a livello emotivo), insieme al "Weiqi";
- legato alla routine, alla ripetizione, agli istinti primordiali;
- legato all'attaccamento alla vita e alla memoria genetica;
- l'introspezione, il guardarsi dentro;
- gli automatismi.



Possiamo quindi dire che lo Hun e il Po rappresentano l'aspetto yin e yang, che sembrano in opposizione ma che in realtà sono complementari e interdipendenti, il cui equilibrio è fondamentale per la nostra psiche.

Parte pratica. Da queste riflessioni nasce la volontà di esprimere il mio contributo attraverso questa pratica: tratteremo Milza e Stomaco che assimilano e trasformano l'energia alimentare e successivamente la inviano al Polmone che raccoglie e assimila anche l'energia del Cielo contribuendo alla diffusione del Qi, portandolo verso il basso. Tra l'altro i canali di Polmone e Milza, sono legati nel livello energetico Tae Yin (secchezza) che è il livello più superficiale dello yin che si apre allo yang, in medicina tradizionale cinese si dice che il sangue nutre il Qi e il Qi muove il sangue, che sarà immagazzinato nel Fegato "generale delle armate" che si occuperà del suo "armonioso fluire", dando vita alla nostra parte più artistica e creativa, con la supervisione di Vescica Biliare che emana determinazione e decisione (So Wen, cap.8). Il tutto sotto la guida del grande Imperatore-Cuore che ci aiuterà nel dare risposte alle nostre necessità più nascoste. Lasceremo poi che le tossine e le impurità del nostro corpo vengano tirate fuori attraverso Vescica Urinaria e Grosso intestino, che si occupano delle trasformazioni. *Arigatogozaimasu!*

BIBLIOGRAFIA

Fondamenti di medicina tradizionale cinese (Bottalo-Brotsu, ed. Xenia)
Il grande libro dello shiatsu (Bottalo, ed. Xenia)

L'AUTRICE

Katiuscia Santoro. Operatore e insegnante Shiatsu, dopo aver conseguito il 4° anno di specializzazione in Medicina Tradizionale Cinese presso la Scuola Himawari di Monza, ha continuato la sua formazione seguendo maggiormente gli insegnamenti del Maestro Franco Bottalo. Nel 2010 apre la Scuola Namastè a Siracusa. Co-organizzatrice del SiracusaYogaFestival e direttore artistico del Ferula weekend benessere. Insegna anche Hatha Yoga e Zhineng Qigong. Membro del Consiglio direttivo e del Comitato di valutazione di APOS.