

Breve Estratto dal testo “la Rivincita degli emotivi. Come non farsi dominare dagli stati d’animo negativi” di Emilio Minelli e Fabrizia Berera Universale Economica Fertinelli Milano 2016 pp 194-195, pp 197-198, pp 211-212

Una considerazione importante tratta dal Cap. 1 pag. 33 “Corpo, Anima ed Emozioni” del testo sopracitato, può farci riflettere su questo Percorso di Consapevolezza:

“[...] Non possiamo essere né vittime né spettatori passivi della nostra vita. Ogni situazione, tutto ciò che ci accade, è parte di un percorso per migliorare noi stessi.

Prendersi cura del proprio benessere emotivo, significa conoscersi veramente, sapere che cosa ci rende felici, che cosa vogliamo dalla vita [...] prendersi cura di sé significa alimentarsi in modo corretto, fare esercizio fisico, ma anche riposare, meditare, [...] cercare relazioni che ci nutrano e coltivare la gioia di vivere. [...]

Lavorare su stessi significa ricordare che siamo noi la nostra prima risorsa, [...] Dobbiamo percepirci così, sentirci amati prima di tutto da noi stessi. Dobbiamo amare quello che siamo e fare tutto il necessario perché il nostro essere nel mondo sia lieto e ricco di frutti per noi e per gli altri.”

Cap.7 : “L’energia della paura e il suo simbolo: la Tartaruga”

La tartaruga è l’animale che la cultura cinese mette in relazione con il Nord, l’inverno – quando nel cielo si può vedere la sua costellazione -, la notte, il freddo, la paura.

La sua energia è il simbolo dell’energia forte e nascosta, dello yin, perché può far rientrare, la testa e le zampe e vivere all’interno, ben protetta nel suo carapace, reclusa.

Così rigenera la sua energia e diviene il simbolo della longevità e dell'inverno, quando la natura sembra morire e invece si prepara per rigenerare la vita.

L'energia dell'inverno, della notte, del freddo, del Nord, della paura sono analoghe e proprie del movimento Acqua, espressione del massimo yin. La tartaruga è il simbolo dell'acqua.

Questo ci riporta da un lato al timor-panico determinato da periodi di regressione alla fase uterina e alla paura dell'ignoto come paura dell'abisso.

Dire acqua è dire paura come quella provata dagli antichi di fronte alle inondazioni, così frequenti in Cina, percorsa da grandi fiumi. [...]

La tartaruga è anche un potente talismano, simbolo della forza nascosta che sa combattere e vincere; il suo nome segreto da invocare nei momenti di paura era "guerriero oscuro".

Essa partecipa infatti della perennità del cosmo, del Cielo/Terra, perché il suo corpo ne è un'immagine perfetta: il suo carapace dorsale è rotondo, simbolo del Cielo; la sua placca ventrale è venata, quadrata, piatta, simbolo della Terra.

Gli scambi armoniosi tra Cielo e Terra, portano prosperità e lunga vita. Per questo è il simbolo della salute, della vitalità e dell'immortalità. [...]
Il ritirarsi nella sua corazza rappresenta un'attitudine spirituale fondamentale: ritirarsi dal mondo e saper scendere nel profondo del proprio cuore.

Per questo i testi sacri suggeriscono all'uomo di imitare la tartaruga e sapersi ritirare e imparare a distaccarsi dalle cose materiali: allora diventerà veramente saggio ed equilibrato.

L'uomo come la tartaruga ha bisogno di tanto in tanto di ritirarsi, di chiudersi in sé, di rigenerarsi.

Questo isolamento permette di ricercare le proprie risorse, soprattutto nei momenti difficili e di paura, per rinascere.

Il silenzio può portarci a ritrovare lucidità mentale, fiducia in noi stessi, stima di sé, per ritornare a lottare con un'energia nuova, rinforzando la volontà per sormontare difficoltà e ostacoli e affrontare le paure.

La paura come stato d'animo permanente porta attacco ai Reni, alla nostra energia ereditaria profonda in essi tesaurizzata, e a tutte le strutture correlate al movimento Acqua (Vescica, Orecchie, Udito, Ossa, Saliva densa, Capelli) [...]

I Reni hanno anche una valenza psicologica: lo zhi, la volontà.

Quando l'energia dei reni è potente, l'individuo è ben radicato al suolo (il punto 1 rene si trova sotto la pianta del piede), con la colonna vertebrale ben dritta, presente alla vita. [...]

La spina dorsale , chiamata “albero della vita” permette all'uomo di vivere ancorato alla Terra e teso al Cielo e di affrontare la vita con determinazione e vitalità.

La volontà è quindi, prima di tutto, volontà di vivere e di trasmettere la vita, di realizzare le nostre potenzialità, il nostro destino, di superare le difficoltà e di “voler guarire” in caso di malattia.[...]

Nei periodi in cui ci sentiamo più fragili nei confronti delle paure, possiamo fare questo esercizio di rilassamento che aiuterà a distendere la regione lombare e a tonificare questa zona – il Dantien/Ming men – [...] e l'energia dei reni.

Esercizio di rilassamento

Sdraiamoci dopo aver posto una sedia davanti ai nostri piedi. Mettiamo i polpacci sopra la sedia con l'avvertenza di tenere i piedi incrociati e le ginocchia ad angolo retto in modo che la schiena sia completamente piatta e ben appoggiata al pavimento.

Dobbiamo avere la sensazione di essere ben rilassati nella zona del ventre e del fondo schiena.

Con una coperta [...] copriamoci del tutto.

Stendiamo le braccia al lato del corpo, chiudiamo gli occhi e poniamo le mani attorno all'ombelico.

Respiriamo con calma e profondamente.

Poniamo l'attenzione sul viso e rilassiamo ad uno ad uno i muscoli delle mascelle, intorno alle labbra e agli occhi, sentiamo la lingua che appoggia sul palato e dietro i denti dell'arcata superiore.

I muscoli delle cosce e i polpacci si rilassano, appoggiati sulla sedia. Tutta la schiena si rilassa e sentiamo il suo peso; è come se mettesse radici al suolo, permettendo al ventre di rilassarsi in profondità.

Ora il nostro respiro diviene un sospiro di tutto il corpo che si abbandona totalmente alla sua pesantezza.

Poniamo attenzione alle mani e inviamo il soffio del respiro al basso ventre.

Poi spostiamo le mani sui fianchi con il pollice in avanti e le dita indirizzate verso la schiena.

Immaginiamo che diventino morbide e si allunghino sino a poter abbracciare la zona tra i due reni, Ming men, la "porta della vitalità". Tutta la nostra attenzione è rivolta verso la regione mediana e bassa del ventre e della schiena.

Immaginiamo una sfera di luce posta all'interno, di un colore blu notte brillante; a ogni inspiro la vediamo risplendere e a ogni espiro la luce avvolge e dona sollievo a questa zona del corpo.

Poco per volta ci sentiamo seme sepolto nella terra, ricco di energia e di forza vitale, e una pace profonda ci pervade. [...] percepiamo il calore che si sviluppa sotto le nostre mani nel ventre e lungo la schiena.

Tutta questa regione si bagna al ritmo delle onde del respiro, in un'atmosfera tranquilla di un blu profondo.

L'energia mentale agitata, che si manifestava nella testa e nell'alto del corpo, scende e si calma.

Tutto è riposo e quiete.

Lasciamo che l'energia che si è sviluppata nella parte bassa del corpo si diffonda sino alle estremità.

Poi riprendiamo contatto con l'insieme del corpo e cominciamo dolcemente a muoverci: giriamo lentamente la testa, scolliamo le gambe e togliamole dalla sedia.

Stiamo distesi per qualche istante poi giriamoci di lato e mettiamoci seduti.

Ripetiamo spesso questa pratica, per ritrovare l'equilibrio della tartaruga e cercare nei limiti del possibile di liberarci della paura.”