

stesso che, con la sua attività mentale, il pensiero e i sentimenti ad esso legati (collera, paura, tristezza, etc.) altera la circolazione energetica dell'organismo.

Quest'ultima causa è considerata la più importante perché il pensiero, creando degli squilibri energetici, indebolisce le difese dell'organismo nei confronti degli agenti patogeni esterni, celesti o terrestri che siano.

Ma in quale modo il pensiero determinerebbe gli squilibri energetici? La risposta data dalla Medicina Tradizionale Cinese è molto semplice. L'attività mentale troppo intensa o eccessivamente prolungata, "blocca" l'energia a livello della testa impedendole di scendere nel resto dell'organismo. Lo Yang non scende per trasformarsi in Yin. E' come se le nuvole si addensassero senza liberarsi dalla pioggia.

D'altra parte sappiamo bene, anche alla luce delle conoscenze scientifiche occidentali, come il pensiero sia sempre accompagnato da tensione muscolare, tensione che impedisce una buona circolazione del sangue (e dell'energia).

E' bene ricordare a questo punto come i cinesi, già più di quattromila anni fa, abbiano considerato come il fattore essenziale per una buona salute sia la circolazione del san-

20

ARTICOLI OSPITE

YIN E YANG: FORZA ASCENDENTE E DISCENDENTE.

Queste sono delle riflessioni scaturite nei riguardi della dualità e polarità delle forze che governano la nostra esistenza sulla Terra.

Principalmente e globalmente si riassumono in DUE, diversamente chiamate in varie culture come ad esempio Yin e Yang, che ora preferisco denominare con: forza ascendente e forza discendente. Osserviamo questi due fenomeni nella loro azione concreta sia nella chimica del corpo sia nella 'chimica' della psiche.

Per porci in armonia con il Principio al di là delle dimensioni a noi consuete della dualità, ovvero per poter essere in equilibrio e quindi in comunicazione con lo Spirito, dobbiamo bilanciare queste due forze primarie in costante e dina-

S H I A T S U A R T



mico fluttuare, vuoi per motivi esterni (ambientali, etc.), vuoi per motivi interni (emotività, etc.). Queste forze si esprimono principalmente nel fenomeno di incarnazione e disincarnazione cioè, ad esempio, nel maggiore o minore inserimento nel veicolo corporeo e quindi nel partecipare a e nell'avere tutte le caratteristiche della vita umana, a tutti i livelli anche chimici: come minerali, grassi e proteine nel sangue che garantiscono il funzionamento corretto anche psicologico dell'individuo. Possiamo già da questa semplice constatazione capire, ad esempio, che la mancanza di grassi come quella di ferro o zuccheri rende difficile la vita in quanto l'Anima non possiede i materiali adatti alla sua espressione, ciò produce una dominanza della forza ascendente; situazione in cui si dice della persona "non avere i piedi per terra" o "essere via con la testa".

Il caso in cui ci si trovi di fronte ad un eccesso di certe sostanze nel sangue, come per esempio di colesterolo, trigliceridi, minerali o di sangue stesso, dimostra che c'è una dominanza della forza discendente o yang o materializzante con problemi di ottundimento della mente, "pesantezza in generale".

Un altro esempio interessante riguarda i cibi: il cibo animale è di natura centripeta, dominato cioè dalla forza discendente, esso induce nell'individuo le caratteristiche di questa stessa forza-Yang; di altra specie è il cibo vegetale, il quale è caratterizzato dalla forza ascendente, esso quindi induce, nell'individuo che se ne ciba, le caratteristiche di questa forza-Yin.

Le attività stesse dell'essere umano inevitabilmente appartengono a uno di questi due campi di forza. Le principali attività economiche sono produzione e consumo; produrre significa creare dei beni, materializzare quindi condensare dell'energia nelle materie prime, operando con la forza discendente, mentre il consumo è sotto le caratteristiche del flusso ascendente in quanto è la smaterializzazione del bene creato. Un altro esempio è l'atto consueto del cibarsi, esso permette di darci quelle sostanze che garantiscono la nostra presenza qui, perciò esso appartiene alla forza discendente, per mangiare però dobbiamo distruggere qualche altro essere come vegetale o animale, perciò alieniamo la vita e questo processo è sotto il dominio della forza ascendente, in questo caso si vede molto chiaramente il prodursi di una forza dall'altra.

Nello Shiatsu cosa avviene secondo questi principi?

L'operazione in sé, a mio parere, aiuta l'animo ad essere ben inserito nel corpo perché gli si danno pressioni ed energia che riattivano, rafforzano e curano permettendo al corpo condizioni migliori per vivere; questo senza dubbio è il lavoro della forza discendente; esiste anche un effetto che permette all'individuo di espandere la propria coscienza, liberare per un poco l'Anima dalla morsa della quotidianità,

questo è senz'altro della forza ascendente.

E' quindi il giusto dosaggio di questi due ingredienti la ricetta dell'armonia e della salute a tutti i livelli.

In sintesi una forza estrae dal corpo, l'altra spinge dentro il corpo la coscienza.

Preferire l'una o l'altra è come cadere dalla padella alla brace poiché se si è dominati dall'ascendente si vive una vita sconnessa dalla realtà con quella caratteristica di disadattamento nello stato psichico; se domina quella discendente ci troviamo di fronte all'ottusità, alla chiusura, all'inerzia al materialismo.

Ognuna di queste due produce un piacere e una sofferenza caratteristici.

Infine vorrei far notare che questi processi delle due forze sono in continua relazione in quanto non solo si attraggono fortemente ma dimostrano di non poter esistere l'una senza l'altra. Per fare alcuni esempi: possiamo pensare soltanto per un attimo al colossale impianto produttivo mondiale senza consumatori? Possiamo immaginare la presenza di un sesso solo? Un giorno senza notte? Infatti l'esistenza dell'uno dipende dall'esistenza dell'altro approssimativamente nella stessa misura.

E' interessante notare che processi simili avvengono all'interno dell'organismo.

Consideriamo infatti il metabolismo. Da una parte presiede all'assimilazione e costruzione del corpo, dall'altra, per produrre energia, distrugge materia: anabolismo e catabolismo. Ognuno dei 5 elementi ha queste duplici caratteristiche. Un ultimo esempio è la necessità di alternare forza discendente e forza ascendente con il ritmo sonno-veglia, dove il primo dipende dalla forza ascendente e il secondo da quella discendente. Questi sono solo spunti che ci possono far riflettere e stimolare un maggior approfondimento.

Roberto Alcide

S H I A T S U A R T

21



ARTICOLI OSPITE