

Psicosomatica e Cinque elementi in Medicina Tradizionale Cinese

Articolo redatto da (EOS)**Foto e immagini di internet

Testo da ripreso dalla mia Tesi da articoli di MTC anatomia emozionale

e da libri di studio: Carlo Gervasi – Anatomia emozionale



Corrispondenze psicologiche nella teoria dei cinque elementi

Associate agli organi ci sono delle corrispondenze psicologiche precise.

◆ Al Fegato e V.B. (LEGNO) corrisponde lo spirito di intraprendenza, il dinamismo. La pienezza porta all'iperimmaginazione, alla

gelosia, alla collera violenta che altera l'energia del Fegato, alle nevrosi. Il vuoto porta all'apatia, al poco dinamismo alla scarsità di idee. Collera – Rabbia – Ira (negative rabbia, frustrazione, gelosia, invidia) Le emozioni violente spingono il Qi verso l'alto. La persona rossa in viso, ha tendenza ad alzare la voce, le mani, porta il petto in fuori in forma di sfida. Il Fegato spinge l'energia in alto attraverso il suo viscere (V.B) e la persona lamenterà vertigini, mal di testa costante. Se lo stato di collera continua, il Fegato invade e superinibisce Milza e lo Stomaco, con conseguente diarrea (la Milza non esplica più la sua funzione di estrarre energia dal cibo, inviandola verso l'alto). *I sintomi fisici* colesterolo alto, squilibri della produzione della bile, cattiva digestione, sangue che ristagna nel fegato e difficoltà a disintossicare il corpo. Questo distretto può influenzare l'area legata a elemento Acqua, ma anche quella associata a elemento Terra. A sua volta può essere influenzato dagli elementi Metallo e Fuoco.

- ◆ Il Cuore (FUOCO) è associato alla creatività, al senso della morale e della rettitudine, avere il cuore sereno non è solo un modo di dire, ma è l'estrinsecazione dell'equilibrio del Cuore, quando l'energia del Cuore è in carenza, ci sarà inquietudine, insonnia, timidezza, tendenza all'autocommiserazione; se l'energia è in eccesso, si avrà la tendenza al riso smodato e senza motivazione, eccitazione mentale, divagazione ed ipersensibilità. Pensieri ossessivi, rimuginare annodano il Qi (energia). Tra i sentimenti, la gioia, quando è in eccesso mette in sovraccarico emozionale il Cuore e gli arreca danno. Gioia. La Gioia rilassa ma non dà serenità (negative odio, crudeltà e impazienza). Sintomi fisici palpitazioni, ipertensione sanguigna, dolore al petto. Questo distretto può influenzare l'area legata a elemento Legno, ma anche quella associata a elemento Metallo. A sua volta può essere influenzato dagli elementi Terra e Acqua.

- ◆ La Milza (TERRA) è la sede della riflessione, del proposito, del pensiero inteso in senso di riflessione sui fatti e le vicende, elaborandoli e stabilendo correlazioni. Un deficit energetico, provocherà pensieri scoordinati, senso di ansietà per le normali attività della vita; un eccesso sarà causa di tendenza alla routine, alle attività ripetitive, alla mania, alla rigidità mentale. L'eccessiva preoccupazione è tra i sentimenti lesivi della Milza. (negative ansia) *Sintomi fisici* cattiva digestione ,difficoltà da eliminare gli scarti prodotti dalla digestione. Questo distretto può influenzare l'area legata a elemento Fuoco ma anche quella associata a elemento Acqua. A sua volta può essere influenzato dagli elementi Metallo e Legno.
- ◆ Il Rene (ACQUA) è la sede della forza di volontà intesa come forza necessaria per portare a compimento gli obiettivi prefissi. La pienezza di energia, provocherà temerarietà mentre un vuoto energetico causa panico paure immotivate indecisione per mancanza di aggressività. La paura è il sentimento che danneggia il Rene. *Sintomi fisici* scarsa energia sessuale, perdita di forza vitale, disordini sistema nervoso, acidità, pesantezza addominale. Questo distretto può influenzare l'area legata all'elemento Metallo ma anche quella associata a elemento Fuoco. A sua volta può essere influenzato dagli elementi Legno e Terra.
- ◆ Il Polmone Intestino crasso (MEALLO) il cui tratto saliente è la capacità di guardarsi dentro, è responsabile dell'istinto di conservazione della tolleranza della preoccupazione per il futuro. Un eccesso di energia provoca un senso di tristezza con pensieri rivolti alla morte, mentre una carenza energetica comporta facilità al pianto, disinteresse per la vita e per le persone, perdita dell'istinto di conservazione ed eccessivo sentimentalismo. La tristezza è il sentimento dannoso per il Polmone.(negative depressione) *Sintomi fisici* problemi respiratori, scarsa ossigenazione del sangue, costipazione. Questo distretto può influenzare l'area legata all'elemento Terra ma anche quella associata all'elemento Legno. A sua volta, può essere influenzato dagli elementi acqua e Fuoco.

I disturbi emozionali nella Medicina Tradizionale Cinese sono considerati la causa principale di molte patologie fisiche. Poiché ansia, stress, dolore e paura influiscono inevitabilmente sulla salute dei nostri organi, l'attuazione di appropriati trattamenti curativi, svolgendo la funzione di armonizzazione tra

corpo e mente, riportano benessere generale, risolvendo molte malattie.



Cause della malattia

In MTC le malattie non sono considerate nella stessa maniera che la M.U.(medicina ufficiale)

Infatti, si va a ricercare la causa originaria (quando, dove, perché, che cosa è accaduto, chi c'era ecc.) piuttosto che affrontare il sintomo vero e proprio.

Quindi anche la "cura" avrà un indirizzo ed un "percorso" di guarigione molto diverso.

SOMATIZZARE COSA SIGNIFICA?

Somatizzare significa spostare il problema su una parte del corpo.

COME POSSIAMO AFFRONTARE INSIEME LA PARTE EMOZIONALE “CAUSA DEL PROBLEMA?”

Il nostro lavoro riporta l'attenzione sulla parte emozionale e relazionale del problema, per poi poter lavorare insieme al fine di migliorare lo stato emotivo. Se si riesce, assieme, a trovare e dare un senso ai disturbi che ci affliggono, si può provare a ritrovare il proprio equilibrio emotivo e di conseguenza il proprio benessere.



Energie perniciose
agenti patogeni
cause di malattia

Se non sai gestire le emozioni, le emozioni gestiranno te. (Doc Childre Deborah Rozman)

ESTERNE

AGENTI ATMOSFERICI

Acqua - il freddo

Legno - il vento

Fuoco - il calore

Terra - l'umidità

Metallo - il secco

INTERNE

ECESSI EMOZIONALI

Panico

Ira

Isteria/mancanza di gioia

Ansia

Depressione

NE INTERNE NE ESTERNE

ALTRI TIPI

Farmaci, Veleni, Pandemie,

Infezioni, Batteri e Virus

(eccessi) Droghe, Fumo, Alcool, Sesso

Fratture, Rotture, Ferite, Ustioni, Punture insetti

Interventi Chirurgici, Incidenti
Contatti con sostanze patogene



dannoso per l'organismo.

Inoltre: Il fegato è sensibile a tutto ciò che tocca l'unicità dell'essere. L'IO più profondo.

- ◆ La milza e il pancreas sono particolarmente indeboliti in caso di emozioni intense, incontrollabili. (es: decessi accidentali di persone care).

IL PUNTO DEBOLE

ogni individuo possiede il suo “PUNTO DEBOLE” un organo più vulnerabile degli altri, il bersaglio preferito dallo stress.

L'organo debole spesso è tale per trasmissione genetica o lo è diventato in seguito a uno stile di vita

- ◆ Il seno, nella donna, reagisce ai problemi familiari, alla mancanza di stabilità e di affetto; può congestionarsi , diventare doloroso, sviluppare cisti e tumori.
- ◆ Lo stomaco, nell'uomo è il ricettacolo delle tensioni generate dai rapporti con gli altri.

Difronte allo stress, alcuni organi come i bronchi, lo stomaco, la cistifelea, l'intestino sono soggetti a spasmi.

Per gli altri, come per esempio i reni, sono essenzialmente il sistema vascolare ed escretore a contrarsi, provocando una disfunzione dell'organo stesso.

Come una onda di urto, lo stress propaga le sue risonanze in diverse parti del corpo. Tuttavia l'essere umano dispone di un vasto assortimenti di soluzioni preventive per far si che il "suo interno" goda di buona salute e di un buono stato di funzionamento.

Adottare una alimentazione appropriata, evitare le tossine, praticare una attività fisica adatta, scegliere metodi dolci di rilassamento o di yoga, se necessario, significa tendere a un buon equilibrio di salute.