

ASPETTI EMOZIONALI SPIRITUALI DEI CINQUE MOVIMENTI



Dott. Sonia Panigada

XIV Corso Triennale S.I.A.V. di Agopuntura Veterinaria

Anno 2021-2022

Relatore: Dott. Gudrun Mayr-Boninsegna Correlatore: Dott. Antonino Catania

Senso della vita e Tao



- Mandato e gioia di vivere
- Unione di due corpi e due anime
- Seguire il Dao/Tao/Via
- Vita stressante
- Tutte le malattie originano dallo Shen
- Shen sostanza vitale e tesoro

Sostanze Vitali e Tre Tesori

- Jing – Essenza
- Qi – Energia
- Shen – Anima-Spirito-Mente
- Xue – Sangue
- Jin Yè – Liquidi Corporei



Jing- Essenza

- Sostanza preziosa, da conservare con cura
- Unione delle Virtù del Cielo e delle energie della Terra
- Energia verticale
- Energia orizzontale
- Tutto il Jing risiede nei Reni
- Sostanza che permette nascita, crescita, sviluppo, riproduzione e invecchiamento
- Forza costituzionale
- Formazione del midollo osseo, spinale e cervello
- Jing debole difficoltà a concentrarsi e memorizzare

Jing del Cielo Anteriore



- Precede la nascita
- Energia potentissima
- Eredità energetica dei genitori
- Costituzione e armonia dei genitori
- Malattie genetiche
- Congiunzione cosmica (momento e luogo)
- Difficilmente influenzabile è destinato ad esaurirsi
- Preservato dal Jing del Cielo Posteriore

Jing del Cielo Posteriore

- Si sviluppa dopo la nascita
- Deriva dall'aria e dall'alimentazione (qualità e quantità)
- Tipo di vita
- Relazioni affettive
- Pensieri positivi
- Tai Chi Chuan e Qi Gong



Qi – Energia



- Tutto è Qi, il Qi è alla base di tutti i fenomeni e forme di vita
- L'energia vitale che fluisce in tutti gli esseri è Qi
- Qi astratto e materiale
- Le altre sostanze vitali sono diversi gradi di materialità del Qi
- Sostanza vitale che si diffonde a tutto l'organismo
- Diverse denominazioni e diverse funzioni
- Indica anche il complesso delle attività funzionali di un organo

Shen – Anima-Spirito-Mente

- Shen tradotto come divinità-dio, spirito-mente, sovrannaturale-magico, espressione-sguardo, vigoroso-intelligente, vitalità-energia
- Cuore residenza dello Shen come energia mentale, intelletto e raziocinio dell'individuo.
- Mente intesa come funzioni cognitive: intelligenza, pensiero vigile, ragionamento, giudizio, coscienza, memoria e alla capacità di interagire con gli altri individui
- Responsabile dell'aspetto emozionale

Shen



- SHEN INDIVIDUALE (Piccolo Shen):
 - E' il Divino che è in noi
 - Rappresenta il nostro mandato
 - Alberga nel Cuore
- SHEN UNIVERSALE (Grande Shen)
 - E' l'infinito
 - L'uomo lo può percepire solo se rimane connesso con il suo aspetto Divino, con il Tutto
 - Alberga nel Cervello

Altre caratteristiche dello Shen

- Shen, Cuore e Sangue sono tra loro interdipendenti (il Sangue è la radice dello Shen e lo ancora al Cuore)
- Shen e Cuore influenzano il sonno e i sogni
- La percezione degli organi di senso è legata allo Shen:
 - Fegato si apre negli occhi
 - Cuore si apre nella lingua
 - Milza si apre nella bocca/labbra
 - Polmone si apre nel naso
 - Rene si apre nelle orecchie
- Jing, Qi e Shen rappresentano tre stadi di condensazione del Qi:
 - Jing più grezzo e denso
 - Qi più rarefatto
 - Shen più sottile e immateriale

Tre Tesori

- Sono sostanze fondamentali per una vita lunga e sana quindi è importante assicurare:
 - La conservazione e il nutrimento del Jing con uno stile di vita sano ed equilibrato
 - Il buon fluire del Qi del corpo (attività fisica e respirazione)
 - Lo splendore dello Shen con emozioni ed esperienze positive (buoni rapporti sociali, bellezze naturali e culturali, attività lavorative gratificanti)

Emozioni

- Fanno parte della vita quotidiana e normalmente non sono causa di malattia
- Diventano patologiche quando non sono in equilibrio tra loro (una prevarica sull'altra), permangono per lungo tempo, il loro fluire viene bloccato fino a provocare una compressione all'interno
- Sono cause interne di malattia e colpiscono direttamente gli organi interni (si contrappongono alle cause esterne di malattia)
- Aspetto fisico e mentale-emozionale sono tra loro interdipendenti

Emozioni e organi interni

- Le emozioni sono correlate agli organi interni in modo specifico:
- Rabbia al Fegato
- Gioia al Cuore
- Tristezza ai Polmoni
- Rimuginio alla Milza
- Paura ai Reni



Emozioni e Qi

- Ogni emozione agisce in modo diverso sulla circolazione del Qi:
 - Sale a causa della Rabbia
 - Rallenta per la Gioia
 - Si dissolve a causa della Tristezza
 - Si annoda per il Rimuginio
 - Scende in caso di Paura
- In ogni caso lo stress emotivo alla lunga determina:
 - Stasi di Qi
 - Stasi di Sangue
 - Oppure generare Calore (rossore del viso)
 - Il quale potrebbe trasformarsi in Fuoco, che prosciuga ancor di più lo Shen (agitazione e ansia)
 - Oppure ancora provocare la formazione di Flegma che ostruisce gli orifizi dello Shen (ulteriore causa di alterazione emotiva e mentale)

Soggetto Legno



- Animali: Gatto e Felini in generale
- Cani: Terrier, Dobermann, P. Belga
- Molto organizzato, intuitivo e intelligente
- Si muove velocemente, impaziente e facilmente irritabile
- Desiderano essere lasciati in pace e diventa aggressivo se provocato. Difficilmente attacca per primo.
- Coraggioso e con attitudine al comando, quindi non ama assecondare le decisioni degli altri
- Il cavallo sportivo tenderà a vincere per sua determinazione e gratificazione ma non per compiacere l'allevatore.

- Funzione del Fegato: fluire armonioso del Qi (esteriorizzazione)
- Rabbia, collera, irritazione, intolleranza, insofferenza, risentimento, amarezza, frustrazione e, alla lunga, depressione.
- Rabbia espressa: attacchi di collera e calore verso l'alto e poi spossatezza
- Rabbia repressa porta depressione
- Colpiti anche Stomaco e Intestino se gli eccessi di rabbia avvengono durante o dopo i pasti

Rabbia - Nu



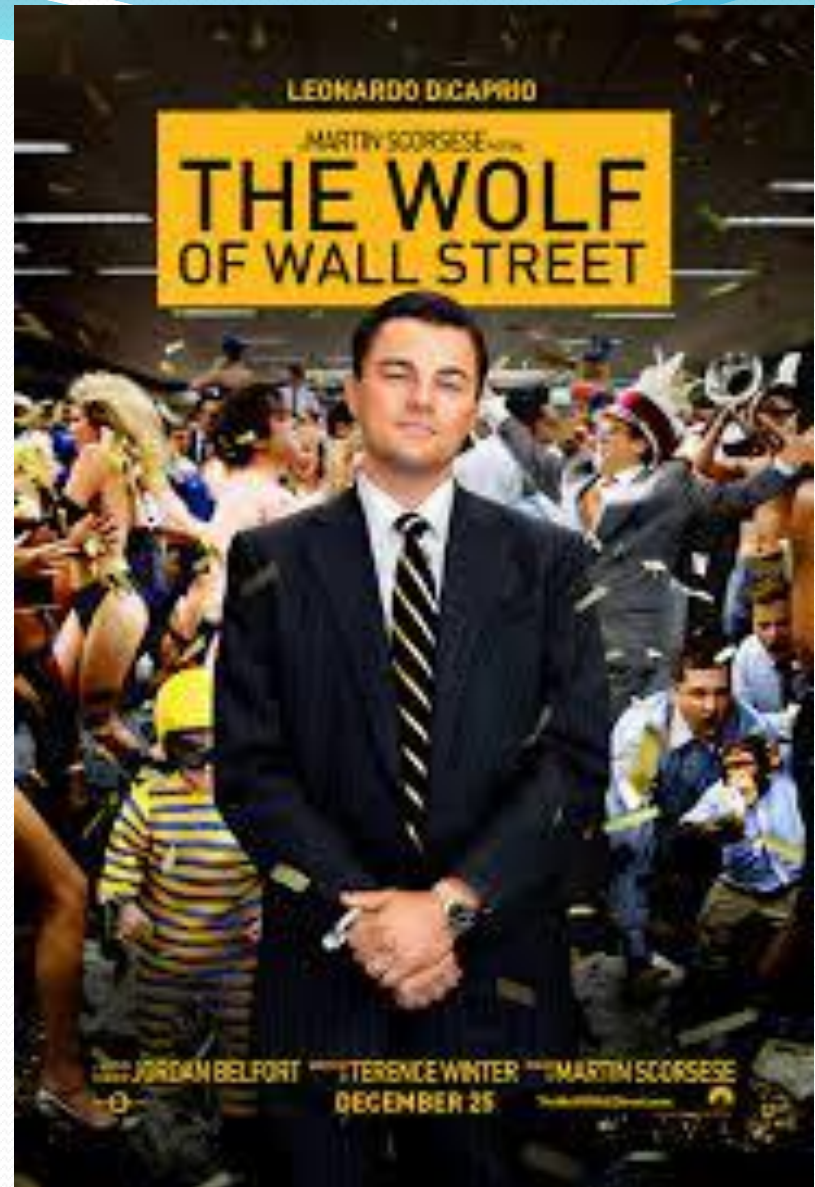
Soggetto Fuoco



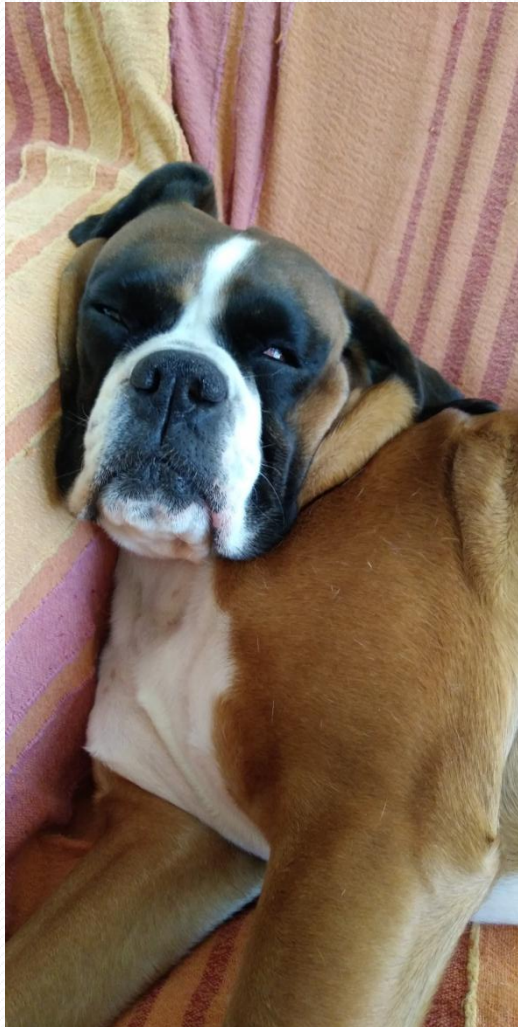
- Animali: Uccelli e Cani
- Cani: Boxer e cani da caccia
- E' allegro, amichevole, ama la compagnia e accoglie tutti festosamente
- Ha bisogno di un amico del cuore
- Ama essere amato e essere al centro dell'attenzione (puledra che cercherà le attenzioni dello stalliere per prima)
- Stallone si noterà non per la sua bellezza ma per la sua presenza
- Compie azioni solo per essere considerato dagli altri e per avere ammirazione
- Arrogante, esagerato e sicuro di sé
- Eterno Peter Pan, che non completa la sua crescita emotiva e mentale

Gioia - Le

- Cuore, con il Fegato, organi legati all'equilibrio emotivo
- Shen del Cuore: serenità, giusto distacco, senza cadere nell'indifferenza, imparzialità
- Gioia permette l'armonioso fluire del Qi e lo stato ideale di vita: soggetto vitale e ottimista, vivace e contento
- Causa di malattia quando esplosiva (Gioia-Xi): eccessiva eccitazione, bramosia, iperstimolazione date da alcool, droghe, ambizione, lavoro e sesso eccessivi
- Shen disturbato e disancorato dal Cuore: persona iperattiva, agitata, con tanti impegni e divertimenti
- Palpitazioni, insonnia, incapacità di concentrazione



Soggetto Terra



- Animali: Bovini e ruminanti in generale. Cavalli usati per la scuola
- Cani: Golden e Labrador retriever
- Calmo, razionale, comprensivo
- Equilibrato e centrato
- Materno e premuroso, ma mai invadente
- Ama il contatto fisico e fa le feste a tutti
- Ama stare al centro dell'attenzione
- Impara velocemente e traduce il pensiero in azione
- In squilibrio Yang: appiccicoso, possessivo e fortemente invadente
- In squilibrio Yin: pensa tanto ma non agisce, preoccupato, tormentato ed ansioso

Rimuginio - Preoccupazione

- Aspetto mentale della Milza: intelletto, capacità di pensare, concentrarsi e memorizzare
- Qi di Milza annodato porta:
 - preoccupazione: principale causa di malattia. Se coinvolto Polmone avremo senso di disagio al torace, sospiri, respiro superficiale, tensione alle spalle, tosse secca
 - rimuginio: pensieri ossessivi e eccessivo lavoro mentale provoca sdradicamento dalla Terra, quindi confusione mentale e disorganizzazione
- Oppressione dello Shen: rigidità mentale e atteggiamento eccessivamente razionale, distaccato e freddo



Soggetto Metallo



- Animali: Cavallo (Quarter)
- Cani: Border Collie
- Saggio, intelligente, gran lavoratore, ha tutto sotto controllo, ma privo di fantasia
- Esegue gli ordini come un soldato, molto focalizzato
- Rigido e freddo, fatica a divertirsi e sa trattenersi
- Quando attacca lo fa con precisione
- Se non ben gestiti (es. cavalli montati da persone inesperte) si stressano molto
- In squilibrio inizia tanti progetti per non portarne a termine nessuno

- Tristezza include rimorso, rimpianto e afflizione
- Tristezza associata ad un evento doloroso: lutto, separazione, perdita del lavoro, di un'amicizia o della salute
- Importante l'accettazione, la rielaborazione il superamento del trauma
- Altrimenti si esaurisce il Qi con dispnea e respiro corto, stanchezza e astenia, depressione e pianto, amenorrea nelle donne.
- Se colpito Cuore l'individuo si lascia andare, perde l'istinto di sopravvivenza ed è come se si lasciasse morire.

Tristezza



Soggetto Acqua



- Carattere tranquillo con ritmi pacati
- Solida volontà, forza interiore e fiducia in se stesso
- Coraggioso ma non spericolato
- Non si scoraggia davanti alle difficoltà
- Un po' freddo e distaccato
- Perfetto esecutore (cane da soccorso o da lavoro)
- Cavallo calcio prendendo bene la mira e cane morde senza dare preavviso
- La puledra acqua è bellissima ma inavvicinabile
- Se in squilibrio Yin: si arrende alla vita, diventa inattivo per mancanza di volontà e per paura di tutto
- Se in squilibrio Yang: incauto, ambizioso, esercita potere sugli altri, talora aggressivo

Pauro

- E' la radice di tutte le emozioni e le abbraccia tutte
- Pauro-Kong: incapacità ad agire per blocco dello Zhi
- Qi non sale per cui enuresi notturna nei bambini (senso di insicurezza legato a situazioni famigliari) e pollachiuria negli adulti
- Inquietudine verso qualcosa di non specifico e reale, senso di inferiorità, timore di non farcela. Stato di allarme e stress costante (ansia di vivere)
- Spavento-Jing: paura estrema come risposta a minaccia reale (es. incidente auto o forte rumore improvviso)



Reazione alla paura

- Legno attacca
- Fuoco esplode
- Terra non reagisce perché troppo faticoso (rimugina e ha risentimento)
- Metallo si blocca
- Acqua trema e si nasconde (o scappa)



Aspetti spirituali dei 5 movimenti

- Hun (Anima Eterea) – Fegato
- Shen (Mente-Spirito) – Cuore
- Yi (Intelletto) – Milza
- Po (Anima Corporea) – Polmone
- Zhi (Volontà) – Reni
- Shen come aspetto spirituale del Cuore (Imperatore) e come guida delle altre Anime.
- Shen come insieme dei 5 Spiriti
- Po e Hun in coppia Yin e Yang
- Yi e Zhi realizzazione dell'individuo nel mondo



Hun – Anima Eterea

- Capacità di pianificare, programmare, fissare obiettivi
- Legato alle idee e alla fantasia (primo atto creativo di un progetto)
- Intelligenza istintiva
- Azione, movimento, esteriorizzazione
- Conferisce fermezza, determinazione, estroversione e socialità
- Ma anche inquietudine, divagazione, frustrazione per il mancato raggiungimento di un obiettivo
- Follia che porta all'omicidio
- Dopo la morte, sopravvive al corpo e ritorno al mondo degli Spiriti per riunirsi al grande Tao
- Di natura Yang
- Legato al Qi
- Andare e venire collegato alla produzione onirica e al ritmo sonno-veglia:
 - Hun ancorato - sonno ristoratore, sogni e inconscio
 - Hun turbato - difficoltà ad addormentarsi, sonno agitato, incubi e risvegli notturni
 - Hun senza freni – eccesso di idee, persona inconcludente
 - Hun bloccato – depressione
- Salita Hun influenzato dal sangue di Fegato e Cuore:
 - Cuore calmo – Hun vola e torna arricchito di fantasia, illuminazione, creatività (la notte porta consiglio)
 - Può incontrare Hun di persone morte che vede nei sogni

Po – Anima Corporea

- Si forma al momento del concepimento.
- Primo aspetto mentale-spirituale, primo moto di vita, primo e ultimo respiro
- Dopo la morte, muore con il corpo e torna alla Terra
- Legato al Jing e al Cielo Anteriore
- Apprendimento duraturo (continua ripetizione e somatizzazione) Es. imparare a sciare, a guidare l'auto, a suonare uno strumento, una poesia
- Cambiamento difficile che richiede tempo, costanza e pazienza
- Non possiamo modificare eventi passati, ma cambiare la vita futura, pensando ed agendo nel qui e ora, seguendo il Cuore

Po e respiro



- Responsabile di tutte le sensazioni fisiche (percezione del mondo esterno) ed emotive
- Po manifestazione diretta del respiro della vita (respirazione ed altre attività fisiologiche).
- Respiro influenzato dalle emozioni.
- Tristezza ed afflizione soffocano il Po e il Qi (respiro corto e superficiale)
- Trattare il Polmone in caso di problemi emozionali in caso di lutto, dolore, depressione
- Pratiche orientali di respirazione per migliorare la circolazione del Qi

Yi -Intelletto

- Nel primo trimestre di gravidanza la forma del feto e l'acquisizione dello Yi sono collegati alla Milza
- Prendere coscienza del nostro percorso e dell'aspetto spirituale di noi stessi
- Yi è capacità di pensare, studiare, concentrarsi e memorizzare
- E' idea, opinione, desiderio, intenzione, sensazione
- Capacità della mente di cogliere la realtà esterna
- La base fisiologica dello Yi sono il Qi del Cielo Posteriore e il Sangue
- Eccessiva attività mentale di studio e lavoro, protratti nel tempo indeboliscono la Milza
- Anch'esso influenzato dallo Shen : pensiero lucido e capacità di memorizzare a lungo termine
- E' il pensiero concreto e la capacità di realizzare ciò che Hun del Fegato ha ideato e lo Shen del Cuore ha approvato

Zhi - Volontà

- E' spinta mentale, forza di volontà, determinazione, fermezza, entusiasmo per raggiungere i nostri obiettivi
- La forza, la tenacia e la capacità di affrontare un lavoro impegnativo
- E' la voglia di vivere, di compiere esperienze per utilizzare le possibilità trasmesse durante il concepimento
- “Volere è potere”:
manifesto il mio volere se ho il potere di compiere ciò per cui sono nato
- Reni deboli: paura porta la volontà a vacillare e svia lo Shen dal suo obiettivo
- Reni nutrono il Cervello e la memoria a breve termine, che declina con l'età per indebolimento del Jing

Agopunti

Ramo paravertebrale esterno di Vescica

- BL 42 – Porta del Po
- BL 44 – Palazzo dello Shen
- BL 47 – Porta dello Hun
- BL 49 – Casa dello Yi
- BL 52 – Casa dello Zhi


Punti Terra

- HT 7 - Porta dello Shen
- PC 7 – Grande Collina
- LR 3 – Ruscello Maggiore
- SP 3 – Grande Bianco

Concludendo

- La capacità di progettazione e pianificazione del Legno, l'ideazione e l'intelligenza del Fuoco, la riflessione ed il pensiero della Terra, la capacità di interiorizzazione del Metallo, possono realizzarsi solo tramite il volere dei Reni che trasforma ogni piano ideale in un'azione concreta
- Infatti una situazione di conflitto tra la coscienza, il nostro pensiero e le nostre emozioni porta ad indebolire la volontà e determinazione. Se svolgiamo lavori o compiamo azioni che non rispecchiano la nostra passione e il nostro mandato del Cuore e la volontà del Rene, proviamo un senso di malessere: segno che non stiamo andando nella giusta direzione per noi.

Grazie per l'attenzione e buona vita a tutti

A landscape photograph showing a field of tall grass and wildflowers in the foreground. In the middle ground, there are some trees and a small structure. The sky is filled with dark, dramatic clouds, with a bright light source breaking through, creating a rainbow effect. The overall mood is serene and contemplative.

Stai ferma, in silenzio,
e ascolta il tuo cuore.
Quando poi ti parla,
alzati e
va' dove lui ti porta.

(Susanna Tamaro)

www.mammaebambini.it