



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Lombalgie: Come mettervi fine?



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

SOMMARIO

Lombalgie:	1
Come mettervi fine?	1
SOMMARIO	2
COMPRENDERE LE LOMBALGIE	3
La zona dei reni nella medicina cinese	4
La zona anatomica	5
La zona energetica	6
1. L'olio ancestrale	6
2. La batteria dei reni	6
3. L'equilibrio yin/yang	6
Le conseguenze di uno squilibrio energetico	8
Esempio concreto	8
Ricaricare la batteria dei reni: il senso della vita	9
I fattori favorevoli	10
Le cause ereditarie	10
I fattori esterni	11
LE GRANDI CAUSE DIETRO LE LOMBALGIE	12
Le cinque fatiche e sette ferite	13
Gli insegnamenti del Nei Jing	13
I cattivi gesti del quotidiano	13
L'igiene alimentare	14
1. L'eccesso di sapori salati	14
2. La quantità di liquidi che si ingerisce	15
3. Evitare di bere durante i pasti	15
La gestione delle emozioni	16
La gestione della sessualità	17
Il caso delle lombalgie legate all'età	17
Verso una buona comprensione della lombalgia	17
Idratazione e cistiti	18
Prendersi cura della propria schiena nel quotidiano	19
Le manipolazioni della parte bassa della schiena	19
I movimenti di rotazione	20
Agopuntura e digitopuntura	20
La conoscenza: una chiave verso la guarigione	23
La respirazione	23
I diversi livelli nell'agopuntura	24
Le lombari: una zona cerniera	25
LE DOMANDE DEI NOSTRI ABBONATI	26
L'allungamento della schiena	27
Il caso delle cervicalgie	27



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

In caso di ablazione di un rene	29
I benefici del calore sui reni	29
Le docce scozzesi: pro o contro?	30
Idratazione e forti calori	30
Le proprietà del tè	31
1. I tè indiani	31
2. I tè cinesi	31
Lombalgie e artrosi lombari: stesso combattimento?	33
Idratazione e tendiniti	33
In caso di insufficienza renale	34
In caso di ernie discali o sciatiche	34
In caso di sensazioni di freddo	35
Domande sullo sport	35
La camminata quotidiana	35
Sport e traspirazione	37
L'interesse della bicicletta	38
Il caso del nuoto	38
Il tè in caso di anemia	39
Da seguire...	39



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

COMPRENDERE LE LOMBALGIE



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La zona dei reni nella medicina cinese

Claire: Ci ritroviamo stasera per parlare di un male che colpisce molte persone ma che spesso trascuriamo. Nonostante tutto ciò rimane importante, e sarebbe un peccato privarsi delle soluzioni che esistono. È per questo che Jean è presente oggi per parlarci dei mal di schiena, e più precisamente delle lumbalgie. Stasera, non solo comprenderete **le cause dei vostri dolori lombari**, ma soprattutto, scoprirete **i trattamenti per prendervi cura della vostra schiena e di questi dolori incessanti**.

Le lombari sono situate in una zona-chiave: **la zona dei reni**. Che cosa rappresenta questa regione del corpo nella medicina cinese?

Jean Pélissier: Penso che l'argomento di questo webinar sia molto interessante, perché in questo momento, le persone ne hanno piene le spalle – e non è poco dire. Cercherò di spiegarvi come si creano passo dopo passo questo tipo di dolori che diventano ricorrenti e molto invalidanti, che possono persino trasformarsi in fasi acute con sciatiche paralizzanti o altro.

Questa zona dei reni è fondamentale, da qui il fatto che un numero enorme di persone soffre di patologie. Innanzitutto, potremmo classificare questa zona in diverse parti.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La zona anatomica

La zona anatomica si estende dall'ombelico all'inizio dei fianchi. Avete in questa zona le cinque ultime vertebre lombari, con la cerniera lombosacrale e il sacro, i colli del femore che sono da mettere in relazione con questa zona del focolare inferiore nella medicina cinese, così come degli organi vitali:

- **I due reni** che sono macchine per filtrare i rifiuti;
- **Le ghiandole surrenali;**
- **L'apparato genitale** maschile o femminile;
- **La parte terminale dell'intestino crasso.**

Vedremo che in caso di squilibrio a livello dell'energia dei reni, c'è spesso un ritardo di funzionamento a livello di questo intestino crasso che può essere in particolare causa di stipsi. Come potete constatare, questa zona è quindi innanzitutto anatomica.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La zona energetica

Per comprendere bene questo aspetto, bisogna sapere che **abbiamo diversi livelli di energia nel corpo**. Nei miei diversi scritti, ho tentato di spiegare con delle immagini questi diversi livelli di energia che riprenderemo insieme perché bisogna ben ricordarli.

1. L'olio ancestrale

In questa zona situata tra l'ombelico e l'inizio dei fianchi, avete molto in profondità quello che ho chiamato **l'olio ancestrale**: è come una lampada a olio con una piccola fiamma che si chiama il **Ming Men** nella medicina cinese, e questa lampada a olio è **la vostra capacità vitale innata**. Ciascuno di noi dispone infatti di una capacità vitale, e un individuo normalmente costituito dovrebbe avere una speranza di vita da 100 a 120 anni. **Il problema è che non bisogna toccare questo olio, perché nulla può ricostituirlo**. Attraverso le nostre azioni, possiamo fare in modo che questa piccola fiamma si calmi, o riattivarla un po' se è troppo debole, ma non possiamo ristabilire questo olio ancestrale.

2. La batteria dei reni

Accanto a ciò, abbiamo un secondo livello di energia che ho chiamato **la batteria dei reni**. Cominciate a capire che **i metodi Yang Sheng Fa** – tutto quello che mettete in opera quotidianamente e che vi dà la capacità incredibile che ha il corpo di andare nell'auto-guarigione, nella regolazione e nell'adattamento – hanno per obiettivo di **potenziare questa batteria dei reni**. **Tutti i vostri atti qualunque essi siano – la respirazione consapevole, il sonno e altro – hanno per unico scopo di ricaricare questa batteria dei reni per non toccare l'olio ancestrale**.

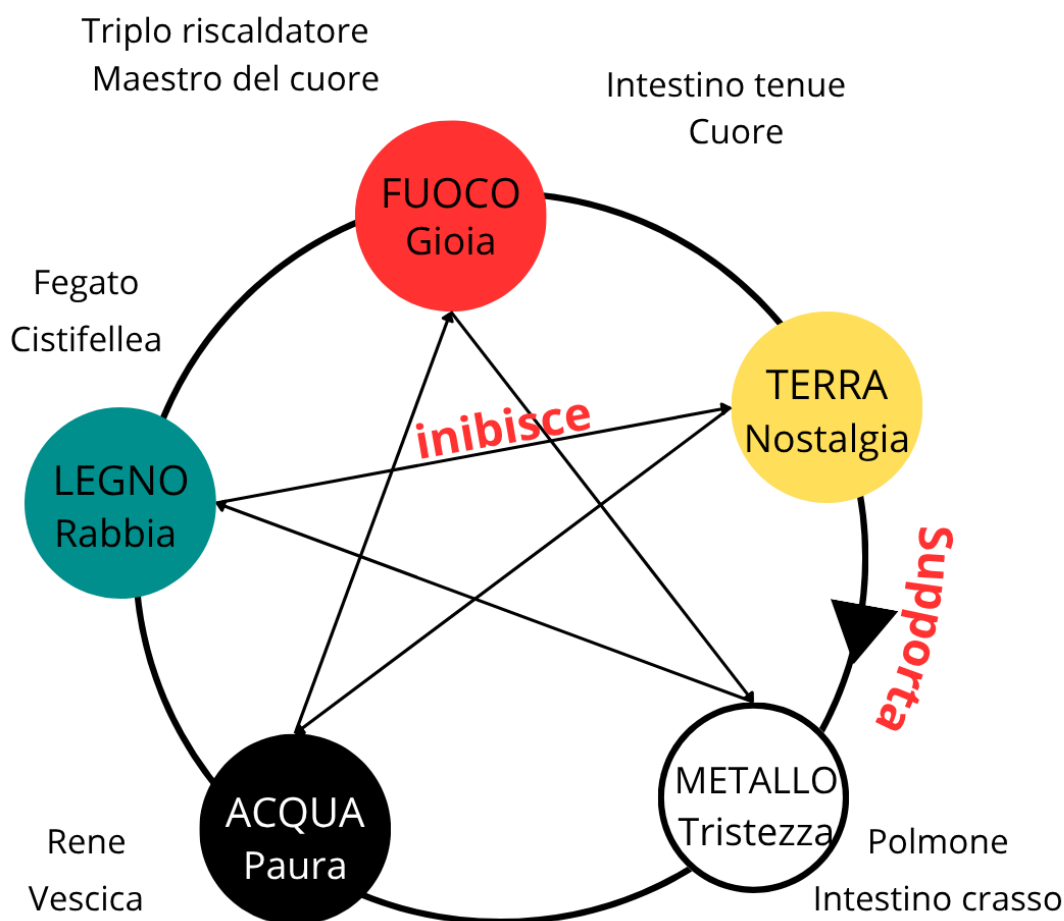
3. L'equilibrio yin/yang

Poi, abbiamo un terzo livello di energia. **Nello schema dei cinque software-organi** che abbiamo visto l'ultima volta, e che ritroverete qui sotto, **ogni software-organo dispone del suo equilibrio yin/yang**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni



Nel software rene, troviamo i reni e la vescica, e deve esserci un equilibrio tra i due. A partire da lì, non c'è problema in questa zona. I problemi sopravvengono per esempio quando lo yin dei reni diminuisce e lo yang aumenta: il calore appare allora sotto forma di infezioni urinarie, di cistiti e di tutta una serie di altri problemi.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le conseguenze di uno squilibrio energetico

Come vedete, la problematica è che **in caso di squilibrio energetico, poco a poco, ci sarà anche uno squilibrio fisico**. Per fisico, intendo i muscoli para-vertebrali che diventeranno veramente tesi, e la pelle che si incollerà letteralmente nella schiena. I movimenti diventeranno allora sempre meno ampi e si accompagneranno poco a poco a dolori.

Non dimenticate quello che vi insegno ogni volta: l'energia è a monte della materia. Ci sono quindi degli squilibri energetici ben a monte, prima che la materia sia squilibrata.

Esempio concreto

Vorrei darvi il seguente esempio: avete deciso di fare una mezza maratona, cioè srotolare il vostro passo e correre per venti chilometri. Vorrei veramente scomporre questo esempio perché è molto interessante.

- **Innanzitutto, nessuno vi ha obbligato a farlo, quindi lo fate in piena coscienza. C'è quindi già un'energia mentale che vi aiuta.**
- **Quando inizierete a correre, imparate che la mattina a colazione, bisogna prendere zuccheri lenti per avere un buon recupero. Siete pronti e cominciate a correre, e dopo quattro o cinque chilometri, sentite un primo sintomo che fa da segnale d'allarme: la fatica.** Teoricamente, quando si ha la conoscenza del proprio corpo e si vede apparire questo segnale d'allarme, bisognerebbe smettere di correre, camminare e respirare in piena coscienza. Ma se vi fermate subito, la gente si prenderà gioco di voi, quindi continuate. Non è un problema, se non che **questa fatica viene a mostrarvi che avete esaurito la vostra energia del giorno e che vi siete appena collegati alla vostra batteria dei reni**. Se questa batteria è ben ricaricata, che siete uno sportivo regolare e che sapete praticare, non c'è problema.
- **Se non sapete ricaricare questa batteria dei reni, quando continuerete a correre e supererete questo primo stadio di fatica, forzerete ancora cinque o sei chilometri, ma ad un certo punto, avrete quello che si chiama, secondo il vostro grado di allenamento, la grande fatica.** Teoricamente, dovrete fermarvi, perché a partire dal momento in cui continuerete a correre, **questa grande fatica vi metterà in linea diretta con l'olio ancestrale** – quello che non si rigenera. Quindi in realtà, avrete una forza incredibile che si metterà in atto.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Ricordatevi del legame che esiste tra il rene e il fegato: **il fegato è in legame con tutti i disturbi ossessivo-compulsivi e gli stati di dipendenza dell'organismo**. Questo fegato secernerà endorfine che vi permetteranno di continuare come un automa. Andrete quindi fino alla fine e ne sarete molto contenti. Salvo che all'insaputa del vostro pieno consenso, **avete appena amputato un po' la vostra capacità vitale, perché avete appena attinto a questo olio ancestrale** che detiene questa energia incredibile che vi permette di vivere fino a 100 o 120 anni. Se ciò accade una volta ogni tanto, non è grave, ma se è ripetitivo, scatenerete semplicemente un **invecchiamento precoce e esaurirete sempre di più questo olio ancestrale**.

Tuttavia, qualunque sia la quantità di olio che resta nella vostra lampada, se utilizzate i metodi Yang Sheng Fa, rimarrete su un plateau ed eviterete di vedere apparire patologie.

Ricaricare la batteria dei reni: il senso della vita

Che cosa avrebbe fatto un saggio taoista? Non avrebbe corso perché ciò non serve a nulla in fin dei conti, soprattutto a partire da una certa età. In realtà, **la camminata è molto più potente della corsa a livello degli effetti energetici sul corpo**. Quando correte, non appena sentite di essere stanchi, trasformate questa corsa in camminata, poi riprendete la corsa – cercate di destreggiarvi con **questi stati di fatica che non sono in realtà che sintomi che emette il corpo per calmare il gioco perché la batteria dei reni è scarica**.

È grosso modo quello che volevo spiegarvi riguardo ai diversi strati di energia e del fisico che si trovano in questa zona del focolare inferiore, dove si trova effettivamente la regione lombare.

Claire: Se ho capito bene, bisogna fare tutto per preservare questa batteria dei reni, perché se superiamo questa tappa, andremo ad attingere a questo olio ancestrale e non potremo recuperare l'energia.

Jean Pélissier: Avremo forse l'occasione di parlare del digiuno, e ci sono buoni e cattivi digiuni. Bisogna capire che **il senso della vita è la ricarica quotidiana e permanente di questa batteria dei reni**. Quando facciamo questa ricarica, non attingiamo mai al nostro olio ancestrale. Vivremo quindi in buona salute e ci spegneremo poco a poco, ma la morte sarà solo un passaggio. Dobbiamo morire in buona salute, e la morte non è per nulla una malattia. Ne parleremo forse ma in realtà, le persone hanno questa paura fondamentale della morte travestita da paura della malattia o d'altro. In ogni caso, **bisogna assolutamente evitare di far saltare la propria batteria dei reni**, sapendo che uno dei grandi sintomi è la grande fatica. Non dimenticate: **il miglior mezzo e il più naturale per ricaricare questa batteria è il sonno**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Claire: Anche camminando, se si è stanchi, bisogna continuare o no?

Jean Pélissier: Se è una grande fatica, bisogna fermarsi. Ma se è una fatica sana, bisogna smettere di pensare e mettersi a respirare in piena coscienza dicendosi che ogni volta che si fa un passo e si respira, si ricaricherà la propria batteria dei reni. D'altronde, è il più grande degli antidepressivi che possa esistere.

I fattori favorenti

Claire: Quali sono le diverse cause delle lombalgie?

Le cause ereditarie

Jean Pélissier: Ci sono innanzitutto delle cause ereditarie. In un certo modo, non siamo tutti nati sotto la stessa stella. Prendiamo per esempio, le persone che sono molto robuste, che hanno un viso piuttosto rosso e che hanno un profilo iperteso.

Non dimentichiamo che il software più importante è il fegato, ma che nel ciclo dei cinque elementi, il fegato è la madre dei reni. Quindi a partire dal momento in cui il fegato è teso, la madre si esaurisce e le lombalgie appaiono. Vi ricordo l'esempio che avevo dato durante l'ultimo webinar: se provate una collera molto violenta, fate esplodere lo yang nel vostro fegato, e non bisogna stupirsi se due o tre giorni dopo, vi fate un colpo della strega e siete completamente bloccati. Infatti, lo yang del fegato essendosi scappato, l'energia dei reni è diminuita. Ora **in caso di disconnessione di questa energia dei reni, il dolore appare a livello lombare.**

C'è un altro lato ereditario che mi piace ricordare: se, per esempio, si nasce da tre generazioni di alcolisti, si hanno tutte le possibilità di nascere con un fegato teso. Ora quando questo fegato è teso alla nascita, la maggior parte delle volte, le persone hanno tendenza ad essere sempre nervose, tese o colleriche, e a partire dai 50 o 55 anni, sono ipertese. Si torna allora allo stesso schema del caso precedente: **questa ipertensione li mette veramente in eccesso di yang a livello del fegato**, l'energia dei reni si esaurisce quotidianamente, e ad un certo momento, le lombalgie vanno e vengono.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I fattori esterni

C'è un secondo fattore, e d'altronde, quando comincio a parlarvi di questi diversi fattori, potete benissimo trasformarli in metodi di prevenzione. In realtà, le lombalgie fanno parte di quello che si chiama in modo molto ampio i reumatismi. Ora bisogna sapere che i reumatismi sono dovuti a un fattore interno, al quale si aggiungono dei fattori esterni:

- **Il vento;**
- **Il freddo;**
- **L'umidità.**

Vi darò un esempio. **L'organismo teme enormemente l'umidità nella parte bassa della schiena**, e ciò può essere un grande fattore nell'apparizione di lombalgie. Per esempio, siete stanchi perché avete appena camminato o corso in montagna, e vi addormentate su un prato bagnato o umido. Non bisognerà stupirsi se avete una lombalgia il giorno dopo.

A volte, dopo aver fatto la doccia, le persone utilizzano un accappatoio e mantengono l'umidità su di loro per un certo tempo. Ma **questa umidità può penetrare nella parte bassa della schiena ed essere una causa di lombalgia**. La parte bassa della schiena detesta questo eccesso di umidità, quindi l'avete capito, se avete sudato facendo sport, bisogna subito cambiare maglietta e non mantenere questa umidità che è una causa esterna che favorisce l'apparizione di queste lombalgie.

Claire: Tipicamente, sono cose a cui non pensiamo. Dopo la doccia, ci asciugiamo senza pensarci e non facciamo attenzione alla parte bassa della schiena. Ma penso anche alle persone che vivono in habitat umidi o in regioni tropicali.

Jean Pélissier: È da loro che si trovano più lombalgie di origine esterna: sono lombalgie ricorrenti che si trovano soprattutto nel Nord della Francia. Non è per niente che questo eccesso di umidità che si trova in particolare in Bretagna genera enormemente problemi di anche, poiché ciò dipende dall'energia dei reni, e problemi lombari.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

LE GRANDI CAUSE DIETRO LE LOMBALGIE



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le cinque fatiche e sette ferite

Gli insegnamenti del Nei Jing

Claire: Abbiamo appena evocato le cause esterne, ma so che nella medicina cinese, c'è tutto un aspetto che tratta più dello stile di vita. Abbiamo necessariamente un impatto sulla nostra salute e ci sono fattori sui quali possiamo forse influire. Ci sono cose che facciamo e che non dovremmo fare?

Jean Pélissier: Nel **Nei Jing**, la bibbia della medicina cinese, si parla ad un certo momento delle **cinque fatiche e delle sette ferite**. Tra queste cinque fatiche, è detto in questi testi antichi che:

1. **L'uso abusivo degli occhi lede il sangue e il cuore.** Questo non ci interessa qui.
2. **La posizione orizzontale prolungata affatica il Chi e il polmone.** Questo non ci interessa troppo neanche.
3. **Ecco quello che ci interessa qui: la posizione seduta troppo a lungo lede i muscoli e la milza** – poiché la milza e i muscoli sono da mettere in relazione.
4. **La posizione in piedi prolungata lede le ossa e i reni.**
5. **La quinta fatica ci dice che l'abuso di esercizio fisico lede i tendini e il fegato.**

I cattivi gesti del quotidiano

Vorrei soffermarmi su una di queste cinque fatiche: quella che dice che **rimanere seduti troppo a lungo fa sciogliere la massa muscolare a livello lombare**, perché è una grande causa di lombalgia. Bisogna tenerne conto, tanto più che sempre più mestieri si fanno con questa posizione seduta quasi per tutta la giornata. Bisogna quindi veramente mettere delle cose in opera.

- **Ogni 55 minuti, fermatevi cinque minuti** e andate a stirarvi, muovere la parte bassa della schiena, prendere un tè – l'idea è di occuparvi di voi e di ricaricare la vostra batteria dei reni per cinque piccoli minuti. Vedrete che all'improvviso, sarete molto più performanti, e ciò avrà un impatto diretto su questa posizione seduta. Già, questo punto è fondamentale.
- **Poi, mi rivolgo a coloro che hanno lombalgie croniche.** Vi darò un trucco che davo a molti dei miei pazienti: quando avete questi dolori permanenti nella parte bassa della schiena, **andate in farmacia e comprate i famosi cuscini per paraplegici e metteteli sulla vostra sedia.** Sarete assolutamente impressionati dal riposo che ciò vi procurerà a livello della parte bassa della schiena. Fate la prova, tanto più che non è caro, soprattutto se avete lombalgie ricorrenti.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- **Ne parleremo durante il prossimo webinar, ma poiché passate un terzo della vostra vita a letto a dormire, non esitate anche a comprare un sovramaterasso di 6 o 7 centimetri**, soprattutto se quando vi svegliate la mattina, avete dolori o rigidità nella parte bassa della schiena. Anche lì, constaterete che all'improvviso, sarete calmati a livello della vostra parte bassa della schiena.

Sono cose semplici, ma non dimenticate che il fatto di **rimanere troppo seduti, di rimanere troppo sdraiati o di rimanere in piedi troppo a lungo ha una ripercussione diretta sulla vostra parte bassa della schiena.**

- **Allo stesso modo, spesso manca il tempo, ma a partire dal momento in cui vi rifate in ginnastica una cintura addominale, proteggerete anche la parte bassa della schiena.** Bisognerà allora servirsi della respirazione, respirare con la pancia e rientrare la pancia. Tutto ciò sarà anche un'eccellente cosa.
- **Tornerò sul sonno più tardi, ma non dimenticate che la peggiore delle posizioni per dormire è a pancia in giù.** Se avete lombalgie e dormite a pancia in giù, aumentate queste lombalgie. Dormite quindi piuttosto su un fianco o sulla schiena.

Claire: Avete parlato dei sovramaterassi a memoria di forma. C'è una materia da privilegiare?

Jean Pélissier: Evitate il basso di gamma, ma puntate piuttosto su un prezzo medio. So che non è così caro, e può veramente cambiare la vostra vita.

È un sovramaterasso di sei o sette centimetri che aggiungete sul vostro materasso, e dalla prima o seconda notte, vi sentirete molto più rilassati.

L'igiene alimentare

Oltre a ciò, potremo agire sull'alimentazione. Vi darò **due cause fondamentali di auto-mantenimento delle lombalgie a livello dietetico:**

1. L'eccesso di sapori salati

Il sale in eccesso esaurisce l'energia dei reni ed è una grande causa di lombalgia cronica che può essere poi acuta. Bisogna quindi fare veramente attenzione a ciò, sapendo che la norma è la seguente: quando si prende del pane senza sale, lo si trova insipido; e quando si prende del pane normale, non si deve sentire che è salato. **Quando si sente che un alimento è salato, è troppo tardi perché è già troppo salato.**

Ovviamente, **togliete definitivamente dalla vostra tavola la saliera.** Quando si vede qualcuno aggiungere permanentemente sale nel suo piatto, si sa che soffrirà più tardi dei reni, di ipertensione arteriosa o di altri problemi direttamente nella zona del focolare inferiore. Bisogna veramente fare attenzione a questo eccesso di sapori salati perché è realmente distruttivo per l'organismo.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

2. La quantità di liquidi che si ingerisce

Bisogna sapere che più si beve, più si affaticano i reni e più si fanno lombalgie.

Questo punto è inevitabile: **un individuo**

normalmente costituito non dovrebbe bere più di un litro di liquidi in piccole quantità frazionate al giorno, e mai una grande ciotola tutta in una volta. Si può in particolare farsi ingannare la mattina a colazione prendendo due o tre tazze, e quindi aver bevuto quasi tre quarti di litro di liquidi.

3. Evitare di bere durante i pasti

Bisogna anche evitare di bere durante i pasti perché quando si è masticato il proprio bolo alimentare, si ha già mezzo litro di saliva nello stomaco oltre a questo bolo alimentare. Fate molta attenzione ad adattarvi a questa regola per diverse settimane per trovare nuovi equilibri idrici perché se all'improvviso, passate da tre o quattro litri al giorno a un litro, è come se un'auto che andava a cento all'ora mettesse la retromarcia. Quindi **prendete il vostro tempo e osservate le trasformazioni che si operano nel vostro corpo.** Questo solo principio può farvi perdere peso, soprattutto quando il peso è dovuto a una fatica dei reni che fa sì che si abbia una ritenzione di liquidi che si è messa in atto poco a poco.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Non fate semplicemente fiducia in quello che vi dico, ma cercate di testarlo voi stessi e di informarvi a destra e a sinistra. Vi diranno tutto e il contrario di tutto, ma sono 35 o 40 anni che non bevo più di un litro nella giornata. Certamente, sotto i 40 gradi, si potrà andare fino a un litro e mezzo, ma certamente non quattro o cinque litri. **Bisognerà quindi adattarsi intelligentemente, e poco a poco, troverete il giusto mezzo.** Ma in Occidente, si beve troppo e bisognerebbe sradicare la pubblicità che dice che bisogna bere per eliminare – in realtà, **l'energia dei reni è una macchina per filtrare i rifiuti e non i liquidi.** Riascoltate bene i video che avete già ricevuto nel vostro programma sulla dietetica, cercate di impregnarsi bene per applicarli, e ne trarrete solo beneficio.

Claire: È vero che si sente tutto e il contrario di tutto. Ci dicono che bisogna bere molto per eliminare, ma ci si accorge infatti che è completamente falso e che può anche essere pericoloso bere troppo.

Jean Pélissier: Nei video che riceverete, vedrete che ci sono bevande molto più idratanti dell'acqua. Infatti, **perché l'acqua sia idratante, bisognerebbe consumarla a 38 gradi.** Avrete tutti i dettagli nei video che riceverete.

La gestione delle emozioni

Certamente, l'altra causa fondamentale delle lombalgie è la gestione delle emozioni. Bisogna capire bene che **gli stati di stress e di paura permanente colpiscono letteralmente la batteria e l'energia dei reni**, poiché se vi riportate ai cinque elementi che abbiamo visto l'ultima volta, lo stress, la paura e l'angoscia sono in relazione con questa energia. Ora **a partire dal momento in cui c'è un crollo dell'energia dei reni, ci sarà obbligatoriamente una rigidità che si farà nella parte bassa della schiena.**

Molto tempo fa, si parlava della **sindrome del cataplasma verde**. Questo cataplasma verde designava il dollaro, perché a partire dal momento in cui avete problemi di denaro, in cui siete stressati e angosciati, avete male nella parte bassa della schiena. Così, **quando le emozioni sono a basso rumore e durano molto a lungo, esse diventano una grande causa di lombalgie croniche.** Quando queste emozioni sono molto violente, ciò può occasionare una lombalgia acuta. Ricordatevi della frase che vi avevo dato: **l'acqua dei reni nutre il legno del fegato.**

Immaginate ora che siate in auto e che qualcuno vi faccia un sorpasso brutale. Avete molta paura, e facendo ciò, fate crollare l'energia dei reni. Di conseguenza, il legno del fegato si infiamma, aprite il finestrino e vi mettete in collera. Salvo che quando uscirete dall'auto, afferrate qualcosa per terra e vi fate un lombaggine acuto. Così, **una grande collera o una grossa paura possono essere un fattore diretto di blocco a livello della parte bassa della schiena. Poco a poco, bisognerà quindi imparare a diventare zen e a gestire le proprie emozioni.** Avevamo già affrontato questo aspetto nel webinar precedente e ne ripareremo nei seguenti perché in realtà, è forse la più grande causa delle lombalgie croniche.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La gestione della sessualità

Ci sono anche i problemi legati alla sessualità. Infatti, soprattutto nel giovane di 35 o 40 anni, **una sessualità eccessiva non controllata e non compresa può essere all'origine di lombalgie a ripetizione che possono essere molto invalidanti.**

Il caso delle lombalgie legate all'età

Si trovano anche lombalgie legate all'età, da cui l'importanza di prevenire questa lombalgia. **Nella quarta e quinta parte della vita, l'energia dei reni si spegne progressivamente.** Ora a partire dal momento in cui questa energia diminuisce, una rigidità si crea poco a poco nella parte bassa della schiena, il che è una causa di lombalgia. È lì dove **la pratica dei movimenti di allungamento della parte bassa della schiena, qualunque sia l'età della persona, diventa fondamentale** perché a partire dal momento in cui riuscite a fare delle rotazioni lombari girandovi da un lato e dall'altro, conservate la flessibilità della parte bassa della schiena e potrete avanzare nell'età avendo molto poco male alla schiena.

Verso una buona comprensione della lombalgia

Ora che conoscete le cause possibili, **la prossima volta che avrete una fase un po' acuta, cercate di sapere perché.** Forse da diverse volte mangiate molto salato, vi sentite tesi o nervosi – tanto più che in questo momento, c'è di che essere stressati dai shock emotivi che ci mandano da tutte le parti, mentre bisognerebbe proprio ricentrarsi alla terra, distendersi, mettere da parte il proprio ego e mettersi in ascolto delle proprie intuizioni. Ancora una volta, **fate fiducia al vostro corpo.** Ma questa paura ambientale scatena enormemente lombalgie.

Non dimenticate che a partire dal momento in cui i filetti di manzo che avete nella parte bassa della schiena sono tesi tutto il tempo, basta un nonnulla per farvi un lombaggine acuto. Se ciò vi accade, **non cercate soprattutto di raddrizzarvi: mettetevi a quattro zampe per terra o sedetevi su una sedia per andare un po' nel senso dello squilibrio.** Poi sulla respirazione, cercate di rialzarvi tutto dolcemente, il che vi permetterà di lasciare andare e di evitare di passare tre settimane a letto con punture di cortisone. Non abbiate paura e cercate di girare per distendervi poco a poco. **Non dimenticate che la gestione delle emozioni è una grandissima causa di lombalgie croniche.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Idratazione e cistiti

Claire: Avete parlato del fatto che non bisognava bere troppa acqua, e numerosi abbonati hanno risposto che avevano spesso cistiti e che si raccomandava loro di bere almeno due litri al giorno. Bisogna fare un'eccezione in questi casi?

Jean Pélissier: Bisognerebbe prima conoscere l'origine della cistite. La maggior parte delle volte, si tratta di **un esaurimento dello yin dei reni**; sapendo che c'è un equilibrio tra i due e che quando lo yin diminuisce, lo yang risale. Ciascuno di noi ha in questa zona una popolazione di piccoli batteri che è confinata.

Ma quando si è sottomessi a uno stress permanente, si beve troppi liquidi a monte o si abusa dei sapori salati, un distacco si fa e comporta una diminuzione dello yin e un aumento dello yang.

Ora questa flora batterica ha una predisposizione a moltiplicarsi: si fa un'analisi urinaria e ci si accorge che si è superato un certo livello. Si prendono antibiotici per decapitare questo livello supplementare, ma non si è guarito nulla perché non si è trattata la causa profonda. Il fenomeno diventa allora ricorrente. Effettivamente, quando si ha un'infezione urinaria, si berrà un po' di più per cercare di diluire tutti i liquidi e di calmare il gioco. **Ma quando l'infezione è passata, se si continua a bere diversi litri d'acqua nella giornata, si ricomincia lo stesso processo di fatica dello yin dei reni.**

Finalmente, è una questione di logica: lo yin diminuisce e lo yang aumenta, e si auto-mantiene questo fenomeno. Non è così semplice perché all'inizio, un'infezione urinaria è un segnale d'allarme. Ma se non ci si prende cura, ciò può diventare una malattia ricorrente che può sopravvenire al minimo shock emotivo.

Ancora una volta, **riguardo a questa idratazione, prendete il tempo di capire.** Visto che siete iscritti a questo programma, guardate bene tutti i video che ho fatto, quello che avete già ricevuto e quelli a venire, e vi assicuro che capirete tutto sul soggetto dell'idratazione.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Prendersi cura della propria schiena nel quotidiano

Claire: Passiamo alla parte che tutti aspettano: i mezzi per prendersi cura della propria schiena nel quotidiano.

Jean Pélissier: Già, si può **mettere in applicazione tutto quello che ho appena detto fino a qui**. Riascoltate quello che può scatenare queste lombalgie croniche e a partire da lì, cercate di cambiare il vostro comportamento e il vostro modo di vita perché poco a poco, tutto ciò si calmi. Ci sono comunque delle cose molto importanti se siete soggetti ai mal di schiena – e anche se non avete male alla schiena, bisogna agire in prevenzione.

Le manipolazioni della parte bassa della schiena

- **Innanzitutto, potete utilizzare i vostri pugni per tamburellare la zona della parte bassa della schiena. Dovreste essere capaci di pizzicare la pelle della vostra schiena:** se non ci riuscite, ciò vuol dire che la vostra pelle è completamente incollata. A quel momento, bisognerà che una terza persona vi massaggi e la scollino poco a poco, perché **lo stress, la paura e l'angoscia mandano scariche di adrenalina permanenti in questa zona**. Ora una pelle incollata è una grande causa di lombalgia, che diventa acuta in seguito. **Quando riuscite a pizzicare questa pelle della schiena, non esitate a massaggiarla e a tamburellarla.** È realmente fondamentale.
- **Allo stesso modo, di tanto in tanto, prendete un asciugamano e strofinare questa zona, perché la schiena deve essere riscaldata permanentemente.** Potete anche strofinare le vostre mani una contro l'altra e massaggiare la zona per tre minuti.
- **Se avete tendenza ad avere freddo nella parte bassa della schiena, utilizzate una borsa dell'acqua calda.** Se non riuscite a raggiungere questa zona o nessuno può massaggiarvi, potete anche collegare un asciugacapelli, posarlo sul bordo del tavolo e riscaldare letteralmente la parte bassa della vostra schiena. **Tutto quello che può riscaldare questa zona è benefico, perché un dolore o una stagnazione a questo livello è un blocco legato al freddo e all'umidità.** Per esempio, quando vedete un cinquantenne che comincia a portare una cintura perché ha sempre freddo nella parte bassa della schiena, ditevi che questa persona rischia di scatenare un'ipertensione arteriosa più tardi, o anche un problema di Alzheimer, perché ha una mancanza di controllo dell'energia del cuore sul fegato. Per premunirsi da questo rischio, riscaldare questa zona perché è assolutamente fondamentale.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I movimenti di rotazione

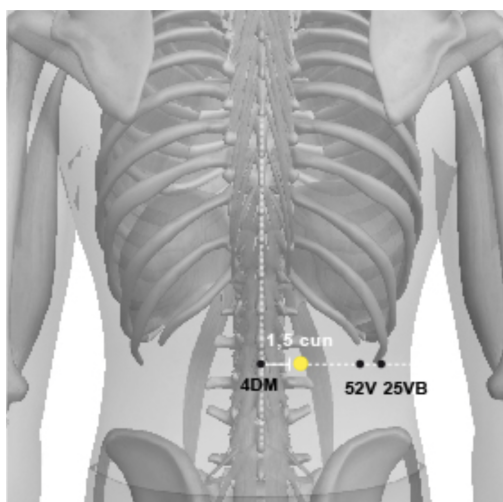
Poi, bisognerà **conservare la flessibilità della parte bassa della schiena**. Per farlo, non esitate a fare dei movimenti di rotazione. Tuttavia, **quando si vuole girare la parte bassa della schiena, bisogna sempre farlo sul soffio, e mai su un arresto respiratorio**.

Altrimenti, rischiate di bloccarvi. Girate così da un lato e dall'altro. A partire dal momento in cui ritroverete questa rotazione, poco a poco, ritroverete la flessione. Ora quando la zona è liberata, non c'è stagnazione; e se non c'è stagnazione a livello articolare, non c'è né tensione tendinea, né tensione muscolare. **Questa tecnica semplice vi mette quindi al riparo in preventivo, e anche in curativo, da questi problemi di lombalgia**. Veramente, fate in modo di conservare questa flessibilità. È per questa ragione che il Qi Gong agisce sulla parte bassa della schiena per lavorarne la flessibilità.

Agopuntura e digitopuntura

Più tardi nel programma, **vi insegnerò dei punti fondamentali sul vivente e come lavorarci sopra**. Ma vi indicherò già alcuni punti, e capirete in seguito perché questi punti sono così importanti. In funzione di se lavorate soli o accompagnati, agiremo in digitopuntura, in agopuntura o ancora in moxibustione con bastoni di artemisia.

Già, vedrete che se premete sui vostri fianchi, troverete **i punti 23 del meridiano della vescica**. Ora questi punti sono fondamentali per agire su questa zona.

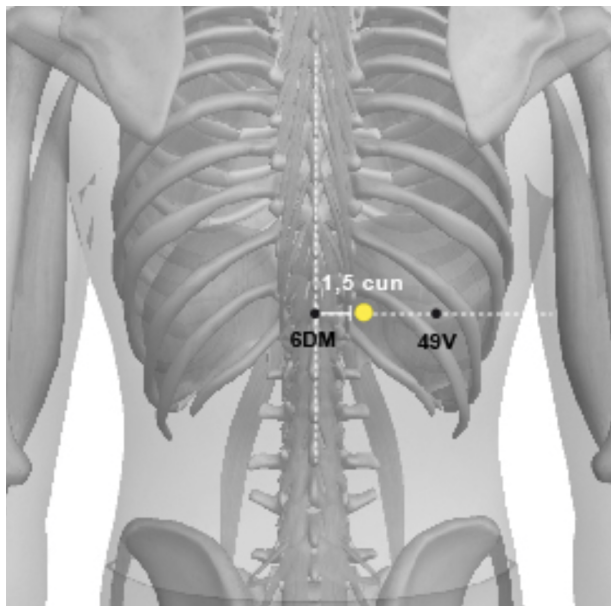




Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Un po' più in alto, trovate i **punti 20 del meridiano della vescica**. Anche questi punti permetteranno di liberare la parte bassa della schiena.



A livello delle caviglie, si trova ugualmente il **punto 3 del meridiano del rene**.

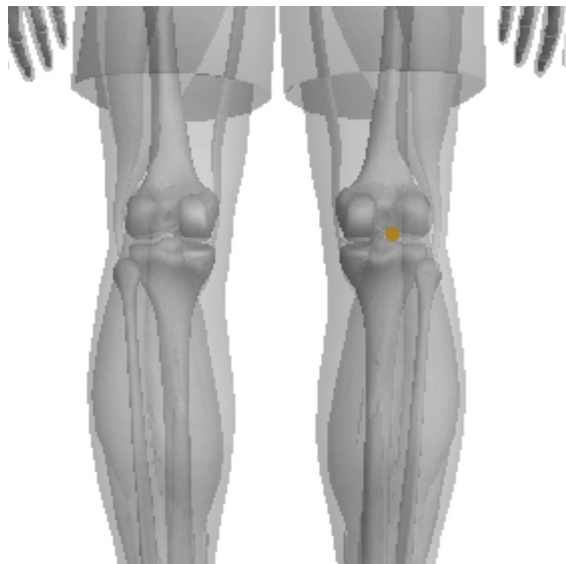




Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Infine, si possono utilizzare i **punti 40 della vescica e 34 della vescicola biliare** che si trovano proprio dietro il ginocchio.



Tutti questi punti sono molto importanti, e quando li conoscerete, potrete massaggiarli voi stessi in preventivo o in curativo. D'altronde, vi insegnerò anche a riscaldare questi punti, perché è molto importante ugualmente.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La conoscenza: una chiave verso la guarigione

In fin dei conti, **la longevità appartiene ai letterati**. In realtà, **quando disporrete di questa conoscenza, sarete voi stessi a diventare il vostro proprio medico di riferimento**. Non avrete bisogno di nessun altro e saprete esattamente quello che bisogna mettere in opera. Immaginiamo che abbiate male alla schiena da alcuni giorni senza sapere perché. A partire dal momento in cui avrete la conoscenza, non avrete più paura: capirete perché avete male alla schiena, e già, **il semplice fatto di capire farà diminuire il dolore**. Metterete poi in applicazione i metodi di prevenzione che vi do e poco a poco, avrete dei lapsus di tempo di diverse settimane, diversi mesi, persino diversi anni senza aver male per niente. Vi assicuro che accade, ma bisogna ancora praticare. Se passate diverse ore di fila davanti a uno schermo, state facendo crollare i muscoli della parte bassa della schiena. Ora delle vertebre che non sono più tenute favoriscono l'apparizione di lombalgie.

La respirazione

Allo stesso modo, potete agire grazie alla respirazione. L'abbiamo evocato poco fa, ma **ogni volta che rientrate e tirate fuori la pancia, muscolando la parte bassa della pancia, create un pilastro anteriore che protegge il pilastro posteriore, il che calma veramente la parte bassa della schiena**.

Ecco alcune piccole cose molto interessanti da mettere in opera.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I diversi livelli nell'agopuntura

Claire: A proposito dei punti di agopuntura, in che senso bisogna massaggiarli? C'è un senso da rispettare?

Jean Pélissier: Ci sono diversi livelli di agopuntura e di digitopuntura. Vi insegnerò tutto ciò e vi mostrerò i punti fondamentali del corpo, ma in riassunto:

1. **Al primo livello, quando non se ne sa nulla, si lavora il proprio punto in qualsiasi modo.**
2. **Al secondo livello, credete che girare a sinistra o a destra sia interessante, e se mandate questa energia di guarigione, funzionerà in una certa misura – diciamo un effetto 5.**

Tuttavia, quando vi insegnerò la vera tecnica di digitopuntura, che consiste nel lavorare energeticamente un punto, otterrete un effetto 7 o 8. Per ora, ciò ci porterebbe troppo lontano, ma **qualunque cosa facciate sul punto in questione, sarà sempre benefico**. Il solo fatto di riscaldarlo o di tamburellarlo può aiutare; **l'importante è capire perché lavorate un punto preciso per liberare per esempio la zona della parte bassa della schiena**. Ma ancora una volta, non aggrappatevi troppo a questi elementi esterni e fate le cose più basilari.

- **Se vi rendete conto che bevete quattro litri d'acqua, non è perché conoscete tutti i punti che guarirete la vostra lombalgia ricorrente.**
- **Allo stesso modo, se aggiungete enormemente sale ad ogni pasto, avrete un bel conoscere tutti i punti, non servirà a nulla. Prima di tutto, praticate i metodi Yang Sheng Fa, e poi, nei periodi un po' acuti, lavorate questi punti di agopuntura.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le lombari: una zona cerniera

Claire: Avete qualcosa da aggiungere prima di passare alle domande?

Jean Pélissier: Penso semplicemente che **la parte bassa della schiena sia una zona veramente cerniera**, e bisogna farci attenzione. Per esempio, quando si riprende il ciclo dei cinque elementi, si vede che c'è l'energia dei reni e l'energia della milza. Ora **la milza nutre l'energia dei reni**. Ma se l'energia dei reni è indebolita, a forza di affaticarsi, l'energia della milza si indebolirà a sua volta, e **la depressione appartiene alla milza**. Così, delle persone che hanno sempre male nella parte bassa della schiena saranno depressive, e più saranno depressive, più avranno male alla schiena. **Bisognerà quindi spezzare questo circolo vizioso, e ciò con tutte le pratiche.**

Se avessi una sola conclusione da fare prima delle domande, vi invito veramente a **praticare tutti questi metodi quotidianamente e lasciare il tempo al tempo**. Avete vissuto per anni con degli squilibri interni, quindi **lasciatevi il tempo di una gestazione per fare in modo che il vostro corpo si riequilibri, ma non esitate**. In diversi video, vi ho già parlato della camminata: il semplice fatto di camminare fa lavorare i muscoli lombari e li tonifica. Vi ho spiegato che lo scioglimento di questi muscoli era una grande causa fisica di dolori lombari, quindi più camminerete, meno avrete male nella parte bassa della schiena. **Sono cose molto semplici da capire, ma bisogna ancora metterle in applicazione.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

LE DOMANDE DEI NOSTRI ABBONATI



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

L'allungamento della schiena

Claire: Avreste degli esercizi per allungare la parte bassa della schiena? Ci avete parlato della torsione, ma ce ne sono altri?

Jean Pélissier: Ce n'è uno che può essere molto interessante, è mettersi a quattro zampe e fare la preghiera araba tendendo le braccia verso l'avanti, l'obiettivo essendo effettivamente di allungare la parte bassa della schiena. **Ma privilegio sempre gli esercizi di rotazione che possono veramente essere molto efficaci.**

Il caso delle cervicalgie

Claire: Diversi abbonati hanno posto la stessa domanda: i consigli che date stasera per le lombalgie valgono anche per tutti i tipi di dolori dorsali come le cervicalgie, o sono veramente specifici alle lombalgie?

Jean Pélissier: **Gli esercizi che ho dato sono specifici alle lombalgie.** Per le cervicalgie, potrei darvene anche. Come avete capito, ci sono diversi livelli:

- **Le emozioni e lo svolgimento del pensiero, e quindi l'energia pura;**
- **La materia, e quindi gli aspetti articolari, tendinei, ossei e muscolari che fanno sì che si abbia male permanentemente.**

Normalmente, non si dovrebbe mai aver male al collo. Ma se è il caso, è per diverse ragioni. D'altronde, **la posizione a pancia in giù per dormire è veramente proibitiva riguardo a questo tipo di dolore.** Tanto vi ho parlato dei massaggi della parte bassa della schiena, tanto bisogna fare lo stesso con il collo: strofinare la vostra mano una decina di volte da ogni lato per far circolare l'energia, perché quando circola, non c'è più problema. Bisognerà quindi massaggiare il più spesso possibile tutta questa zona.

- **Bisogna anche fare attenzione al vento, perché il vento è una causa di cervicalgia.**
- **Inoltre, bisogna fare attenzione agli eccessi di stress, di paura e di angoscia, che agiscono prima sui reni, e dopo sul fegato.** Il meridiano della vescicola biliare passa a livello delle cervicali, quindi in caso di dolori, ciò indica che la vescicola biliare e il fegato sono completamente tesi. Bisogna allora **mettere in atto delle respirazioni consapevoli e capire le cause di questi dolori.** Poco a poco, si avrà sempre meno male.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- **Inoltre, bisogna conservare la flessibilità del collo e lavorarla sul soffio**, perché senza rendersene conto, di millimetro in millimetro, il collo si irrigidisce e ci si ritrova incapaci di girare la testa. Bisognerà quindi rapidamente ritrovare questa flessibilità con dei movimenti di rotazione a livello del collo.

Claire: Ciò risponde alla domanda di un'abbonata che desiderava che rispiegaste i movimenti di rotazione.

Jean Pélissier: Basta mettersi su una sedia e girarsi da un lato poi dall'altro. È veramente semplice. È un po' come quando vi girate in un'auto per fare una retromarcia.

Claire: E si espira quando ci si mette di lato?

Jean Pélissier: **Ci si gira sempre sul soffio; è molto importante.** Quindi non si fa apnea né blocco respiratorio.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

In caso di ablazione di un rene

Claire: Un'altra domanda è tornata diverse volte. Ho scelto quella di un'abbonata che ci domanda come fare se ci manca un rene. È più complicato?

Jean Pélissier: **A partire dal momento in cui non si ha più che un rene, equivale a bere tre litri d'acqua mentre si cammina su una stampella: non è logico**, perché si affaticherà questo rene ancora di più. In realtà, bisogna cercare di trovare delle bevande idratanti e quindi rifare tutto quello che avete visto nei video precedenti sul soggetto dell'idratazione.

Soprattutto, **bisogna proteggere questo rene, ma senza focalizzarci sopra però perché il vostro corpo ha una capacità di adattamento incredibile**. Non abbiate paura, ma per evitare di diventare insufficiente renale fino alla dialisi, bisognerà **mettere in applicazione i metodi Yang Sheng Fa**. Conosco persone che, a 90 anni, funzionano solo su un rene da molto tempo. Non dimenticate che:

1. **Il primo fattore è mentale ed emotivo;**
2. **Il secondo fattore è quello del movimento;**
3. **Il terzo fattore è dietetico.**

Tutto ciò entra in gioco, e bisognerà condurre la propria barca.

I benefici del calore sui reni

Claire: Un'altra abbonata ci domanda se il calore applicato nella parte bassa della schiena può ricaricare la batteria dei reni?

Jean Pélissier: Sì, **soprattutto quando si applica questo calore a livello dei punti 20 e 23 del meridiano della vescica**. Ciò può aiutare. Ci sono anche altri punti che vedremo più tardi a livello dell'ombelico che possono veramente aiutare.

In regola generale, questa zona lombare ama molto il calore, quindi **tutto quello che si può inventare (sfregamenti, tamburellamenti...) che riscalda questa zona è molto buono**. È inutile spendere una somma folle per un apparecchio che vibra; le mani bastano. Il semplice fatto di tamburellare forte è benefico, ma soprattutto, **bisogna scollare la pelle della parte bassa della schiena**. Vi mostrerò in uno dei video dei metodi per veramente sbloccare la parte bassa della schiena. In particolare, il fatto di afferrare la pelle e di tirarla violentemente permette di liberare tutta la zona. In riassunto, **tutto quello che potete fare per sbloccare la parte bassa della schiena in flessibilità, in scollamento della pelle e in riscaldamento non può che farvi andare nella buona direzione in caso di lombalgia cronica**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le docce scozzesi: pro o contro?

Claire: Un'abbonata si domanda se la doccia scozzese sulla parte bassa della schiena sia buona o controindicata. Ci spiega che quando esce dalla doccia, sente veramente del calore.

Jean Pélissier: **Bisogna sempre trovare la via del giusto mezzo.** Quando si è in piena forma, si può fare questo genere di doccia, ma quando si soffre di lombalgie croniche, bisogna evitare di mettere del freddo nella parte bassa della schiena, perché **il freddo favorisce una costrizione dei vasi, dei muscoli e dei tendini, il che va nel senso dello squilibrio.** Se ciò fa bene a questa persona in particolare, che continui, perché ha forse trovato una forma di equilibrio che le è benefica. **Ma in regola generale, bisogna evitare il freddo sulle lombari e piuttosto favorire il calore.**

Idratazione e forti calori

Claire: Si può bere un po' più di un litro se si vive in regioni dove fa molto caldo e si soffre di crampi muscolari o di cistiti?

Jean Pélissier: È evidente. Questa domanda mi farebbe andare un po' troppo lontano, perché non ho voglia di farvi un corso di dietetica, poiché l'avrete. Ma bisogna sapere che **il tè verde cinese o il tè Oolong idrata di 1 per 4 rispetto all'acqua.** Cioè, se siete nel deserto in pieno calore e bevete dell'acqua, più berrete, più avrete sete, e sarete obbligati a bere 4 o 5 litri d'acqua. Al contrario, se prendete regolarmente del tè verde, 1,2 litri o 1,3 litri (persino fino a 1,8 litri) basteranno ampiamente per idratare il vostro corpo.

Ho avuto la fortuna di camminare con dei Tuareg nel deserto, e quando li osservate, non bevono nemmeno un litro d'acqua. Innanzitutto, non si dovrebbero soprattutto fare sforzi nel deserto. Mi ricordo che a quell'epoca, avevo uno studio e la Parigi-Dakar partiva da Marsiglia, e ho ricevuto delle celebrità che bevevano fino a dieci litri d'acqua nella giornata. Risultato, quando tornavano, erano rovinati: avevano tirato sulla loro batteria dei reni e sul loro olio ancestrale, e subivano quindi un invecchiamento precoce. Due o tre anni dopo, soffrivano di calcoli renali. Nel momento in cui si fanno calcoli renali, è evidente che bisogna bere, ma a monte, ci sono due fattori che generano questi calcoli renali:

1. **L'eccesso di stress**
2. **Il fatto di bere troppi liquidi, il che esaurisce lo yin dei reni e fa aumentare lo yang.** Di conseguenza, i cristalli si agglomerano gli uni agli altri, e poco a poco, si favorisce l'apparizione di questi calcoli.

Ancora una volta, quando si osservano le persone nel deserto, si constata che camminano molto lentamente e che non inondano i loro corpi d'acqua. Quelli che ne hanno fatto l'esperienza sanno che non bisogna soprattutto bere dell'acqua in eccesso, perché ciò inonderà il corpo, affaticherà i reni, ma senza idratare la pelle.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le proprietà del tè

Claire: Parlando di tè, un'abbonata ci domanda se il tè verde costipa e impedisce di dormire?

Jean Pélissier: Anche qui, non farò un corso sul tè, ma bisogna sapere che **ne esistono due categorie completamente diverse:**

1. I tè indiani

I tè indiani che non sono assolutamente adatti agli Occidentali. Se ne prendo uno alle 17, alle 23 non dormo ancora, perché hanno lo stesso effetto del caffè. **Questi tè sono adatti ai climi caldi e umidi.** Per sapere se si prende un tè indiano, non appena lo si mette in infusione, diventa subito nero.

2. I tè cinesi

I tè cinesi, e in funzione del lavoro effettuato, la foglia può dare sia tè Oolong, sia tè nero. Ci sono due modi di bere questi tè.

Da una parte abbiamo i **tè di cerimonia**, per i quali vi diranno che bisogna far bollire l'acqua a 80 o 85 gradi secondo la categoria di tè, poi farlo infondere per tot minuti. **Questi tè non sono per nulla quelli della bevanda quotidiana che si raccomanda in medicina cinese** – cioè la bevanda idratante di cui 1 litro equivale a 4 litri d'acqua.

In questo caso, ci sono delle regole, in particolare il fatto di **utilizzare uno o due pizzichi per tre quarti di litro d'acqua bollente. Quindi già, la maggior parte delle persone mette troppo tè.** In realtà, è acqua calda che si beve con qualche foglia dentro, e a quel momento, può diventare una bevanda veramente idratante.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Imparerete più tardi che non si beve o molto poco durante un pasto, poiché abbiamo già della saliva. Non vi rifarò un corso di dietetica, poiché state proprio seguendolo nelle diverse capsule che vi ho dato. Siccome una digestione si fa solo a 38 gradi, se bevete freddo tutto d'un colpo durante la digestione, la rallenterete e la fermerete. Quindi **tutte le popolazioni tradizionali bevono tiepido o caldo, anche in pieno deserto, perché questa temperatura facilita la digestione del bolo alimentare**. Quando mettete insieme tutte queste regole, non avete mai sete. Se avete sete, è per due ragioni:

1. **Sia è un fattore di calore interno.** In particolare, i diabetici hanno sempre sete.
2. **Sia siete rimasti tre o quattro ore senza bere. La sete è un sintomo segnale d'allarme che emette l'organismo.**

Posso dirvi che non ho mai sete, perché ho sempre un thermos che mi segue, così come questi piccoli bicchieri frazionati. Non siete obbligati a mettervi a questo per essere in buona salute. L'unica cosa che vi consiglio, è di fare attenzione:

- **Se bevete 3 o 4 litri di liquidi, riducete dolcemente perché bevete troppo e ciò affatica i vostri reni.**
- **Se bevete freddo, bevete a piccoli sorsi per riscaldare ogni bevanda nella bocca affinché diventi tiepida nello stomaco.** Altrimenti, con il calore, la bevanda scenderà direttamente nell'intestino tenue e vi farà urinare per niente. Le vostre urine saranno chiare, non scure, e avrete affaticato i vostri reni per niente – salvo che **lo yin dei reni sarà affaticato e lo yang aumenterà**. A livello della gola, avrete la gola secca, ma più bevete, più avete la gola secca e più berrete. Ad un certo punto, non potrete più smettere di bere. Il giorno dopo mattina, se tirate fuori la lingua, sarà bianca con dei segni dentro: **ciò significa che avete troppa umidità interna e che avete affaticato i vostri reni inutilmente.**

Bisogna quindi destreggiarsi con tutto ciò. Quando siete tra amici, fa molto caldo e bevete qualche birra, non è un problema. **Ma quotidianamente, bisogna veramente applicare tutte queste regole per rimanere sempre in buona salute.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Lombalgie e artrosi lombari: stesso combattimento?

Claire: Un'abbonata domanda se tutto quello che avete appena detto per le lombalgie può applicarsi alle artrosi lombari?

Jean Pélissier: Il problema è che spesso, quando si parla di reumatismi, è artrosi, tensioni muscolari molto importanti, schiacciamenti discali... Ci sono talmente tante patologie che possono essere inerenti. Nello studio, le persone venivano spesso con delle radiografie, e guardandole, vedevo dei restringimenti catastrofici e dicevo loro che dovevano soffrire molto delle lombari, ma mi rispondevano di no. Ciò significa che **il supporto anatomico e fisico non spiega interamente i dolori cronici**. La prova è che sullo stesso supporto anatomico, a volte avete molto male, a volte non male per niente, e di tanto in tanto, siete tra i due. **Non bisogna quindi focalizzare su questo supporto: è evidentemente un fattore favorente, ma quello che vediamo insieme vi permette di rimanere allo stadio in cui non avete male.**

Idratazione e tendiniti

Claire: Un'abbonata ci spiega che i medici le consigliano di bere molto perché ha una tendinite. Ciò si riallaccia un po' a quello che avete appena detto sulle infiammazioni.

Jean Pélissier: La prima causa di tendinite in medicina cinese è il vento, e il vento incarna l'energia del fegato.

- In generale, se avete un'alimentazione troppo acida, è un grande fattore di problema di tendinite.
- Se avete molta collera esteriorizzata, ciò blocca l'energia del fegato e agisce direttamente sui tendini.

Ci sono quindi tanti fattori che non hanno niente a che vedere con la dietetica, perché **molte cose agiranno sulla lubrificazione dei tendini**.

Visto che abbiamo parlato del tè, **si trova che è un ottimo antidoto**. Non è dal giorno alla notte che si farà, ma ha un potere idratante assolutamente straordinario. Infatti, i tendini hanno bisogno di essere lubrificati, e dopo, **la conservazione della flessibilità delle articolazioni e il Qi Gong sono anche un mezzo straordinario per rilassare tutti i tendini**. Ci sono veramente tanti fattori diversi. È per questo che sono molto contento di fare il programma con voi, perché vedrete che più andrete avanti, più vi darò mezzi di auto-guarigione permanente dell'organismo. È una passione per me insegnarvi.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

In caso di insufficienza renale

Claire: Un'abbonata ci spiega che le è stata diagnosticata un'insufficienza renale al 40%. Che cosa può fare per prendersi cura di questa regione?

Jean Pélissier: Già, bisogna che faccia regolarmente esami medici per vedere lo stato della sua insufficienza renale, e che si dica che **diventerà di nuovo il capitano della sua vita**. Tutto quello che ho appena insegnato, nessuno ve l'ha ancora detto e spiegato: ci metterete forse cinque o sei mesi, ma **vedrete che poco a poco la vostra impermeabilità aumenterà, e sarete molto meno in insufficienza renale**. Ancora una volta, penso che **il corpo, a partire dal momento in cui si pratica, ha una capacità di autoregolazione e di guarigione incredibile**. Essere seguiti regolarmente è un'ottima cosa, ma se si pratica e va meglio, si è contenti e si pratica ancora di più in seguito.

In caso di ernie discali o sciatiche

Claire: Altre domande riguardano le ernie discali e le sciatiche. È dello stesso registro? Gli esercizi che avete dato possono funzionare?

Jean Pélissier: **Tutto dipende dalla gravità**. Nell'ernia discale, mi piace giocare con il termine "ernia fiscale", perché la maggior parte delle volte, è legato allo stress che blocca letteralmente la parte bassa della schiena. Quando è episodico e puntuale, un buon osteopata sarà capace di rimettere il nucleus pulposus nel disco intervertebrale e di calmare il gioco.

Per contro, siccome è già successo una volta, **bisognerà più che mai mettere in opera tutto quello che bisogna per non avere queste tensioni lombari permanenti**. Infatti, prima di fare un'ernia discale o una sciatica, ci sono obbligatoriamente state in precedenza delle tensioni permanenti nella parte bassa della schiena.

Bisogna sempre adattarsi al paziente perché non esistono trattamenti generali, solo trattamenti molto puntuali.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

In caso di sensazioni di freddo

Claire: Un'altra abbonata ci dice che sente un freddo permanente nella parte bassa della schiena per tutta la giornata, che è attenuato solo quando mette una borsa dell'acqua calda. Quale può esserne la causa?

Jean Pélissier: **Una debolezza dello yin e dello yang dei reni.** Più che mai, questa persona dovrà praticare tutti i metodi di ricarica della batteria dei reni. Così, dovrà respirare, rilassarsi, dormire, mangiare bene – tutto quello che vediamo insieme in questo programma. **Poco a poco, a forza di riscaldare, i suoi reni si riscaldano.** Questo problema può essere innato, cioè si nasce già con questa fragilità. Può anche essere acquisito, o i due insieme. Come dicevo poco fa, bisogna stare attenti a questo freddo a livello dei reni. Effettivamente, **bisogna riscaldare questi reni esternamente con borse dell'acqua calda o altro, ma soprattutto attraverso un lavoro interno.** La nostra abbonata deve riprendere questo webinar e metterlo in pratica tranquillamente. Poco a poco, l'energia dei suoi reni si riscalderà.

Domande sullo sport

La camminata quotidiana

Claire: Passiamo a delle domande sullo sport. Bisogna camminare tutti i giorni e per quanto tempo al minimo?

Jean Pélissier: **La camminata è il più grande degli antidepressivi che sia.** Permette di muscolare tutti i muscoli fondamentali del corpo che proteggono i reni:

- **Gli addominali bassi;**
- **Le cosce;**
- **I glutei;**
- **La parte bassa della schiena.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

A partire dal momento in cui si fa lavorare la propria muscolatura attraverso la camminata, si sviluppa un potere incredibile. Dieci anni fa, per ragioni particolari, ho deciso di fare un black-out completo a livello del mio mentale e di andare a camminare. Sono partito da Hendaye, alla frontiera spagnola, fino alla cattedrale di Compostela, e ho camminato 800 chilometri in 22 giorni – cioè facevo tra 30 e 50 chilometri tutti i giorni. Quello che è assolutamente favoloso, è che ho visto in certe persone che in alcuni giorni a letto, c'è uno scioglimento muscolare spettacolare che si mette in atto. Ma **in 22 giorni, i muscoli possono ricostruirsi**. Ero entusiasta: avevo i vasti interni che erano riapparsi a livello delle ginocchia, così come le tavolette e i pettorali. **La camminata permette di ricostruire letteralmente l'intelaiatura muscolare.**

Inoltre, come imparerete più tardi, se massaggiate **il punto 41 del meridiano dello stomaco** che si trova a livello del collo del piede, ciò favorirà la digestione, il peristaltismo intestinale e rimettere in funzione i tre focolari.



Idealmente, bisognerebbe camminare tra 2 e 4 chilometri tutti i giorni, o almeno mezz'ora tutti i giorni. Quando lo fate molto regolarmente, poco a poco, trasformate il vostro corpo. È importante quanto il Qi Gong. Ogni volta, trovate un mezzo per camminare: andate semplicemente al supermercato o al negozio all'angolo a piedi, e tornate a piedi.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Sport e traspirazione

Claire: Sempre sullo sport, quando si fa sport e si cammina molto, ma non si traspira, è un problema? Bisogna bere acqua?

Jean Pélissier: Sinceramente, è per me un segno di buona salute. Normalmente, qualcuno che comincia a mettersi in movimento e che traspira subito ha sia una debolezza del polmone, sia ha riempito la botte ed è pieno d'acqua. Finalmente, quando ci si muove, si dovrebbe solo traspirare un po' sotto le ascelle e nella parte bassa della schiena, ma non si dovrebbe soprattutto essere una spugna. È quindi una buona cosa.

Vorrei rimbalzare su questo. Poco fa, ho parlato della mezza maratona, e quando ho fatto il relazionale tra il fegato e l'energia dei reni, ho spiegato che **quando la grande fatica appare, ciò indica che l'energia dei reni è scarica e che il fegato non è più controllato.** Il fegato scatena allora una certa sostanza che droga. Si ritroverà lo stesso fenomeno nei triatleti. Ne ho a volte visti nello studio che erano drogati allo sport e non potevano più fermarsi. Durante i due mesi di confinamento l'anno scorso, ho visto persone diventare matte perché non potevano più correre: erano realmente drogati allo sport. **Non dimenticate che il fegato, a partire dal momento in cui lo si mette troppo a contribuzione, si rivolta contro il corpo. Ora è lui che governa gli stati di dipendenza e tutti i disturbi ossessivo-compulsivi.** Bisogna quindi trovare il giusto mezzo.

Dopo, c'è anche il giusto mezzo a livello dell'età. Quando si fa sport a 20, 30 o 40 anni, è una cosa; ma a 60, 70 o 80 anni, ci sono altre cose da fare. **Ancora una volta, la camminata è eccellente.** Poiché siamo nella via del giusto mezzo, se fate un po' di jogging e siete stanchi, camminate poi riprendete la corsa. **Cercate di trovare il vostro equilibrio.** Il jogging non è una cattiva cosa in sé, perché ciò vi obbliga a fare delle scosse verticali, ma non bisogna essere stanchi. Se siete stanchi, è inutile. Normalmente, non dovrete mai esserlo. Se lo siete, è che avete tirato sulla corda a monte. È per questo che quando riceverete i prossimi video nei quali vi insegnerò a rilassarvi, vedrete che potete sempre prevenire la fatica.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

L'interesse della bicicletta

Claire: Un'altra abbonata domanda se fare la bicicletta è buono quanto camminare?

Jean Pélissier: È buono, perché ciò obbliga a lavorare le articolazioni, in particolare il ginocchio. **In medicina cinese, il ginocchio è il focolare del fegato.** È quindi un'ottima cosa. Ciò obbliga anche a lavorare le anche, e inoltre, muscola bene la parte bassa della schiena.

Ma si torna a questa questione di fatica. Mi ricorderò sempre di uno dei miei ex cognati che mi ha fatto fare tutto: sport su ghiaccio con piccozza, trek e altro. Poi ad un momento, gli ho detto che mi fermavo, che non aveva che da continuare e che l'avrei raggiunto più tardi; perché **non bisogna mai andare al di là della fatica, soprattutto a partire da una certa età.** È lì che si attinge direttamente al proprio olio ancestrale. Si crede di farsi del bene perché ci si supera, ma no. Uno dei miei professori di arte marziale, che aveva 80 anni, era capace di lanciare qualcuno dall'altra parte della stanza con il suo solo soffio; e al contrario, un giocatore di football va in pensione perché ha tirato troppo sulla corda. **Bisogna saper ménager la propria cavalcatura.**

Il caso del nuoto

Claire: Un'ultima domanda sullo sport. Abbiamo appena parlato della bicicletta, e un'altra abbonata pone la domanda per il nuoto. È buono anche?

Jean Pélissier: Fate attenzione perché, quando le persone che hanno spesso male nella parte bassa della schiena, ciò può essere dovuto a un fattore di penetrazione di umidità esterna – salvo se l'acqua è salata. Ma se è acqua non salata, ci può essere una penetrazione di umidità nel corpo, il che può essere una grande causa di mantenimento di lombalgie.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il tè in caso di anemia

Claire: Ripassiamo sul tè. In caso di anemia, si può bere tè per tutta la giornata?

Jean Pélissier: In realtà, quando qualcuno vi dice che bisogna smettere il tè in caso di anemia, basta giocare l'avvocato del diavolo. Dopo tutto, ci sono tre miliardi di persone su questa Terra che bevono solo tè. Dovrebbero quindi tutti essere anemici, sapendo che ne bevono costantemente dall'infanzia.

Avrete la conoscenza con tutti i video che ascolterete e riascolterete, e vedrete in particolare che **i tè cinesi non possono assolutamente impedire la fissazione del ferro del bolo alimentare da parte del fegato**. Solo i tè indiani possono avere questo effetto, ma a condizione di berne una grossa ciotola durante il pasto. Ora siccome non si deve bere durante il pasto, **nessun tè è ferroprivo**. In realtà, quello che è ferroprivo, sono **i blocchi emotivi e le collere interiorizzate a livello del fegato**. A partire dal momento in cui si ha il fegato bloccato, impedisce la fissazione del ferro del bolo alimentare. **È anche la prima causa di anemia. Non è una causa dietetica, ma una causa mentale ed emotiva**. Quando si è capito ciò, si è capito tutto.

Certamente, al contrario, ci si servirà della respirazione consapevole che è capace di far risalire e irraggiare tutto ciò.

Da seguire...

Il mese prossimo, affronteremo **le insonnie** perché sempre più persone sono insonniache. Vi spiegherò **perché il sonno è così importante, le cause delle insonnie, e ovviamente, vi darò dei metodi per rimediarvi**.