



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il funzionamento del corpo nella medicina cinese



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il funzionamento del corpo nella medicina cinese

La gestione dello stress e delle emozioni

Negli ultimi video, abbiamo visto tutta una serie di corsi sulla **dietetica**. Ma bisogna sapere che la dietetica da sola non basta per conservare una buona salute!

Effettivamente, bisogna avere una buona dietetica per smettere di affaticare inutilmente il nostro organismo. Ma in realtà, ci sono altre **cause sottostanti** all'apparizione delle nostre patologie che bisogna ben comprendere. Queste derivano soprattutto dalla **gestione dello stress e delle emozioni**. **Questo tema è essenziale**: impareremo a gestire il nostro stress e le nostre emozioni.

L'emozione: un'energia pura

Cos'è un'emozione?

- Non ha né odore, né colore. Non abbiamo **alcuna possibilità di quantificarla**.
- È **energia pura**.

Energia ed emozione

Nella medicina cinese, sappiamo che **l'energia è a monte della materia**. Questo vuol dire che quando abbiamo degli squilibri emozionali, questi squilibri si propagheranno poco a poco a livello della materia e degli organi. È quello che spiega la medicina cinese.

- La sua **visione olistica del corpo** rivela che **il 90% delle patologie sono legate a una cattiva gestione delle nostre emozioni**. Ci illumina su questa **interazione tra le emozioni e gli organi-software**. È quello che fa la sua grande forza.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- Nella nostra medicina moderna, che è piuttosto orientata verso il materialismo, non si presta attenzione a questa nozione fondamentale della gestione delle emozioni.

Equilibrio e squilibrio del corpo

Lo Yin e lo Yang

Lo Yang protegge lo Yin. Funzioniamo nella dualità.

1. Questo vuol dire che in caso di squilibrio emozionale, è **il lato Yang dell'energia** che sarà toccato per primo.
2. Poi, poco a poco, lo squilibrio arriva a livello dello **Yin** che non è più protetto dallo Yang.

La materializzazione della collera: un impatto sui nostri organi!

- Per esempio, la **collera** è una **vibrazione energetica** che sale verso l'alto (a questo stadio, è energia pura).
- Ma, a forza di arrabbiarmi, avrò un eccesso di energia a livello dell'organo-software Fegato. Questa collera, che era energetica, **si materializzerà**: urlerò, griderò o darò un pugno (è una materializzazione che si mette in atto).
- A livello organico, **un vero squilibrio si produce a livello dell'organo**.

Gli organi-software

Quando vi ho spiegato il funzionamento del corpo nella medicina cinese, abbiamo visto che c'erano **5 organi-software che dirigevano tutte le sintomatologie**. Si possono avere **900 sintomi diversi**: mentali, fisici o emozionali. Quando c'è uno squilibrio di uno o più organi-software, questi sintomi-segnali d'allarme appaiono.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- Ogni emozione è da mettere in relazione con **un organo-software specifico**. In ogni software, avete **un organo pieno e un organo cavo**:
 1. **L'organo pieno è l'organo vitale (Yin)**: deve essere molto protetto.
 2. **L'organo cavo (Yang)** deve proteggere l'organo vitale che gli corrisponde.

Un'emozione è il lato Yang dell'organo-software. L'organo-software è il lato Yin che deve essere protetto da questa emozione.

Il ciclo dei 5 organi-software

Il Fegato

Il Fegato appartiene al **Legno**. In primavera, c'è una **salita di energia**: i germogli cominciano ad apparire. L'emozione che è da mettere in relazione con questa salita di energia normale è **la collera sana**¹.

Il Cuore

Una volta che il Legno è cresciuto, può bruciare. Arriviamo all'organo-software Cuore che corrisponde al **Fuoco** e al colore rosso. L'emozione che ha la stessa vibrazione del Cuore è **la gioia**. Quando un fuoco inizia, c'è solo una piccola scintilla che si mette in atto poi si propaga molto lentamente. **Il sorriso interiore** è da mettere in relazione con il Cuore.

¹ *Ci sono buone emozioni, ma quando sono spinte all'estremo, si rivoltano contro l'organo.*



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La Milza-Stomaco

Una volta che il Legno ha bruciato attraverso il Fuoco, ci troviamo nell'elemento **Terra**. L'emozione che è da mettere in relazione con la Terra è **il ricordo**. Quando è estremo, si cade nella depressione: è un invischiamento pesante che genera stagnazioni nel corpo.

Il Polmone

Quando si va un po' più lontano sotto la Terra, quando si agglomera in modo molto potente, si trova il **Metallo**. Ci sono 2 emozioni che sono da mettere in relazione con il Metallo (il Polmone): **la tristezza e l'inquietudine²**.

I Reni

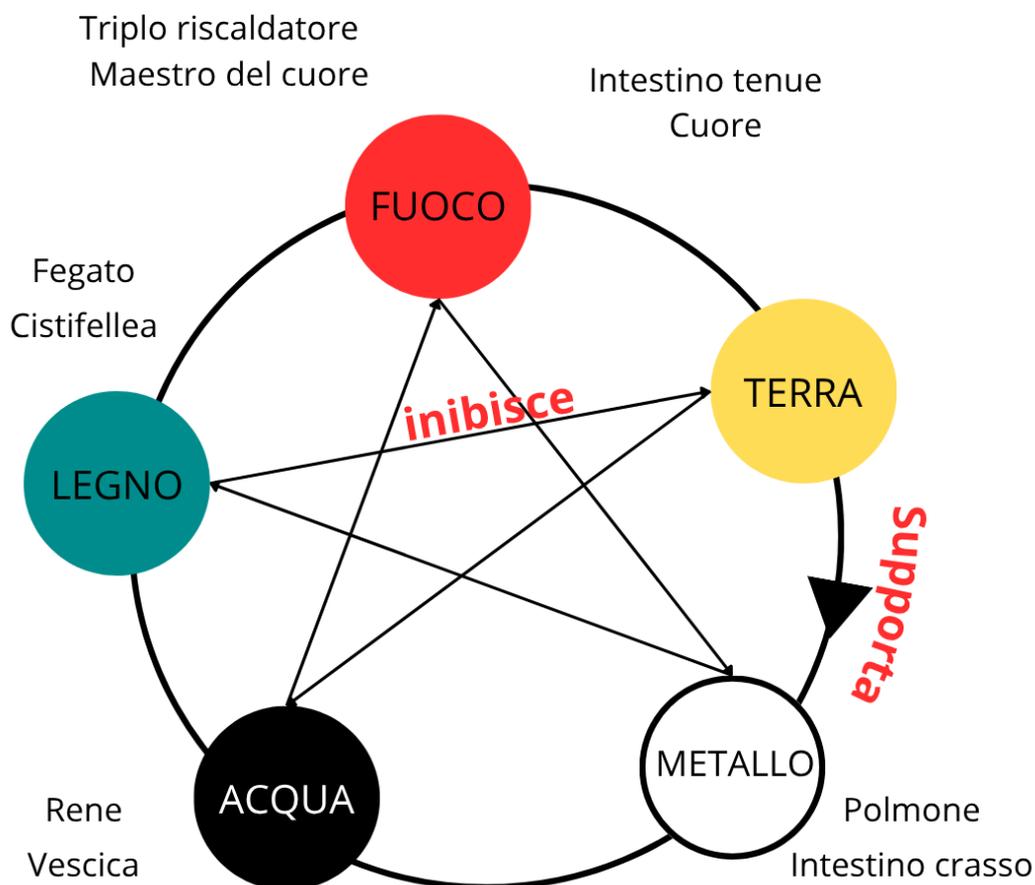
Ancora più in profondità, cadiamo nel ciclo dei 5 organi-software verso **l'Acqua e l'energia dei Reni**. L'energia che fa scendere verso il basso è **la paura**. Per esempio, un bambino che ha molta paura può essere preso da incontinenza. C'è una discesa di energia che si mette in atto.

² *L'inquietudine e la collera sono emozioni che bisogna imparare a sradicare.*



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni



Ritroviamo il ciclo dei **5 organi-software** che gestiscono ciascuno **un'emozione particolare**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

L'importanza delle emozioni

La vitalità dei nostri organi

Siamo esseri emozionali. Non si tratta di diventare esseri non emozionali. **Le emozioni sono indispensabili. Dobbiamo sentirle!**

Lo Yang protegge lo Yin, queste emozioni ci permetteranno di **far vivere i nostri organi interni**. Abbiamo bisogno di essere tristi o inquieti di tanto in tanto. Abbiamo anche bisogno di arrabbiarci: è **l'essenza stessa del nostro corpo**.

Trovare il giusto equilibrio

Quando si impedisce a qualcuno di avere un'emozione, **si amputa la sua vitalità**. Il problema è sempre lo stesso: **non bisogna che sia eccessiva o brutale, ma deve comunque esistere**.

- **Una collera molto violenta** può generare un ictus o un problema cardiaco.
- **Una paura molto potente** può farvi diventare bianchi i capelli dal giorno alla notte, o provocarvi un lombaggine acuto o una sciatica.

Dobbiamo trovare un giusto equilibrio tra l'eccesso e la negazione delle nostre emozioni.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

L'energia dei Reni

Avevamo parlato dell'energia. È di 2 tipi: **un'energia innata**, che riceviamo alla nascita, e **un'energia acquisita**.

L'energia acquisita

Quest'ultima è legata **alla respirazione; alla gestione delle nostre emozioni e al modo in cui mangiamo** (la dietetica).

Ho insistito su questa **batteria che si situa a livello dei Reni**. Ha diversi livelli:

- C'è prima **l'olio ancestrale** di cui ereditiamo alla nascita e che è il nostro **potenziale vitale**.
- Poi, abbiamo **una batteria che bisogna ricaricare a blocco**: è la **batteria dei reni** che rappresenta **il potere di autoguarigione del nostro organismo**. Il nostro corpo non è stato concepito per ammalarsi, ma **per autoguarirsi permanentemente**.

Se volessimo non fare più affidamento su quello che viene dall'esterno, ma **fare affidamento sul nostro corpo**, ritroveremmo questa vitalità che viene dall'interno. **Siamo i nostri propri medici di riferimento**. Tutto è all'interno del nostro corpo, sta a noi sapere ricaricare questa batteria.

La gestione delle emozioni

1. Quando **la batteria dei reni è ricaricata**, il corpo gestisce da solo le **sue emozioni**.
2. Quando è ricaricata a blocco, **non potete essere stressati. Siete naturalmente zen**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Esempio dell'incidente

Se assistete a un incidente molto grave e vedete qualcosa di atroce, questo impatta subito il vostro organismo ed entra come una freccia all'interno di voi.

— Se non avete abbastanza ricarica della batteria dei reni, questa violenza che avete potuto vedere può entrare all'interno di voi e sarà come **un seme piantato che potrà rendervi malati**. Ma ricordatevi...

— **L'organismo ha un potere di autoguarigione e di autoregolazione straordinario!**

Quando assistete a questo evento, nei giorni che seguono, il vostro corpo è capace di **fare una resilienza**, cioè di mettere "una cappa di piombo" su questo evento. Qualche settimana dopo, sarà capace **di evacuare e di eliminare tutti questi rifiuti emozionali** che avrebbero potuto restare in qualsiasi posto del vostro organismo.

I rifiuti emozionali

Abbiamo **5 organi-software** che sono da mettere in relazione con i **12 meridiani** che percorrono il nostro organismo. **L'emozione è energia pura** che si situa a monte della materia.

Un rifiuto emozionale può mettersi in qualsiasi posto del corpo attraverso il meridiano energetico che corrisponde all'organo. Questo può risvegliare per esempio una patologia reumatica più tardi.

Ma quando **la vostra batteria dei reni è ricaricata a blocco, il vostro corpo si autoregola permanentemente**. È quello che vi insegnerò!



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I metodi Yang Sheng Fa

Vi insegnerò tutti questi metodi che si chiamano **Yang Sheng Fa** per **potenziare la vostra batteria dei reni**. Bisogna metterli in opera dalla mattina alla sera.

Il nostro maestro aveva insistito sul fatto che, in quanto praticanti, non avevamo il diritto di ammalarci per essere credibili nei confronti dei nostri pazienti. Ci aveva allora insegnato questi metodi che sono **gratuiti e semplici**. Perché **non avete bisogno di spendere somme folli per imparare a respirare o a dormire!** Vi darò voglia di praticare questi metodi e faremo permanentemente il collegamento con la medicina cinese.

Questi metodi sono **fondamentali: la longevità appartiene a coloro che hanno la conoscenza**. Nei tempi antichi, le persone morivano a 45 anni. C'erano tuttavia dei centenari, ma erano **letterati: avevano la conoscenza**. Un medico cinese, nel tempo, poteva vivere fino a 110 anni, **una speranza di vita normale per un essere umano** grazie a questo tipo di conoscenze del **funzionamento energetico del corpo!**

Da seguire...

Nel prossimo tema, **impareremo a dormire**. È uno dei punti essenziali per ricaricare la vostra batteria dei reni.