

La salute non è una Chimera ma una ricerca personale nel tempo

Perchè il nostro stato di salute è spesso precario?
In che modo salute e malattia sono spesso collegate?

La teoria yin yang fornisce risposte considerando l'individuo una unità formata da ogni suo aspetto fisico e psichico. Il concetto di salute, e quello di malattia non sono separati e immutabili, essi coesistono e si alternano durante tutta la vita di ciascuno come nella rappresentazione del Taiji Tu il seme dell'uno è già presente nella massima espansione dell'altro.



La condizione ottimale per poter essere in salute è che lo yin e lo yang dell'individuo si equivalgono in una situazione di equilibrio: come una bilancia che pende eccessivamente né da un lato né dall'altro ma oscilla dolcemente mantenendo un equilibrio precario.

Se per qualche ragione questo equilibrio si spezza l'ago della nostra bilancia pende purtroppo e sempre dalla parte della malattia. E' importante cercare e capire le cause di ogni squilibrio energetico ed avere a disposizione gli strumenti necessari per prevenire le malattie, curarle e migliorare la nostra salute.

La MTC (Medicina Tradizionale Cinese) spiega come gli squilibri energetici e quindi la comparsa della malattia si verifichino su differenti ragioni:

le cause esterne esse sono dovute al clima: vento freddo, calore in estate, umidità tarda estate e secchezza in autunno. Questi fattori possono essere causa di malattie acute ma temporanee che insorgono quando l'equilibrio tra l'organismo e l'ambiente si rompe.

Le cause interne: esse riguardano il nostro stato d'animo, la sfera dell'emotività, esse sono gioia, collera, tristezza, preoccupazioni, paura. Questi fattori quando sono eccessivi causano malattie croniche. Queste cause possono una disarmonia tra gli organi e le loro funzioni e il fluire dell'energia.

A queste cause spesso si sommano gli effetti di uno stile di vita scorretto non rispettoso dell'armonia che deve necessariamente esistere tra noi e i cicli di vita della natura.

Ma quali sono gli strumenti a nostra disposizione per essere consapevoli dei cambiamenti degli squilibri energetici nel nostro corpo e come possiamo prevenire l'insorgere delle malattie?

La MTC ci insegna ad essere medici di noi stessi, la ricerca della salute è un percorso personale che dura tutta una vita.

Altre cause possono essere una debole costituzione, gli sforzi eccessivi fisici e psichici, la dieta inappropriata, i traumi.

- La MTC ci insegna che è fondamentale una corretta alimentazione, essa è alla base della prevenzione delle malattie e del mantenimento della salute.
- Ci suggerisce di mantenere uno stile di vita equilibrato, rispettoso del nostro corpo e della nostra mente.
- Non meno importante è la capacità di controllare le emozioni, perchè come abbiamo visto, un loro eccesso provoca dannosi squilibri energetici.
- Ricordiamo inoltre che per mantenere una buona salute è importante praticare il Qi Gong, disciplina che attiva mente e corpo attraverso pratiche di rilassamento ed esercizi che sono una sinergia tra quiete e movimento. Questa disciplina richiede pazienza e perseveranza perchè i percorsi di riequilibrio e guarigione richiedono tempo e impegno.

I pensieri in primo luogo determinano la qualità della nostra vita quotidiana e un pensiero calmo e positivo contribuisce a ristabilire nel tempo equilibrio e serenità.