

Elaborato finale per titolo di operatore in Trattamento Energetico Crisalide



Elaborato finale di: Andrea Eugenia Bonilla Pacheco
Relatore: Donatella Petrocchi

ALCHIMIA DEL CAMBIAMENTO
Come partendo dal corpo si entra in contatto con l'anima



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
P.zza san Giovanni Bosco n. 8o
Roma



Sommario

1 - Introduzione	3
1.1 Valutazione Energetica	6
1.2 Valutazione durante gli Incontri.....	7
2 - Analisi della Psicologia Caratteriale come Strumento di Lettura Psico-Corporea	9
2.1 La postura come espressione psicosomatica e comportamentale.....	11
3 - Valutazione Psicosomatica ed Energetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC).....	13
3.1 Il Jing del Cielo Posteriore e l'Importanza dell'Ambiente Energetico	13
3.2 Psicosomatica: Il Corpo come Specchio dello Stato Emotivo	13
3.3 L'Orologio degli Organi come metodo di diagnosi interna	14
3.4 Analisi delle Logge Energetiche secondo MTC e Lettura Psicosomatica	14
4 - Analisi della Loggia del Legno (Fegato-Cistifellea)	16
4.1 La Rabbia e il Fegato: Connessioni Energetiche ed Emotive	16
4.2 Coliche Biliari: Lettura Psicosomatica ed Energetica	17
4.3 L'Orologio della coppia Fegato- Cistifellea	17
4.4 Stasi del Qi di Fegato e Influenza sul Polmone: Aspetti Psicosomatici ed Energetici	18
4.5 Analisi della Coppia Fegato-Cistifellea	18
5 - Analisi della Loggia del Fuoco (Cuore/ Pericardio- Intestino Tenue/Triplice Riscaldatore)	19
5.1 L'Orologio della coppia Cuore- Intestino Tenue.....	19
5.2 Analisi della coppia Cuore, Pericardio-Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore	20
6 - Analisi della Loggia della Terra (Stomaco, Milza-Pancreas).....	21
6.1 Le abitudini alimentari come espressione emotiva.....	21
6.2 L'Orologio della coppia Stomaco, Milza- Pancreas	22
6.3 Il Deficit di Milza problemi fisiologici ed emotivi.....	23
6.4 Analisi della coppia Stomaco- Milza-Pancreas.....	23
7 - Analisi della Loggia del Metallo (Polmone- Intestino Crasso).....	24
7.1 L'Orologio della coppia Polmone, Intestino Crasso.....	24
7.2 La Pancia come centro energetico del corpo e base dell'alchimia interna.....	25
7.3 Analisi della coppia Polmone- Intestino Crasso	27
8 - Analisi della Loggia dell'Acqua (Reni- Vescica Urinaria).....	28
8.1 L'Orologio della coppia Reni, Vescica Urinaria.....	28
8.2 Tensioni nel bacino come espressione del pavimento pelvico	29
8.3 Collegamento tra Apparato Vocale e Apparato Genitale.....	29
8.4 Analisi della coppia Reni- Vescica Urinaria	30

9 - Costituzione Energetica legata ai 5 Elementi	31
10 - Analisi della Valutazione Energetica dei Chakra	32
10.1 Sintesi dei Blocchi a livello dei Chakra	37
11. Conclusioni.....	38
12. Bibliografia.....	39

1- Introduzione

Mi chiamo Andrea Eugenia Bonilla Pacheco e sono arrivata al Corso Crisalide dopo circa un anno di pratica dello Yoga. Attraverso lo Yoga ho intrapreso un percorso attivo e una ricerca interiore personale. Crisalide mi ha offerto l'opportunità di entrare in dialogo con me stessa e approfondire tanti argomenti che mi giungevano attraverso le persone che frequentavo, ma che fino ad allora non comprendevo pienamente.

Provenivo da una situazione casalinga incentrata esclusivamente sulla cura dei figli, del marito e degli animali domestici, con i quali trascorrevo la maggior parte del mio tempo. Per molti anni mi sono dedicata completamente al ruolo di “madre-istitutrice” e, quando finalmente ho deciso di reintegrarmi nella società, ho provato molta paura — sia per i miei bambini, sia soprattutto per me stessa. Mi sentivo “vuota dentro”, come se avessi perso da sempre il contatto con il mondo. Avvertivo un forte bisogno di entrare in relazione con altre persone e di sentirmi utile e gratificata anche a livello sociale.

La mia sorpresa è stata grande: nonostante non avessi alcuna conoscenza riguardo all'energia, alla psicologia o al linguaggio della comunicazione, il percorso in Crisalide mi ha coinvolta profondamente. Donatella ha saputo guidarmi passo dopo passo, instaurando con me un rapporto di fiducia. Grazie al suo modo di dialogare, è riuscita a far emergere in me capacità che non sapevo di possedere, aprendomi a un nuovo mondo e a un nuovo modo di sentire.

Man mano che approfondivo lo studio del vero potenziale della mente, ho iniziato a cercare di utilizzarla anch'io per sentire e ascoltare più profondamente. Lo **Zen Shiatsu di Masunaga** è stato per me un insegnamento straordinario: il suo metodo della *mano madre* e *mano figlia*, la lettura dell'Hara, l'autoguarigione e la cura psicologica, emotiva e fisica attraverso la pressione dei pollici hanno trasformato la mia visione della guarigione nell'essere umano.

Il viaggio sciamanico è stato invece un'apertura verso il **Mondo Energetico-Spirituale** — gli **Shen**. Un'apertura al sentire dentro Crisalide, che mi ha permesso di comprendere più profondamente cosa fosse davvero Crisalide.

Dopo quella bellissima esperienza, iniziai a studiare il massaggio in contemporanea con il corso di Reiki. Il mio sentire si era trasformato e amplificato: riuscivo a entrare in uno stato di rilassamento totale, una sensazione simile al “dormire da sveglia”. In quello stato, il corpo appariva paradossalmente spento, mentre la mente fluiva ed entrava in un'altra dimensione.

Nel momento in cui entravo in contatto con la persona distesa, il mio cervello cominciava a ricevere informazioni sotto forma di sensazioni, odori e percezioni del “campo”, la cosiddetta *nuvola*, ovvero il campo elettromagnetico. Riuscivo ad accarezzare e percepire chiaramente questa “nuvola” sotto le mani, lungo tutto il corpo.

La mia crescita personale era ormai avviata: avevo ampliato i miei paradigmi e integrato nuovi concetti che mi hanno permesso di aprire la mente, iniziando ad ascoltare ciò che proveniva da dentro. Il percorso di Reiki è stato fondamentale, perché ha aperto altri canali e ha dato inizio a un'attività onirica molto intensa e significativa.

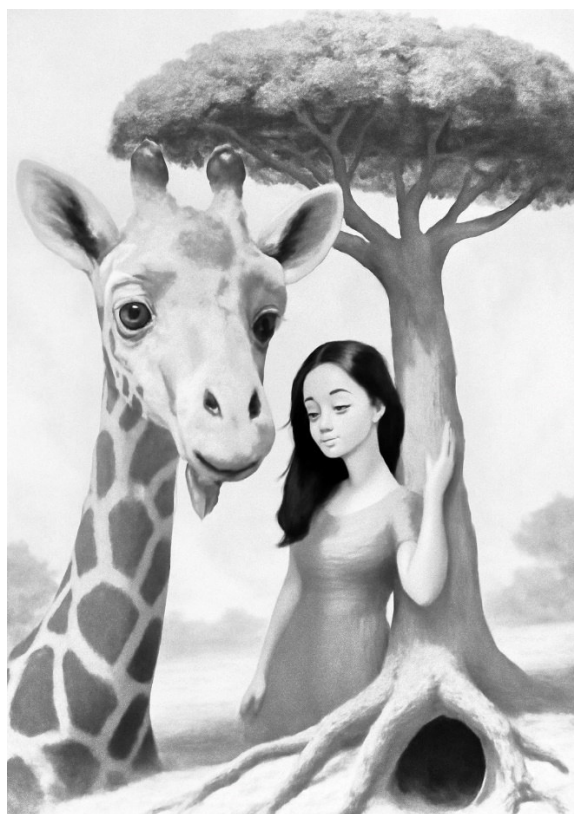
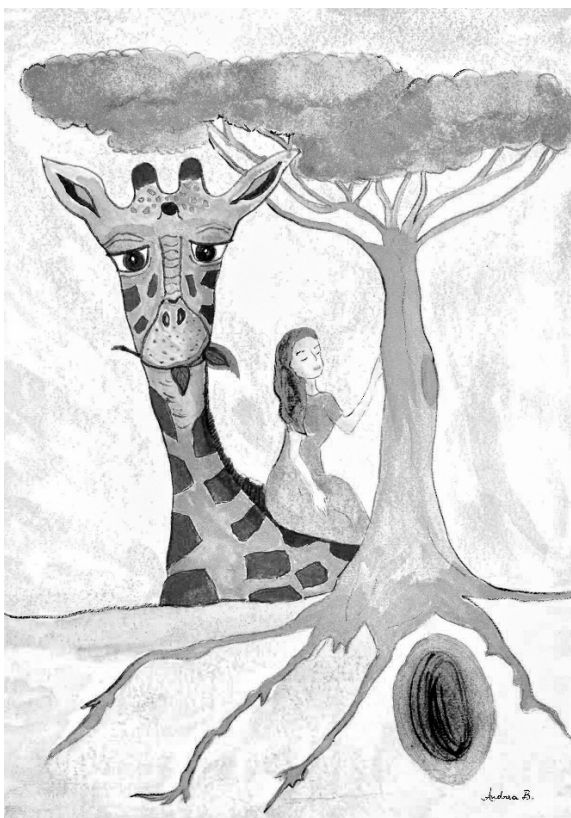
In questo processo di trasformazione, alcuni dogmi religiosi continuavano a frenarmi, impedendomi di proseguire in modo sicuro e senza timori. Una notte, durante un sogno, mi apparvero delle creature che cercavano di entrare dalla finestra. Si trattava di due archetipi opposti: uno femminile e uno

maschile. Questi spiriti volevano avvicinarsi a me, in un tentativo di riconciliazione con una parte nascosta di me stessa che ancora rifiutavo.

Ho compreso che, come nello Yin e Yang, esistono un lato chiaro e uno oscuro che fanno parte della nostra natura e sono complementari, così come il nostro lato maschile e femminile. Il dualismo, la netta separazione tra bianco e nero, non esiste davvero. Prendere coscienza di questo mi ha permesso di avere una visione meno critica di me stessa e di accogliere i miei pensieri senza giudizio, vedendomi come un tutt'uno, un insieme armonico di opposti.

Questo passaggio è stato fondamentale nel momento in cui ho iniziato a praticare i trattamenti: grazie all'intuizione, ho imparato a fidarmi di ciò che sentivo e vedevo, senza più chiedermi se fosse buono o cattivo, bello o brutto, vero o falso. Ho imparato a lasciarmi andare e ad ascoltare, semplicemente, ciò che arrivava da dentro di me.

Il mio lavoro interiore, unito alla parte teorico-pratica, è stato lo slancio che mi ha permesso di comprendere, finalmente, in cosa consistesse realmente un trattamento. Durante l'approccio con le persone, imparai a integrare ciò che avevo appreso, e fu proprio **l'Alchimia del Cambiamento** a guidarmi verso la consapevolezza che potevo entrare in contatto non solo con me stessa, ma anche con gli altri — attraverso il loro corpo fisico.



Opera artistica tridimensionale, ricavata dallo stile manuale, che narra il mio viaggio sciamanico in Africa accanto alla mia guida spirituale.



Opera artistica tridimensionale, dall'estetica manuale, che raffigura gli archetipi complementari del maschile e del femminile: l'archetipo maschile è posto a destra, quello femminile a sinistra.

1.1 Valutazione Energetica

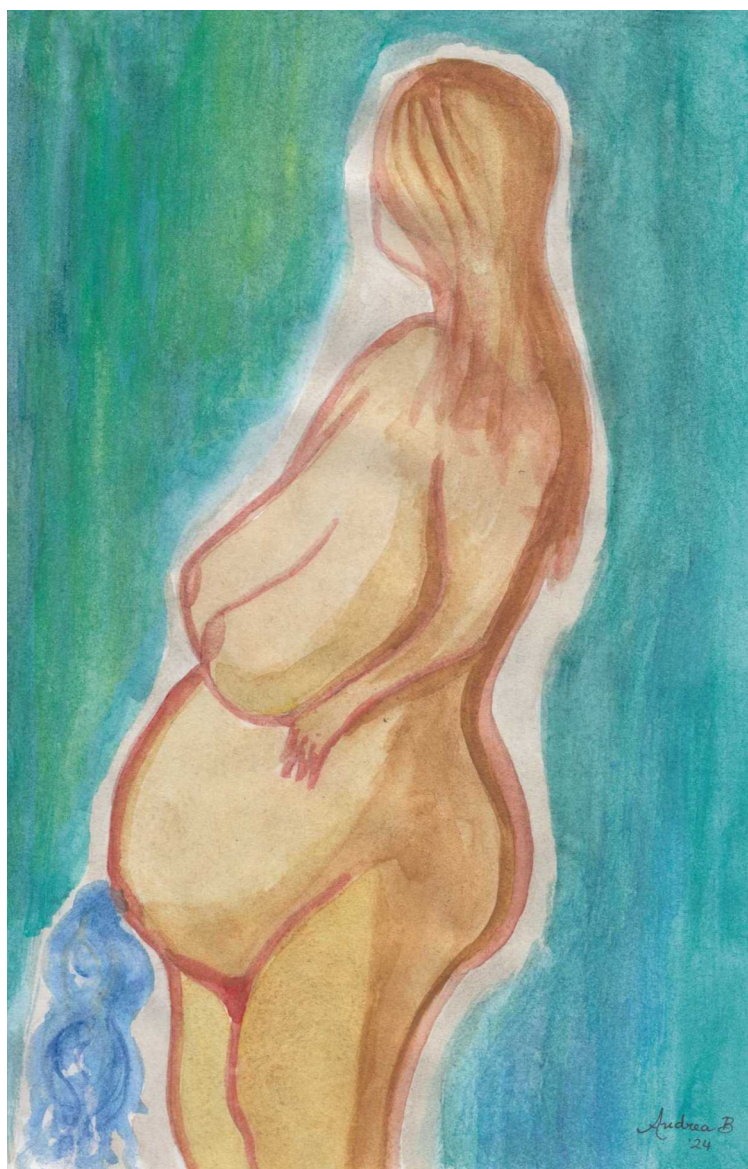


Illustrazione artistica fatta a mano, ispirata alla visione ricevuta durante i trattamenti.

La signora Anna M., 65 anni, ha deciso di provare i “Trattamenti Energetici Crisalide” perché sentiva un forte bisogno di recuperare la propria vitalità. In questa fase della sua vita ha finalmente smesso di lavorare ed è andata in pensione. Inizialmente, il pensionamento rappresentava per lei un momento meraviglioso, quasi come “essere in vacanza tutti i giorni”. Tuttavia, con il passare del tempo, la mancanza di contatti sociali e l’assenza di un ruolo definito nelle sue attività quotidiane hanno portato a un progressivo rallentamento della sua energia vitale.

Racconta spesso di trascorrere intere giornate in casa, guardando la televisione, dormendo a lungo e sperimentando una profonda apatia nei confronti del mondo esterno. Descrive un forte desiderio di isolamento, al punto da non voler uscire né incontrare altre persone.

Queste nuove abitudini l’hanno portata a riflettere. Desidera intraprendere un nuovo percorso per trasformare la sua quotidianità e ritrovare la vitalità di un tempo.

Dal punto di vista energetico, la sua alimentazione risulta poco regolare: mangia ciò che desidera senza seguire un vero e proprio equilibrio nutrizionale, e non pratica alcuna attività fisica. Inoltre, manifesta difficoltà ad addormentarsi durante la notte, con un ritmo energetico che si è spostato verso le ore tarde.

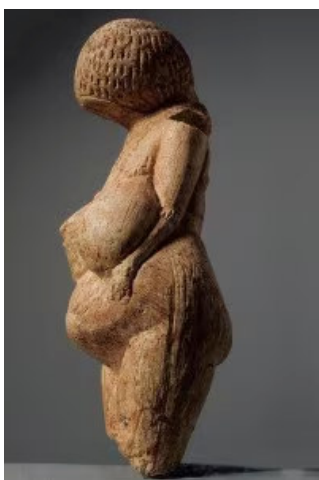
Sul piano fisico, ha avuto in passato problemi alla cistifellea, con la diagnosi di un calcolo; presenta disturbi alla tiroide e soffre di fegato grasso. Non è in normopeso e, in passato, si è sottoposta a un intervento chirurgico per appendicite.

1.2 Valutazione durante gli Incontri

Nel nostro primo incontro, Anna mi è apparsa come una persona piuttosto timida: parlava a voce bassa e accompagnava le parole con un sorriso appena accennato, quasi a mascherare la sua riservatezza. Il suo sguardo appariva leggermente cupo, ma il suo aspetto era molto curato.

Fisicamente, ha un viso tondo, occhi espressivi e labbra carnose. La sua corporatura è robusta, con una massa corporea particolarmente concentrata nella zona addominale rispetto alle gambe. Ho notato anche una certa rigidità posturale, in particolare a livello del collo.

Durante il primo trattamento si è rilassata, anche se non completamente. La mia impressione è che abbia comunque percepito un beneficio a livello psicofisico. Quando ho toccato la zona della gola, ha avvertito un leggero fastidio durante la deglutizione; mi sono soffermata delicatamente su quell'area e poco dopo ha iniziato a tossire.



Sempre in questa seduta, mentre la massaggiavo a occhi chiusi, ho avuto un'immagine lampante e vivida. Ho visto una figura femminile che ricordava la “Venere Preistorica di Willendorf”, osservata di profilo. Questa statua rappresenta la donna con attributi sessuali molto pronunciati, simbolo di maternità e fertilità. Colpisce per la sproporzione tra il corpo e le estremità: testa e arti sono ridotti, poiché non sono direttamente coinvolti nel processo della procreazione.

La sensazione che ho percepito era quella di un apparato riproduttivo in decadimento, quasi come se fosse in conflitto con il suo potere femminile. Ho avvertito una mancanza di dialogo tra lei e questa parte del corpo, forse legata a desideri di maternità non realizzati o non espressi. Questa intuizione è emersa in modo netto e profondo nel momento in cui ho appoggiato le mani sulla parte bassa dell'addome, all'altezza dell'utero. L'immagine e la sensazione sono rimaste impresse nella mia mente con una chiarezza sorprendente.

Ho percepito che ha ricevuto un tocco emotivo, seppur lieve, che tuttavia ha represso, trattenendolo dentro di sé. Questo aspetto è stato confermato anche da lei stessa, definendosi una persona che tende a “controllare”.

Dopo il massaggio, la zona addominale è apparsa visibilmente più delineata, in particolare nella parte alta e in quella inferiore rispetto all'ombelico. Ho osservato che la conformazione del suo ombelico è molto piccola e serrata, orientata verticalmente. La sua forma mi ha ricordato l'asola di un bottone: stretta, allungata e minuta, in netto contrasto con la massa corporea circostante.

In uno degli incontri successivi, ascoltando con attenzione la zona dell'intestino tenue, ho percepito un'"energia tonda", molto simile a una palla. Spostando lentamente le mani sull'addome, ho notato che la pancia si irrigidiva e si gonfiava progressivamente. La sensazione era paragonabile a quella di un palloncino che si riempie d'aria: si espandeva e si induriva, come se fosse sul punto di esplodere.

La mia intuizione mi ha suggerito che quell'energia avvertita nello stomaco era trattenuta e repressa, intrisa di paure. Ma soprattutto, si trattava di un'energia stagnante. Questo ristagno energetico si riflette anche a livello fisico: Anna manifesta difficoltà nell'evacuazione delle secrezioni, in particolare a livello dell'intestino crasso.

Per far fronte a questa difficoltà, è costretta a consumare frequentemente alimenti con elevato contenuto lassativo. Durante l'evacuazione, riferisce di provare un senso di profonda liberazione, non solo fisica ma anche emotiva.

Durante il trattamento dedicato a stomaco, reni e vescica, ho percepito in Anna un rilassamento muscolare molto più profondo a livello addominale. La sua pancia si presentava visibilmente più morbida ed elastica al tatto rispetto alle sedute precedenti.

Ho notato anche un cambiamento significativo nella forma del suo ombelico: non appariva più minuscolo e serrato, come una piccola asola chiusa e allungata, ma si era visibilmente allargato in direzione longitudinale. Questo mutamento mi è sembrato un chiaro segnale di una trasformazione energetica in atto, legata a un progressivo scioglimento delle tensioni accumulate.

2- Analisi della Psicologia Caratteriale come Strumento di Lettura Psico-Corporea

L'individuazione e la valutazione della psicologia caratteriale di un individuo costituiscono un passaggio preliminare essenziale per avviare un'analisi approfondita della psiche. Tale approccio si fonda sull'idea che mente e corpo siano intimamente connessi e che il corpo, attraverso la sua struttura, postura e linguaggio non verbale, rifletta genuinamente la storia emotiva e psicologica della persona.

A partire dagli anni '60, numerosi psicologi e psicoanalisti hanno contribuito allo sviluppo di un sistema di lettura del carattere basato sull'osservazione del corpo fisico, considerato non solo come veicolo biologico, ma anche come espressione del vissuto interiore. Questo studio, che affonda le sue radici nella psicologia del profondo (psicoanalisi di **Sigmund Freud**) e nell'analisi bioenergetica (**Alexander Lowen**), ci ha permesso di riconoscere come tensioni muscolari croniche, atteggiamenti posturali e modalità comunicative siano manifestazioni dirette di traumi, conflitti irrisolti e blocchi energetici che il corpo adotta nel tempo chiamata "corazza emozionale" da **Wilhem Reich** che si fossilizza in modo permanente nel fisico dell'individuo.

La psicologia caratteriale e lettura del corpo si configura, quindi, come un linguaggio universale attraverso il quale l'individuo racconta inconsapevolmente la propria storia: le sue ferite, le difese che ha sviluppato, i modelli comportamentali interiorizzati. Il corpo diventa uno strumento diagnostico prezioso, una sorta di "**libro aperto**" per la lettura dello stato psichico ed energetico della persona.

Rispetto all'approccio classico fondato prevalentemente sul dialogo verbale e sull'analisi del transfert, l'osservazione del corpo e della sua struttura consente di accedere in maniera più diretta e profonda al conflitto interno. Tale approccio permette di leggere ciò che l'inconscio comunica attraverso il linguaggio corporeo.

Questa analisi iniziale rappresenta il terreno fertile su cui costruire un percorso di riequilibrio psicoenergetico, lavorando non solo sulla componente cognitiva ed emotiva, ma anche sui livelli più sottili dell'essere.

Secondo la **struttura caratteriale nelle ferite dell'anima** e gli insegnamenti della **Core-energetica**, una psicoterapia corporea nata negli anni '60 grazie a **John Pierrakos**, medico e psicoterapeuta americano, insieme ad **Alexander Lowen**, della Bioenergetica, creano una psicoterapia unica nel suo genere perché combina quella verbale e corporea, per definire una struttura caratteriale basata in uno studio psicoterapeutico che analizza il percorso di un individuo sin dalla prima infanzia attraverso la lettura del suo corpo da adulto.

Lo studio del **linguaggio del corpo** lo dobbiamo anche a **Wilhem Reich**, perché introdusse nelle psicoanalisi anche l'osservazione del corpo, come l'espressione degli occhi e del viso, la qualità della voce e i vari tipi di tensioni muscolari. Anche **Georg Groddeck** studia attentamente il **linguaggio dell'Es** (Freud lo definisce "un calderone di impulsi ribollenti"), perché rappresenta la sede degli stimoli umani, dove non si conosce né il bene, né il male, né la moralità, ma obbedisce unicamente "all'inesorabile principio del piacere".

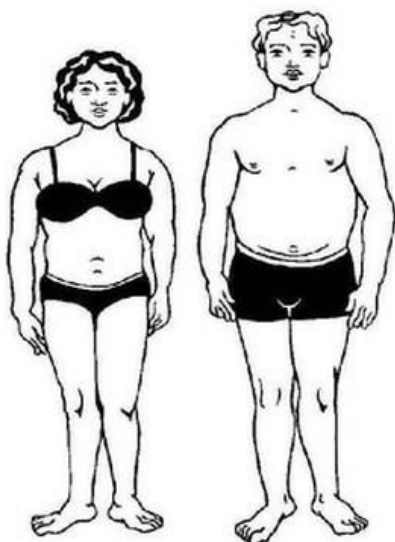
Il **linguaggio dell'Es** rappresenta l'espressione dei nostri desideri più profondi e nascosti. È la voce dell'inconscio, cioè quella parte della mente che non controlliamo in modo consapevole. L'Es è la base della nostra parte psichica più istintiva, perché esprime i bisogni che nascono direttamente dal corpo. Non segue regole logiche ed è totalmente inconscio.

Attraverso gli studi sul comportamento e sull'analisi del corpo, si è capito che il corpo può raccontare molto della nostra mente. Infatti, osservando il portamento, la camminata, i movimenti delle mani, la voce, i gesti e le espressioni del viso, è possibile riconoscere parti del carattere di una persona. Questo perché, mentre la mente può nascondere o mentire, il corpo tende sempre a dire la verità.

Secondo **Alexander Lowen**, fondatore dell'Analisi Bioenergetica, quando l'energia di una persona è bloccata, questa perde parte della sua vitalità e della sua autenticità. Chi vive in questo stato si sente spesso triste, stanco, demotivato e ha bisogno di grande sforzo per affrontare anche le attività quotidiane. Se l'energia continua a non scorrere liberamente, il blocco si fissa nel corpo e diventa una manifestazione visibile del conflitto interiore.

Fin dall'infanzia, durante la crescita, capita spesso che l'espressione delle emozioni venga repressa a causa di giudizi, punizioni o rifiuti. Per questo, impariamo presto a trattenere ciò che sentiamo. Il corpo però, registra tutto: le emozioni represses si trasformano in tensioni muscolari croniche, che assumiamo in modo del tutto inconscio.

Wilhem Reich osserva che i pazienti non sono pronti a lasciarsi andare e rimanere rilassati durante le sedute. Il parlare non era efficace perché la persona tende a celare il problema e a nascondersi dentro sé stessa. Propone allora il contatto fisico prima della parola e li distende, storce, stira fino che il flusso energetico si sblocca e parte. Infatti i pazienti piangono, urlano per esprimere il dolore e persino vomitano. Una volta iniziata la terapia, le tensioni muscolari cambiano e sentono una grande liberazione, una scarica di benessere e piacere paragonato ad un orgasmo. **Reich** centra la sua attenzione in questa energia fortissima che chiama Energia Orgonica. Sostiene che l'energia orgasmica nel corpo è fondamentale per avere una personalità stabile, dandosi che la personalità funziona attraverso cicli di tensione/ liberazione. Quindi, allentando le tensioni muscolari croniche, il paziente sperimenta la propria vulnerabilità e riesce a collegarsi in maniera più diretta con il corpo, la mente e le emozioni. Questo particolare, nelle terapie, riconnette il corpo con la mente ed il cuore, lavorando sia sul livello fisico che sottile.



Nel caso di Anna, posso considerare che potrebbe aver avuto un rapporto molto difficoltoso con la madre in quanto **carattere masochista**. Questo carattere nasce da una lotta di potere in relazione con la madre, dove può accadere che il bambino venga umiliato da un eccessivo controllo dai genitori, che non gli lasciano la libertà di essere sé stesso e gli negano uno spazio personale. Questo ambiente familiare è molto soffocante, in particolare in riferimento al cibo, alla pulizia e all'evacuazione. Il bambino si sente invaso e impara a trattenere dentro di sé i propri sentimenti e i reali bisogni, cova una **rabbia distruttiva** di cui spesso non è consapevole, e pertanto è impossibilitato a esprimere sia l'aggressività sia la tenerezza.

La struttura corporea da adulto si mostrerà con un corpo pesante, grasso o eccessivamente muscoloso, con la faccia tonda e gli occhi grandi, dolci e amorevoli. La testa è protesa in avanti o tenuta in dentro e il collo è corto e incassato nelle spalle. Il bacino è tirato in avanti e il sedere piatto. Possiede molta energia trattenuta. Questo ristagno di energia si presenta in una **forte tensione al collo, nella mascella, nella gola e nel bacino**. I blocchi nella gola e nelle mascelle ci impediscono di piangere o di gridare; ci impediscono anche di cantare o di gridare di gioia.

Questa lotta interna tra lei e la madre, porta ad Anna ad accumulare e trattenere energia nel corpo, sentendone molta vergogna perché si sente sbagliata e in colpa quando rivive l'antico conflitto tra i suoi bisogni e le richieste autoritarie della madre. Invece di autoaffermarsi o di permettere la libera manifestazione della rabbia, si lamenta, piagnucola restando sottomessa anche se, interiormente non si arrende mai. La sua paura di esplodere in comportamenti violenti e incontrollati, riflette il suo stato interno, una dicotomia tra aggressività e passività. La sua aggressività la scatena con sé stessa, autopunendosi con giudizi che lei stessa si impone. D'altra parte la sua passività la esprime con i suoi cari, accudendoli con molta premura e attenzione per ottenere la approvazione e amore facendosi carico di tutti i suoi problemi.

La tendenza che possiede questo carattere è quello di non farsi mostrare e di trattenere il più possibile poiché non ha ricevuto il permesso di essere sé stesso, e quindi, di esprimersi liberamente. Nell'adulto si viene a creare un **blocco nella gola e nelle pelvi** per cui gli impulsi energetici diretti verso l'alto e verso il basso vengono soffocati.

2.1 La postura come espressione psicosomatica e comportamentale



Postura, Emozioni e Respirazione: Una Connessione Profonda

La postura è il modo in cui il nostro corpo si presenta e si muove nello spazio. Non è solo una questione fisica, ma anche il risultato di diversi fattori: strutturali (cioè il modo in cui camminiamo, corriamo, stiamo seduti o in piedi), biochimici (legati ad attività quotidiane come mangiare, bere, respirare) e psichici (cioè emotivi e mentali).

Il nostro stato d'animo influisce molto sulla postura. Ad esempio, quando ci sentiamo tristi o privi di energia, tendiamo a respirare meno profondamente, a muoverci poco, a essere più sedentari e spesso anche a mangiare di più. Tutti questi comportamenti si riflettono nella postura del corpo.

Proprio per questo, la postura è un indicatore importante dello stato psico-fisico di una persona. Un ruolo centrale in questo equilibrio è svolto dalla **respirazione**. *Wilhelm Reich*, uno dei primi studiosi ad analizzare il legame tra corpo ed emozioni, aveva osservato una forte connessione tra il modo in cui respiriamo, le emozioni che proviamo e il nostro assetto posturale.

Secondo *Reich*, quando reprimiamo delle emozioni in modo consapevole o inconsapevole, anche la respirazione cambia: si blocca o si riduce. Questo porta a una modifica nella forma del torace e dell'addome, e col tempo può creare dei veri e propri blocchi nel corpo.

Il motivo di questa trasformazione è semplice: se assumiamo meno ossigeno, il nostro metabolismo rallenta, l'energia diminuisce e anche la voglia di agire o provare emozioni forti si riduce. Una respirazione limitata, infatti, porta a una minore mobilità del corpo e alla formazione di tensioni muscolari. Se queste tensioni diventano croniche, si localizzano in punti specifici come la gola, il torace, l'addome e il bacino, interferendo con l'espressione naturale delle emozioni.

3- Valutazione Psicosomatica ed Energetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

Dopo aver analizzato la struttura caratteriale di una persona, sia dal punto di vista fisico che psicologico, è utile passare alla lettura **psicosomatica del corpo** e alla **valutazione energetica**, secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Durante i trattamenti Anna, ha dimostrato che la sua energia vitale (Qi) è in evidente ristagno nella zona del torace e dell'apparato gastrointestinale. Questo **squilibrio energetico è strettamente collegato alla sua sfera emotiva e a problemi legati all'alimentazione**.

Tra i sintomi che Anna ha riferito ci sono: sbalzi d'umore, gonfiore addominale, fastidio nella zona dello stomaco (epigastrio), forti singhiozzi e nausea al risveglio. Con lo strumento di valutazione energetica secondo la MTC, posso osservare non solo il funzionamento fisico di un organo, ma anche il suo stato emotivo e il suo legame con il resto del corpo.

Di conseguenza, l'energia (Qi) non scorre liberamente e lo Shen ne risente. Si crea così un accumulo di tossine e un ristagno energetico, che peggiorano il benessere generale.

3.1 Il Jing del Cielo Posteriore e l'Importanza dell'Ambiente Energetico

Il **Jing del Cielo Posteriore** è uno dei **Tre Tesori** fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese (insieme al Qi e allo Shen). Il Jing rappresenta l'energia che riceviamo dopo la nascita, principalmente attraverso l'alimentazione, la respirazione e l'ambiente in cui viviamo.

Non serve solo a nutrire il nostro **corpo fisico**, ma sostiene anche i nostri **corpi sottili** e gli **organi interni** a livello energetico. Il contesto in cui cresciamo e viviamo – che comprende l'ambiente sociale, culturale e affettivo – è quindi una forma di nutrimento esterno che può influenzare il nostro equilibrio interno.

Se viviamo in un ambiente sano, fatto di relazioni positive, amore, rispetto e armonia, questo scambio energetico ci **nutre** e rafforza la nostra vitalità. Al contrario, un ambiente inquinato da tensioni, conflitti, stress o mancanza di affetto può **indebolire** la nostra energia e la nostra anima, generando malessere profondo.

La MTC ci insegna che per vivere in equilibrio è importante prima di tutto armonizzarci con il ritmo della natura, in particolare con il ciclo delle stagioni, sentendoci parte dell'Universo. Solo entrando in contatto con la nostra vera essenza interiore, possiamo poi ascoltarci e avvicinarci al nostro progetto di vita.

3.2 Psicosomatica: Il Corpo come Specchio dello Stato Emotivo

Lo studio della **Psicosomatica** rappresenta un prezioso strumento per comprendere come il corpo manifesti veri e propri **segnali d'allarme**, sotto forma di dolori, tensioni o disturbi più o meno intensi. Questi segnali non sono casuali, ma costituiscono una forma di comunicazione attraverso la quale il corpo esprime il proprio **disagio psicologico, mentale ed emotivo**.

Ogni dolore o fastidio localizzato può avere un significato preciso e ci permette di osservare in che modo le nostre emozioni e i nostri pensieri influenzano direttamente la salute del corpo fisico. Il legame tra mente, emozioni e corpo è quindi profondo e bidirezionale: il corpo reagisce a ciò che accade nel nostro mondo interiore, e allo stesso tempo ci fornisce indicazioni su ciò che necessita attenzione e cura.



La Psicosomatica ci ricorda l'importanza di un approccio **integrato alla guarigione**, che non si limiti al trattamento del sintomo fisico, ma includa anche il risanamento dei nostri **corpi sottili**, ovvero gli aspetti energetici, emozionali e spirituali che fanno parte della nostra totalità come esseri umani.

Il modo di vivere (stile di vita) dunque, rappresenta il nostro stato di benessere già sia interno che esterno. Tutti i nostri disturbi sono un riflesso a livello di Microcosmo in relazione al Macrocosmo. Con la Psicosomatica e la MTC possiamo intervenire in maniera naturale e concreta per evitare che gli eventi esterni e disequilibri interni ristagnino nel corpo e nella mente e la nostra vita prenda il suo corso per avere sempre un benessere psico-fisico.

3.3 L'Orologio degli Organi come metodo di diagnosi interna

L'uso dell'orologio degli organi (ciclo circadiano) ci permette di riconoscere, diagnosticare e valutare meglio le malattie psichiche, fisiche e lo stato metabolico dei nostri organi. La MTC in questa visione non li considera soltanto esclusivamente per la loro funzione anatomico-fisiologica, bensì come parte di un sistema integrato, in cui si intrecciano aspetti **fisici, energetici, psichici e spirituali**.

Questa **coppia organo-viscere** forma un vero e proprio “**circuito organico**”, nel quale ogni elemento interagisce in modo dinamico e simbiotico con gli altri sistemi del corpo. La MTC considera ogni organo come sede non solo di funzioni biologiche, ma anche di **emozioni e sentimenti**.

Perciò ad ogni coppia organo-viscere corrisponde un ritmo naturale di attività: in determinati momenti della giornata è al massimo della sua energia (**Fase Yang**), mentre in altri ha bisogno di riposo (**Fase Yin**). Abbiamo una grande circolazione energetica che è composta nel seguente ordine: Polmone - Grosso Intestino - Stomaco - Milza - Pancreas - Cuore - Piccolo Intestino - Vescica - Rene - Maestro del Cuore - Triplice Riscaldatore - Vescicola Biliare - Fegato.

Nel caso della sig.ra Anna, considero che la presenza prolungata di disturbi psico-fisici ha progressivamente alterato questo ritmo organico. Gli organi coinvolti non riescono più a operare secondo la loro naturale ciclicità, e ciò comporta una disfunzione nel suo sistema, visibile ad esempio in un “metabolismo rallentato” e in una generale disarmonia energetica. Questo squilibrio ostacola il corretto flusso del Qi e può compromettere l'efficienza del sistema digestivo, nervoso ed emotivo.

3.4 Analisi delle Logge Energetiche secondo MTC e Lettura Psicosomatica

Nel prosieguo dell'elaborato, procederò con l'analisi dettagliata di ciascuna Loggia Energetica, in riferimento alla rispettiva **coppia organo-viscere**, secondo i principi fondamentali della MTC e nel rispetto della logica del ritmo circadiano.

Ogni Loggia Energetica rappresenta un complesso sistema di fattori, climatici, energetici ed emozionali che definiscono e caratterizzano ogni Movimento. Le logge energetiche mi aiutano a chiarire le funzioni energetiche ed organiche di ciascun movimento (legno, fuoco, terra, metallo e acqua) per poter analizzare in profondità i possibili squilibri che si possano generare ragionando in termini di cattivo funzionamento e di qualità energetica/squilibrio energetico dovuto a una stagione o clima.

Per comprendere più a fondo la sua condizione, utilizzerò la **logica del ciclo Sheng** (ciclo di generazione), al fine di analizzare la sequenza dei sintomi riferiti e di collegarli alle rispettive Logge Energetiche. Questo approccio mi permetterà di osservare le interazioni e le influenze reciproche tra gli organi e di individuare le cause profonde dello squilibrio energetico che si manifesta sul piano fisico, mentale ed emotivo.

A completamento della valutazione energetica, integrerò anche un'interpretazione psicosomatica e analisi della coppia organo- viscere osservata.

4- Analisi della Loggia del Legno (Fegato-Cistifellea)

Il Fegato

Il Fegato, nella visione della MTC, appartiene alla Loggia Energetica del Legno, in coppia con il viscere Cistifellea.

Al **Fegato**, in particolare, è associata l'emozione patologica della **rabbia**, ma anche le qualità legate alla **capacità decisionale**, alla **visione** e alla **progettualità**. La **Cistifellea**, suo viscere correlato, è invece connessa al **coraggio**, alla **determinazione** e al **discernimento**, ovvero alla capacità di prendere decisioni con lucidità e fermezza.

Il Fegato rappresenta il “*Generale dell'Esercito*”, perché ha la funzione energetica di pianificare, progettare ma anche di essere flessibile e di conseguenza prendere decisioni estremamente rapide in base alle circostanze, il suo spirito è lo **HUN**. Il fegato ha il compito di governare liberamente il Qi, quindi di far scorrere e fluire l'energia sia dal punto di vista fisico-mentale-emotivo senza ostacolarla in nessun modo. La contrapposizione a questo libero flusso porta a danneggiare il Qi del fegato. Dunque, dove troviamo tensione e rigidità nel corpo sappiamo che c'è un blocco, un ristagno di energia.

La Vescicola Biliare

La sua funzione fisiologica è quella di immagazzinare e rilasciare la bile, che viene prodotta dal fegato. Il rilascio di bile avviene in base alle necessità digestive, facilitando la trasformazione e il movimento del cibo all'interno del tratto gastrointestinale. Tuttavia, in presenza di un **eccesso energetico**, si può verificare un rilascio esagerato di bile, che può manifestarsi con una **colica biliare**, caratterizzata da un dolore acuto nella zona del fegato, irradiato verso la parte inferiore della gabbia toracica destra.

Uno squilibrio energetico della vescicola biliare, soprattutto quando accompagnato da **umidità e calore**, può ostacolare la libera circolazione dei succhi digestivi, favorendo l'addensamento della bile, di colore verdastro e fangoso che se rilasciata per lunghi periodi crea la formazione di **calcoli biliari**.

4.1 La Rabbia e il Fegato: Connessioni Energetiche ed Emotive

Abbiamo detto che la rabbia è l'emozione patologica associata al Fegato. Quando questa emozione è eccessiva o mal gestita, può portarci facilmente a perdere il controllo, offuscare il pensiero, generare frustrazione e consumare la nostra energia psichica, in particolare quella legata allo **Hun**.

Un'attività mentale eccessiva, come il continuo rimuginare, contribuisce ad aggravare lo stato interiore, creando ulteriori blocchi e disequilibri energetici. Quando rabbia e pensieri ossessivi non vengono gestiti a livello psicologico, possono trasformarsi in forme di **autopunizione** o in **aggressività rivolta verso le persone care**, specialmente verso chi ci è vicino con affetto e disponibilità.

Dal punto di vista **psicosomatico**, i disturbi o il dolore localizzati nella zona del fegato indicano una difficoltà nel **vivere ed accettare i propri sentimenti**, le proprie emozioni e l'affettività che riceviamo dagli altri. Se non siamo in equilibrio con noi stessi, tendiamo facilmente a **proiettare all'esterno** le nostre tensioni interiori, colpevolizzando ciò che ci circonda. In questi casi, può

risultare difficile distinguere tra ciò che ci manca dentro e ciò che percepiamo attraverso le relazioni con gli altri.

4.2 Coliche Biliari: Lettura Psicosomatica ed Energetica

Nella valutazione energetica, Anna ha evidenziato sintomi collegati ad uno squilibrio nella Cistifellea: **nausea, timidezza e mancanza di determinazione** sono in piena correlazione al problema di calcoli biliari. A livello psichico, la vescicola biliare è legata al **coraggio** e alla **capacità decisionale**: quando l'energia non fluisce armoniosamente, emergono **frustrazione, insicurezza, paure irrazionali** e una tendenza all'ossessione per i dettagli, accompagnate da tensione e nervosismo.

Dal punto di vista **psicosomatico**, la colica biliare può essere interpretata come un tentativo del corpo di espellere non solo calcoli fisici, ma anche contenuti emotivi repressi, come **rabbia, risentimenti e dolori interiori**. Il corpo, attraverso questo meccanismo, cerca una via per liberarsi da ciò che è rimasto bloccato a livello psichico ed energetico. La colica è il risultato finale generato dal ristagno dell'energia del fegato che si esprime anche come dolore, tensione e gonfiore addominale.

4.3 L'Orologio della coppia Fegato- Cistifellea

L' orologio della Cistifellea (23- 1)

In questa fascia oraria le funzioni vitali del nostro corpo si riducono, mi riferisco alla pressione arteriosa e alla temperatura corporea; dunque, il metabolismo rallenta. Il sonno favorisce la depurazione, la ricostituzione e il riposo. Gli occhi tendono ad indebolirsi e la vista diminuisce. Chi non si riposa in questa fascia oraria si porta dietro i problemi e lo stress il giorno dopo. Lo Yin non può rigenerarsi e il suo deficit si fa notare nella giornata successiva: si è nervosi e tremanti, poco resistenti e si suda facilmente, si soffre di tachicardia e si è sovraeccitati e distratti.

L' orologio del Fegato (1-3)

Se il risveglio avviene fra l'1 e le 3 di notte, è possibile considerare una disarmonia nel meridiano del Fegato. Spesso chi soffre di emicrania si sveglia con mal di testa in questa fascia oraria. In questo orario della notte la circolazione e pressione arteriosa sono più deboli e fra le 2 -3 di notte l'efficienza fisica e mentale è al suo punto più basso. L'attenzione e la concentrazione calano rapidamente, e questo comporta un maggior rischio per chi guida. Non è consigliabile disturbare questa fase di sonno, anche perché affrontare la giornata successiva diventa molto più impegnativa sotto un punto di vista fisico e mentale.

Nel caso della signora Anna, uno dei sintomi più significativi riferiti è l'**incapacità di conciliare il sonno durante la notte**. Questo elemento suggerisce un disequilibrio nel suo orologio biologico, non più in sintonia con le funzioni fisiologiche ed emozionali dei suoi organi. Considero che l'eccessiva intensità dell'attività mentale e il suo disequilibrio con il Meridiano del Fegato, siano i responsabili nel disallineamento che compromette la circolazione armonica del Qi, alterando non solo la funzionalità degli organi interni, ma anche il benessere mentale ed emotivo.

4.4 Stasi del Qi di Fegato e Influenza sul Polmone: Aspetti Psicosomatici ed Energetici

La **stasi del Qi del Fegato**, secondo i principi della MTC, può interferire profondamente con le funzioni fisiologiche ed energetiche del Polmone. Quando il Legno è in eccesso o bloccato, può "ribellarsi" al Metallo, generando squilibri nel ritmo respiratorio e una sensazione di oppressione toracica, spesso accompagnata da sospiri frequenti. Questo quadro energetico riflette una condizione in cui il movimento dell'energia vitale è ostacolato, provocando un abbassamento del tono dello Shen (spirito), che si manifesta anche nella postura fisica, spesso curva, contratta e rivolta verso il basso.

A livello **psicosomatico**, le tensioni localizzate nel **torace** rappresentano uno degli indicatori più evidenti del blocco emotivo. In molti casi, il torace appare **incassato, scarico e con spalle curve**, associato a **braccia poco toniche** e ridotta capacità di espandersi verso l'esterno. Questa configurazione somatica può derivare da esperienze precoci, in particolare della prima infanzia, in cui il bisogno d'amore non è stato accolto o riconosciuto.

4.5 Analisi della Coppia Fegato-Cistifellea

Lo squilibrio energetico di Anna si esprime nella frustrazione e collera inespressa che si è stagnata nel tempo, generando un sistema chiuso, una sorta di serbatoio che immagazzina quest'energia che quando arriva al limite massimo consentito esplode e fuori esce con potenza e senza controllo.

Inoltre, considero che lo squilibrio metabolico è dovuto ad **un'alimentazione ricca di cibi grassi**, che il suo organismo fatica a metabolizzare correttamente. Questo stile alimentare favorisce l'accumulo di **umidità e calore** nella vescicola biliare, che ostacola la normale funzionalità del viscere e impedisce il libero fluire del Qi epatico.

Con l'avanzare dell'età, in particolare dopo i 60 anni, la vitalità dell'individuo tende fisiologicamente a ridursi, e uno stile di vita disarmonico può accentuare questo declino, provocando ulteriori disordini energetici nel rapporto tra Microcosmo e Macrocosmo. È quindi fondamentale, in questa fase della vita, mantenere un equilibrio che rispetti i ritmi naturali e i principi energetici che regolano il corpo e la mente.

Nel caso della signora Anna, si osserva un indebolimento dello Shen, accompagnato da una scarsa propensione alla gioia di vivere, da mancanza di motivazione e da una difficoltà ad affrontare con consapevolezza la fase esistenziale che sta attraversando.

Passiamo alla Loggia del Fuoco per comprendere più a fondo l'interconnessione tra Cuore, Shen e vitalità interiore.

5- Analisi della Loggia del Fuoco (Cuore/ Pericardio- Intestino Tenue/Triplice Riscaldatore)

Il cuore

La Loggia del Fuoco, secondo i principi della MTC, è costituita da due organi fondamentali: il **Cuore**, che detiene la funzione di “*Padrone e Sovrano*”, il cui equilibrio si riflette nello **splendore del viso**, e il **Pericardio**, che riveste il ruolo di “*Ministro del Cuore*”, proteggendolo e sostenendone l’attività.

Nel cuore risiede lo **Shen**, ovvero la **mente, lo spirito e l’anima** della persona. Esso rappresenta la sede delle emozioni, dei pensieri e della coscienza. Quando il cuore è in armonia, lo Shen è lucido, stabile e si manifesta attraverso uno sguardo vivo, la qualità del sonno, la chiarezza mentale e la gioia di vivere. Lo Shen è la sede delle nostre emozioni, dei pensieri e della mente cosciente. Come sede delle nostre emozioni, i maestri del cuore provengono per lo più da esso, quindi dall’interno.

L’Intestino Tenue

L’intestino Tenue, appartiene ai visceri della Loggia del Fuoco insieme al Triplice Riscaldatore. L’intestino tenue rappresenta quel luogo dove si inizia il **processo di dissociazione e differenziazione** attraverso il **discernimento**, la separazione tra il chiaro e torbido non soltanto degli alimenti, ma soprattutto delle nostre emozioni. La sua funzione è quella di portare a termine le mutazioni a livello intellettuale ma anche a livello psichico, è la sede della nostra seconda scelta perché la prima inizia nello stomaco. Dunque, controlla la ricezione e la trasforma e si relaziona con il cuore a livello mentale. Ci dà quella capacità a livello mentale di avere lucidità per distinguere il giusto dall’errato.

Questa capacità dell’intestino ce la evidenzia anche la lettura psicosomatica: **il nostro intestino rappresenta la nostra capacità di assorbire e rilasciare tutto ciò che succede e che si prova**. L’intestino Tenue, è il **luogo del Consco**, del pensiero consapevole e analitico; il luogo dell’analisi e della scissione, dell’amore per il dettaglio, dell’eccessiva tendenza a valutare e considerare.

Durante le sedute, nei trattamenti ho potuto sentire e parlare con Anna delle sue paure che provenivano dal basso ventre. E durante il dialogo ho capito che l’eccessiva analisi critica in Anna cela molte paure esistenziali tali:

- Paura nei confronti della vita.

-Paura di ascoltare ciò che il corpo li chiede (vivere la sessualità, godere del cibo in maniera sana ed equilibrata, permetterli di sentire le emozioni).

5.1 L’Orologio della coppia Cuore- Intestino Tenue

L’ orologio del Cuore (11-13)

In questa fascia oraria la nostra curva di rendimento permane fino a mezzogiorno, poi l’attenzione inizia a calare a vista d’occhio. Così facendo il nostro organismo comincia a prepararsi all’apporto di nutrimento e inizia ad incrementare la produzione di succhi gastrici. In questo momento, i grassi e i

carboidrati vengono digeriti in modo ottimale. La produttività intellettuale e fisica subisce un calo e tutte le funzioni corporee dipendono dalla digestione. La fase di picco di Cuore è indicata per fare tutto ciò che riguarda la comunicazione: è il momento ideale per le telefonate, i colloqui e le conferenze. Verso mezzogiorno, lo stomaco inizia gradualmente a farsi sentire, è il momento di concedersi una pausa per permettere al corpo di assimilare energia e rigenerarsi. Si devono evitare gli sforzi fisici eccessivi, lo stress e la fretta inutile. Il pranzo non dovrebbe essere troppo abbondante secondo la MTC per non sovraccaricare il circolo funzionale milza- stomaco.

L' orologio del Piccolo Intestino (13-15)

Dopo il pasto del pranzo, nell'intestino tenue si verifica un aumento dell'attività enzimatica: il chimo viene decomposto in grassi, proteine e carboidrati. La sonnolenza post- pranzo comporta un calo di motivazione e il cervello produce la melatonina (ormone del sonno) e così la capacità di concentrazione diminuisce. La MTC, ci suggerisce di fare una breve pausa rigenerante. Durante il pomeriggio il sistema immunitario produce un maggior numero di anticorpi e verso le 15 la percezione del dolore è più bassa. Una volta mangiato bisogna evitare grossi sforzi per non compromettere la digestione.

5.2 Analisi della coppia Cuore, Pericardio-Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore

Anna, conserva uno stato interno pieno di preoccupazione, rabbia e dolore che ha progressivamente deteriorato la qualità del suo Shen. Questo si traduce in disturbi del sonno, difficoltà nella regolazione emotiva, affaticamento psichico e perdita del senso di progettualità e vitalità. La fragilità dello Shen riduce inoltre la capacità di accogliere il cambiamento, compromettendo la stabilità emotiva necessaria per affrontare gli ostacoli della vita quotidiana.

Anche a livello di questa Loggia, l'energia vitale (Qi) in Anna risulta ostacolata, in quanto si evidenzia una difficoltà nella separazione del "torbido" dal "chiaro", funzione essenziale per garantire il corretto equilibrio interno. Questo squilibrio energetico si riversa sulla Loggia della Terra, contribuendo alla comparsa di disturbi digestivi e rallentando ulteriormente i processi di trasformazione e trasporto delle sostanze nutritive.

6- Analisi della Loggia della Terra (Stomaco, Milza-Pancreas)

L'Elemento Terra, costituito dalla coppia organo-viscere stomaco e milza-pancreas, rappresenta la **radice del Qi post-natale (o Qi del Cielo Posteriore)**, che si origina dalle risorse esterne: l'aria che respiriamo e il cibo che ingeriamo. Questo tipo di energia, elaborata attraverso i processi digestivi e respiratori, si trasforma in tre forme principali di Qi:

- **Energia alimentare** (Gu Qi),
 - **Energia respiratoria** (Kong Qi),
 - e **Energia del Torace** (Zong Qi o Qi essenziale),
- che costituiscono la base del nutrimento energetico dell'intero organismo.

Lo Stomaco

Lo Stomaco è un viscere altamente Yang, ha la funzione di “*Magazziniere Centrale*”, riceve dall'esterno l'acqua e gli alimenti ed è importante che il suo Qi non si ribelli verso l'alto, altrimenti può provocare disturbi come: **reflusso, singhiozzi, rigurgito, nausea o vomito**. Per la MTC lo stomaco è paragonato ad un calderone per le sue funzioni di scomporre, fermentare e far maturare il cibo, infatti lo stomaco teme la secchezza e ama l'umidità (“è una lenta cottura al vapore”).

Secondo la MTC, lo stomaco svolge una funzione essenziale nell'accogliere e trasformare gli alimenti provenienti dall'esterno. Un suo squilibrio non si manifesta solo a livello fisico, ma può riflettersi anche nella **sfera psichica ed emotiva**, generando difficoltà nel “**digerire**” le esperienze della vita, come **situazioni stressanti, contrarietà o relazioni complesse**. A livello sintomatico, tale disarmonia può manifestarsi con intolleranza ai rumori, difficoltà di concentrazione, bruciore epigastrico (soprattutto un'ora dopo i pasti) o fastidi gastrici ricorrenti.

La Milza

L'organo di Milza, Pancreas, hanno il compito di separare le **essenze pure da quelle impure**, per poi trasformarle in energia vitale (Qi). Secondo la visione della MTC, la milza è particolarmente predisposta a cadere in una condizione di **vuoto energetico** quando vengono adottate **abitudini alimentari scorrette**, come l'assunzione eccessiva di cibo, pasti irregolari e una mancanza di ritmo negli orari di nutrizione.

Dal punto di vista psico-energetico, la milza ospita lo **Spirito Yi**, l'aspetto mentale legato alla **capacità di pensare, studiare, concentrarsi e memorizzare**. La milza perciò gestisce tutti gli ambiti possibili di nutrimento, psichico, fisico ed intellettuale. Questo nutrimento permette di elaborare e di dare forma a ciò che è contenuto nel cuore attraverso le parole, discorso e comportamento.

La milza, rappresenta il **centro**, legato all'elemento Terra, ha il compito di trasformare e ricevere dal cielo per rielaborare attraverso la macerazione dei cibi per poi restituire il tutto trasformato.

6.1 Le abitudini alimentari come espressione emotiva

Le nostre **abitudini alimentari** riflettono non solo un'esigenza fisiologica legata alla sopravvivenza, ma anche il **modo in cui cerchiamo di colmare un vuoto affettivo interno**. Questo bisogno affettivo trae origine dal contesto relazionale e ambientale in cui siamo cresciuti e nutriti emotivamente. In MTC, le tre forme di energia (Qi alimentare, Qi respiratorio e Qi del torace (Zong Qi)), sono

profondamente interconnesse e non possono essere considerate separatamente. Il loro equilibrio è fondamentale per sostenere la vitalità psico-fisica dell'individuo e riflette anche la qualità delle relazioni con l'ambiente esterno.

L'energia che otteniamo dal cibo viene trasformata principalmente dallo **Stomaco** e dalla coppia **Milza-Pancreas**, e questo processo è fortemente influenzato dalle nostre abitudini alimentari. Lo stomaco, che riceve il bolo alimentare dopo la prima digestione meccanica in bocca, lavora in stretta connessione con la respirazione: perciò mangiare troppo in fretta, senza pause né respiri consapevoli, può alterare la funzione digestiva e rallentare i movimenti peristaltici, affaticando così anche la Milza e il Pancreas.

Il processo fisiologico dell'assorbimento dei nutrienti non ha solo una valenza nutrizionale, ma assume anche un significato simbolico. Attraverso la digestione, infatti, non assimiliamo unicamente alimenti, ma anche **esperienze, emozioni e stimoli** provenienti dal contesto sociale e relazionale in cui viviamo.

In quest'ottica, il cibo può diventare un **mezzo di compensazione affettiva**: mangiare in modo eccessivo può indicare un bisogno inconscio di colmare **vuoti emotivi**, mentre il rifiuto del cibo può rappresentare un distacco o un rifiuto dell'affettività, soprattutto nella sfera più intima e relazionale.

Analizzandolo sotto un punto di vista psicosomatico, i **disturbi alimentari** – come sovrappeso, eccessi o restrizioni – rivelano una insicurezza legata al piano materiale e affettivo. Essi spesso indicano la difficoltà di elaborare e integrare esperienze passate segnate da carenze emotive, non ancora completamente risolte.

6.2 L'Orologio della coppia Stomaco, Milza- Pancreas

L' orologio del Stomaco (7- 9)

L'attività fisiologica dello Stomaco, nella logica dei ritmi circadiani della MTC, raggiunge il suo picco tra le 7:00 e le 9:00 del mattino. È per questo che, secondo la visione energetica orientale, è fondamentale assumere in questo intervallo una **colazione abbondante e bilanciata**, ricca di nutrienti. In questa fase, lo Stomaco è pienamente in grado di ricevere e iniziare il processo di trasformazione degli alimenti e la MTC consiglia un pasto caldo già al mattino dandosi che le calorie introdotte vengono rapidamente trasformate in energia e non in grasso. Inoltre, in questo orario la produzione di ormoni viene messa in moto, la secrezione di cortisolo (l'ormone dello stress) raggiunge il suo massimo valore. In questa fascia oraria, il cortisolo influisce sul metabolismo dei lipidi e sulla glicemia e svolge un'attività antiinfiammatoria riducendo le reazioni immunitarie eccessive, perciò non è consigliabile mangiare cibi dolci al primo mattino, piuttosto, è meglio fare una colazione ricca di proteine per riattivare l'apparato digerente.

L' orologio della Milza -Pancreas (9- 11)

Successivamente, tra le 9:00 e le 11:00, entra in azione gli organo di Milza e Pancreas. Dopo i rituali del risveglio mattutino e una colazione equilibrata, verso mezzogiorno il circolo funzionale della milza, rappresenta il nostro centro, dandosi che raggiunge il culmine del suo flusso energetico. Al mattino abbiamo una produzione di Adrenalina che è al massimo, perciò l'irrorazione sanguigna aumenta.

6.3 Il Deficit di Milza problemi fisiologici ed emotivi

Il deficit del Qi della Milza compromette la sua funzione di trasformazione e trasporto dell'essenza alimentare, ostacolando la corretta separazione e distribuzione dei nutrienti. Questo provoca a livello fisico un ristagno nello Stomaco, che si manifesta con **gonfiore epigastrico, senso di pesantezza, difficoltà digestive, produzione eccessiva di gas, astenia dopo mangiato e mancanza di desiderio sessuale**. Inoltre, la Milza è responsabile della produzione di Qi e sangue, fondamentali per il nutrimento e la vitalità del corpo: una sua disfunzione porta quindi a debolezza muscolare, pallore del volto, ritenzione di liquidi (edemi) e diarrea, legata a un'assimilazione inefficace.

Da un punto di vista emotivo il deficit di milza si manifesta con: rimuginazione, preoccupazione e afflizione.

La milza, è anche un centro energetico che influenza la capacità di concentrazione, la forza di volontà e la gestione delle emozioni. Una perturbazione nello **spirito Yi**, è espresso attraverso il pensiero ancorato o “pensiero fisso” dovuti a eventi passati, dogmatismo, ossessione e rimuginazione.

Lo squilibrio nella milza può quindi influenzare negativamente l'intero sistema mente-corpo, riducendo la chiarezza mentale, la lucidità e la capacità di elaborazione cognitiva.

6.4 Analisi della coppia Stomaco- Milza-Pancreas

Nel caso di Anna, l'energia vitale appare **stagnante**, con sintomi evidenti di gonfiore addominale e accumulo di aria, riconducibili a un **disordine alimentare** che la porta a concentrare la maggior parte dell'attività digestiva nelle ore serali – un momento in cui, secondo il ciclo circadiano energetico, lo stomaco è nella sua fase di minimo rendimento. Quando si ha uno stomaco forte, il suo Qi scorre in maniera equilibrata e ci si sente vitali, energetici e presenti nel corpo. Al contrario, possiamo sentire un indebolimento notorio della funzione gastrica che si manifesta con affaticamento, debolezza muscolare e stanchezza.

Di conseguenza, l'alimentazione ricopre un ruolo centrale non solo nel sostenere il corpo fisico, ma anche nell'equilibrio dell'intero **sistema energetico**. Tuttavia, è essenziale rispettare il ritmo circadiano degli organi, seguendo i cicli di attività e riposo propri della MTC. Acquisire consapevolezza di questi ritmi e integrarli nella propria quotidianità può trasformarsi in una risorsa preziosa per il benessere psico-fisico complessivo.

La corretta collaborazione tra Stomaco e Milza rappresenta quindi un punto chiave per il mantenimento dell'equilibrio energetico, psichico e fisico dell'organismo.

7- Analisi della Loggia del Metallo (Polmone- Intestino Crasso)

L'**Elemento Metallo**, rappresentato dalla coppia organo-viscere **Polmone e Intestino Crasso**, lavora in stretta sinergia per garantire la corretta eliminazione delle impurità e delle scorie dal nostro organismo.

Il Polmone

Il Polmone è denominato anche "*Primo Ministro*" o "*Maestro del Qi*", svolge un ruolo fondamentale nella assimilazione dell'energia cosmica (Qi del Cielo Anteriore) tramite il respiro. Esso ha la funzione di raccogliere l'aria dall'esterno, raffinarla e distribuirla sotto forma di Qi difensivo (Wei Qi) in tutto il corpo, in particolare verso la pelle, svolgendo un'importante funzione di protezione esterna. Tramite la respirazione e la sudorazione, contribuisce inoltre all'eliminazione di impurità e tossine. Possiede l'anima corporea **Po**, che conserva la memoria genetica e corporea di tutte le esperienze vissute.

Questa profonda connessione tra respiro, memoria e percezione corporea fa del Polmone un organo chiave per l'introspezione: ci invita a "guardarci dentro", a riconoscere gli schemi interiori sedimentati e a riattivarli in modo consapevole, trasformandoli in nuove modalità di risposta, tanto a livello mentale quanto comportamentale.

Il polmone conserva una connessione molto forte con il cuore (Shen) e reni (Jing), datosi che rappresentano il desiderio di vivere. Lo **spirito Po** risponde a questo desiderio dunque esprime la nostra forza di vivere e sopravvivere a livello inconscio e istintivo, oscura e connessa al Jing.

L' Intestino Crasso

L'**Intestino Crasso**, viscere yang associato al Polmone, completa questo processo lavorando per **raccogliere le scorie e rifiuti**, conducendoli **verso il basso**, in direzione della terra, favorendone l'eliminazione. Insieme, hanno caratteristiche di raccolta, condensazione e gestione dei liquidi regolando umidificazione e secchezza nel corpo. Nella lettura psicosomatica riscontriamo che l'intestino crasso è il **luogo dell'inconscio**, da un punto di vista psicologico, è il luogo dove vengono conservati i contenuti rimossi, repressi, nel tentativo di nasconderli dentro di sé. Un'inflammatione in questo viscere può rivelare una sorta di difficoltà di lasciar andare il vecchio e l'inutile e denota anche una ferma intenzione di non lasciar andare le proprie emozioni, ferme, bloccate come feci, con conseguente stitichezza.

Questa coppia organo-viscere rappresenta simbolicamente il rapporto tra **interno ed esterno**, con la capacità di **espellere ciò che è vecchio, inutile o tossico**, per fare spazio al nuovo: sia a livello **fisico** sia a livello **energetico ed emotivo**, dove imparare a lasciare andare ciò che non serve più è fondamentale per mantenere l'equilibrio.

7.1 L'Orologio della coppia Polmone, Intestino Crasso

L' orologio del Polmone (3- 4)

La fase di attività massima nel Polmone è tra le 3- 4, perché abbiamo una produzione forte di melatonina (ormone che regola il ritmo sonno-veglia). Verso le 4 del mattino e le 5 il polmone è

debole, quindi se abbiamo problemi con il meridiano del polmone avremmo disturbi respiratori, tosse, allergie e attacchi asmatici. In questa fase il corpo si prepara per raccogliere le forze per il giorno che sta arrivando e la pressione riprende a salire tra le 4-5, un momento in cui i rischi di ictus e infarto aumentano.

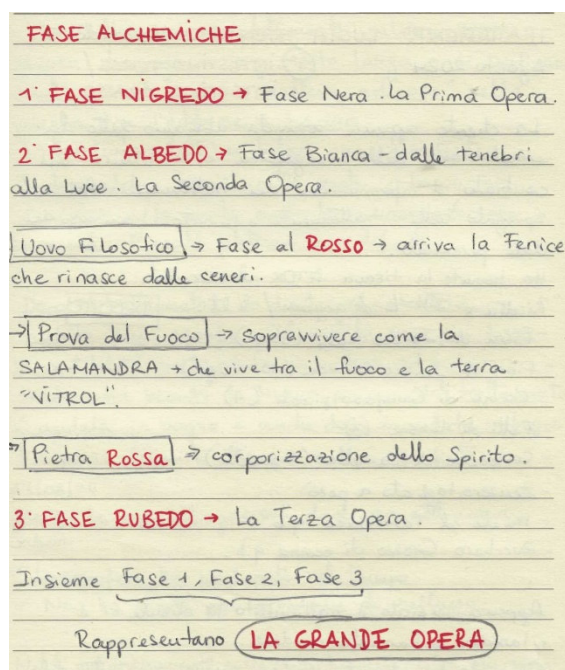
L'orologio del Grosso Intestino (5-7)

Dalle 6 del mattino la temperatura corporea inizia a salire lentamente. E arriva il momento di liberarsi dei fardelli dovuti al piano mentale e fisico, per separare tutto ciò che è superfluo e opprimente per poter riequilibrare il sistema energetico. Appena alzati la MTC consiglia di bere un bicchiere di acqua calda per riequilibrare in maniera ottimale la perdita notturna di liquidi.

7.2 La Pancia come centro energetico del corpo e base dell'alchimia interna

La pancia è la sede anatomica ed energetica dell'intestino, a livello scientifico, viene riconosciuta come il nostro **"secondo cervello"**, grazie alla ricca rete neuronale che la compone e alla sua stretta connessione con il sistema nervoso centrale. Dunque, l'intestino è dopo il cervello la sede più importante delle emozioni: qui infatti vengono fissate le emozioni legate ai ricordi. Si potrebbe dire che il cervello ricorda più gli eventi emotivi, mentre l'intestino trattiene le emozioni vissute durante gli eventi. Il nostro intestino oltre la sua funzione di espellere produce il neurotrasmettitore del benessere perché regola la gioia e il dolore. Questo neurotrasmettitore è la **serotonina** e l'intestino produce il 95%.

Nella lettura psicosomatica, l'**intestino** rappresenta la sede dove si depositano e si trattengono le **emozioni viscerali**, quelle che non vengono espresse a livello verbale o razionale. Se il cervello tende a ricordare gli eventi dal punto di vista cognitivo ed emotivo, l'intestino conserva il vissuto interno di quegli eventi, rendendolo spesso inconsapevole ma corporeo.

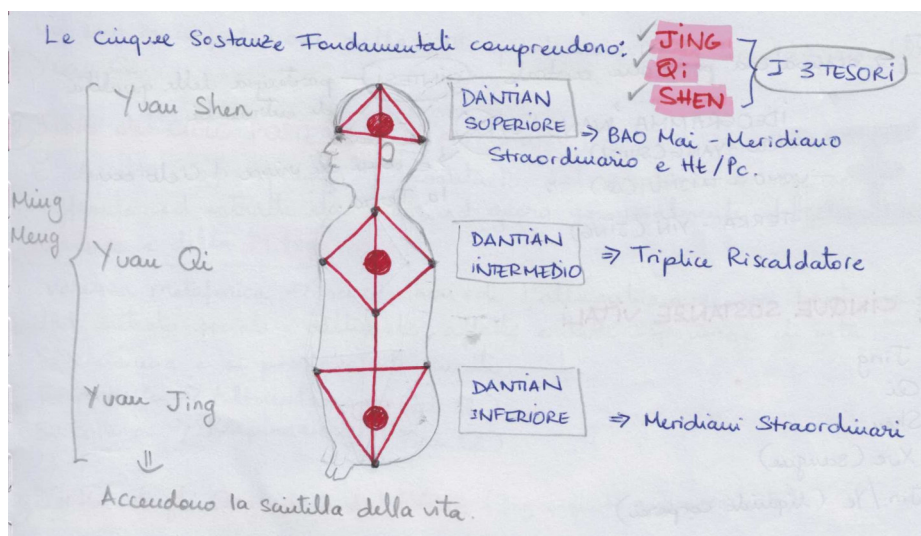


(schema concettuale fatto da me durante le lezioni)

In MTC e nelle filosofie taoiste questo centro energetico viene definito **Dan Tian**, che letteralmente significa "campo" (cinabro). Il Cinabro fa riferimento alle "fasi esteriori", che ricercavano la vera trasmutazione del cinabro in oro (tramite un passaggio al mercurio).

La prima fase è stata oggetto di studio delle trasformazioni dell'alchimia taoista che fa riferimento alle "fasi esteriori", che ricercavano la vera trasmutazione del Cinabro in oro (tramite un passaggio al Mercurio) ma che in realtà sono simboliche della ricerca interiore.

Schema grafico e concettuale nel corso di studio della MTC.



Il corpo umano ne possiede tre diversi campi energetici:

1. Il **Campo del Cinabro superiore**, che coincide con un'area della testa, dove si trova un palazzo denominato **Stanza dei Cristalli**. Raccoglie lo Shen e si utilizza per comunicare con i corpi sottili non individualizzati: si può contattare il grande Shen e il Maestro Interiore (fonte di ispirazione e serenità), esso si trova al centro degli occhi.
2. Il **Campo del Cinabro mediano**, si colloca invece al centro del petto, il **Palazzo Scarlatto**, dimora del Cuore. Mantiene la salute di cuore e polmone e diffondono il Qi e il sangue in ogni parte del corpo.
3. Il **Campo del Cinabro inferiore** si trova sotto l'ombelico, e prende il nome di **Porta della Vita**. È considerato il centro principale di accumulo e distribuzione del Qi. Il *Dan tian* inferiore è associato alla vitalità fisica e alla salute degli organi interni.

Si contano, quindi, 3 principali **Dan tian** che contengono differenti qualità di Qi (i 3 tesori). In queste 3 sedi dell'alchimia interiore taoista e della MTC, è il luogo dove il Qi viene conservato, accumulato e dal quale poi si irradia nei diversi meridiani del corpo. Tutti e tre i *Dan tian* si trovano in profondità, non superficialmente, a livello verticale della fontanella.

La coltivazione del *Dan tian* è la base dell'alchimia interiore taoista, che si basa nell'accumulo del Qi per il proprio sviluppo energetico. Viene usato nelle pratiche di Qi Gong, dove si impara a concentrare l'energia in ogni zona per utilizzarla sulla corretta mobilitazione e rotazione del corpo, partendo dal lavoro principalmente sul *Dan tian* inferiore.

In MTC armonizzare i *Tre Dan tian* è importante per la salute del corpo e l'accumulo dell'energia sessuale, oltre che l'equilibrio emozionale e mentale che porta alla ottimale funzione dello *Shen*.

Nel **trattamento Crisalide**, utilizziamo come tecnica l'**armonizzazione dei tre Dan Tian**, che risulta molto efficace per bilanciare gli aspetti fisici, emotivi e spirituali dell'individuo attraverso l'uso del Reiki come catalizzatore dell'energia universale.

7.3 Analisi della coppia Polmone- Intestino Crasso

La tristezza se portata a livelli esasperanti è quella emozione che consuma l'energia dei polmoni e può generare la stasi del Qi dell'intestino crasso, che si manifesta sotto forma di stipsi e diarrea.

La stretta connessione tra intestino-cervello collega l'emozioni della tristezza ed influenza il movimento peristaltico dell'intestino e la consistenza delle feci. La stipsi, ci rivela un **deficit di Qi del Polmone**, in quanto non scende a sufficienza nel Riscaldatore. Gli attacchi di rabbia in Anna, si scaricano sul corpo infiammandolo ed evidenziando un forte controllo psichico per soffocare la paura di ascoltare il proprio corpo e quello che chiede. Secondo la MTC appartiene anche alla funzione del fegato per il suo rapporto con i genitali (già che il suo meridiano entra nel perineo) ad influire in maniera notoria sulla defecazione.

8- Analisi della Loggia dell'Acqua (Reni- Vescica Urinaria)

L'**Elemento Acqua** ha come decorso 2 Meridiani: la Vescica Urinaria e il Rene. Il Meridiano di Vescica Urinaria ha il percorso più lungo dell'organismo e ricopre tutta la zona Dorsale (lato Yang). Mentre il Meridiano del Rene scorre lungo la parte anteriore del corpo (lato Ying), è connesso con le funzioni riproduttive nutrizionali e respiratorie dell'organismo.

Il Rene

Il Rene rappresenta la **Radice del Qi del Cielo Anteriore**, dove si accolgono e custodiscono tutte le energie dell'uomo (Jing ereditato dai genitori al concepimento), dunque, è il responsabile dei caratteri ereditari, immagazzina il **Jing vitale** ed è in collaborazione con il **Ming Men** (Porta del Destino).

I Reni sono la **fonte dell'energia Yin e Yang** e come tali, rappresentano, la fonte di energia corrispondente a Yin e Yang degli altri organi. Il Rene destro è connesso alla porta della vita (Ming Men), mentre il rene sinistro è il vero rene. Sono fondamentali per la gestione dell'equilibrio idrico dell'organismo e accumulano anche il Jing eccedente del Cielo Posteriore estratto dai cibi. Governano l'acqua sotto forma di "cancello" per controllare il flusso dei liquidi corporei nel riscaldatore inferiore e forniscono il Qi alla Vescica per immagazzinare e trasformare l'urina.

I reni sono i custodi di tutte le attività connesse alla rigenerazione e riproduzione. Il suo **spirito** è lo **ZHI**, questo spirito permette l'esecuzione delle intenzioni per la realizzazione di un desiderio, ci dà sicurezza nelle decisioni e forza di volontà.

L'emozione patologica del Rene è la **paura**, che quando incontra il massimo Yang del fuoco (ansia) proveniente dal cuore e il massimo Yin dei Reni dell'acqua (paura) ci troviamo in uno stato "congelato" che interrompe il proprio flusso vitale e percorso evolutivo.

La Vescica Urinaria

Il ruolo della Vescica Urinaria è incentrato sui **liquidi** attraverso il quale **assicura l'escrezione**. Protegge i Reni dalle aggressioni emotive, termiche ed energetiche. Riceve la parte impura dei liquidi, già filtrata dai reni e la espelle sotto forma di urina. Contiene punti di rilevante uso diagnostico nel suo meridiano, lungo il tratto dorsale. La parte interna del Meridiano regola le funzioni fisiche degli Zang-Fu, mentre la parte esterna agisce sugli aspetti mentali- emotivi che influenzano gli Zang-Fu corrispondenti.

La Vescica Urinaria ha influenze sull'utero e una sua carenza può provocare sterilità o mestruazioni dolorose. Inoltre, la vescica urinaria rappresenta l'aspetto Yang del Rene, dandosi che permette all'individuo di intraprendere il cammino della propria esistenza, concretizzando la volontà dei reni e lasciandosi guidare alla luce del cuore.

8.1 L'Orologio della coppia Reni, Vescica Urinaria

L'orologio della Vescica Urinaria (15-17)

La vescica è nella sua fase di massima attività alle ore 15. Il meridiano di vescica stimola la funzione renale e provoca un aumento della minzione. Verso le 16 la curva dell'attenzione risale e la memoria a lungo termine raggiunge il culmine pomeridiano. Dandosi che nel pomeriggio la vescica rilascia una maggiore quantità di liquidi, bisognerebbe bere a sufficienza, in modo da disintossicare l'organismo.

L'orologio del Rene (17-19)

La produttività del Rene inizia lentamente a calare, le funzioni corporee si riducono e subentra il rilassamento. Anche se ancora ci sentiamo pieni di forza sia a livello fisico che mentale, dovremmo usare questa energia per ricaricare i reni. Non lavorare fino a tarda sera, ma terminare la giornata in tranquillità. Non cenare troppo tardi e soprattutto non esagerare con le quantità.

8.2 Tensioni nel bacino come espressione del pavimento pelvico

Il bacino è la sede degli impulsi sessuali, secondo *Alexander Lowen*, la tensione nel pavimento pelvico esprime la **paura inconscia** che lasciandosi andare avvenga la **perdita del controllo sfinterico**. La tensione nel bacino si presenta se è troppo spinto in avanti o troppo spinto indietro. Quando il bacino è spinto più indietro rispetto all'addome, esiste un contenimento degli impulsi sessuali e questo deriva da una paura inconscia nel lasciarsi andare alle sensazioni di piacere, probabilmente a causa di un'educazione molto rigida riguardo alla sessualità.

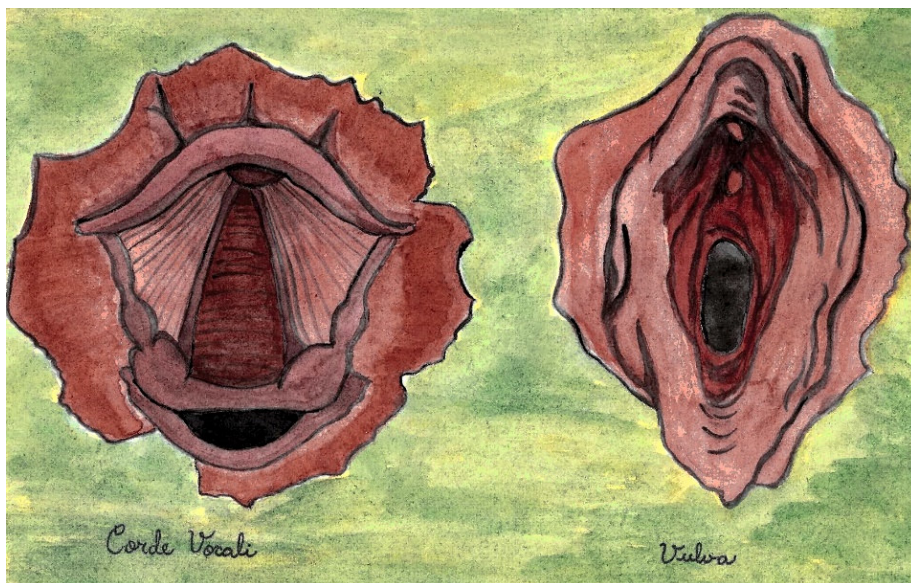
Se invece il bacino è esageratamente spinto in avanti, la schiena è curva. In questo caso vuol dire che c'è un controllo eccessivo dello sfintere anale. Anche in questo caso, l'origine può essere cercata nell'educazione o in antichi sentimenti di vergogna associati al controllo degli sfinteri.

8.3 Collegamento tra Apparato Vocale e Apparato Genitale

L'apparato vocale e apparato genitale sono strettamente collegati. Le grandi "labbra" e "collo" dell'utero (cervice – "cervello") mettono in relazione immediata testa e bacino. Fisiologicamente sono due organi che lavorano in modo diverso, ma hanno una corrispondenza anatomica per le sue similitudini e corrispondono a canali di comunicazione energetica tra esterno e interno.

Diverse culture già dall'antichità ci raccontano di questo collegamento nel mondo femminile. Cito alcune voci che testimoniano questo collegamento nella storia e diverse culture. "La connessione tra voce e sesso era ritenuta strettissima da greci e romani, i quali affermavano che se una ragazza parlava improvvisamente con un tono vocale più basso, questo era un segno chiaro che aveva perso la verginità". Nella cultura indiana, il sistema dei chakra rivela una stretta comunicazione a livello energetico tra gola e vagina. Il secondo chakra e il quinto chakra hanno in comune la creatività. "L'espressione creativa di sé con la parola attraverso la voce è un "mettersi al mondo", per divenire creatrici della propria esistenza".

In MTC, si parla di questo legame nel Meridiano Straordinario **CHONGMAI** (La Madre di tutti i meridiani, che trasporta l'energia ancestrale connettendo terra e cielo), attraversa i genitali, la gola e la bocca per finire nei dotti lacrimali. Inoltre, a livello del centro del perineo individuiamo altri due grandi canali energetici nell'organismo: IL **VASO GOVERNATORE** (che passa nella parte posteriore del corpo, raccogliendo l'energia yang) e il **VASO DI CONCEZIONE** (nella parte anteriore del corpo, raccogliendo l'energia yin). Il loro punto di arrivo è nelle labbra, rispettivamente sotto il naso e a metà del mento. Agendo a livello perineale si modifica dunque il tono energetico della voce e viceversa.



In questa immagine ho disegnato a livello anatomico la forma delle corde vocali come strumento di suono ed espressione vocale e la struttura anatomica della vulva che possiede anche nel suo interno il sentire profondo di massima espressività nella donna, sia nella gioia (durante l'atto sessuale) e nel dolore (al momento del parto).

8.4 Analisi della coppia Reni- Vescica Urinaria

Anna, possiede un portamento con tensioni nel pavimento pelvico, i suoi muscoli non sono tonici, infatti di conseguenza, soffre anche di una leggera incontinenza. Questa disfunzione appartiene alla Loggia dell'acqua, quindi, posso considerare che la sua energia depositata nel Dan Tian inferiore è molto debole, anche per l'astinenza nell'attività sessuale. Anna, a livello di coscienza non si connette con i suoi genitali, la sua femminilità è completamente censurata. Oltre al suo desiderio fisiologico sessuale sente un profondo bisogno di sentirsi amata da un partner. Dal punto di vista emotivo è spenta, con poca volontà di andare avanti, con senso di smarrimento.

9- Costituzione Energetica legata ai 5 Elementi

Il carattere predominante della Costituzione Energetica in MTC emerge dal sistema dei 5 Movimenti che descrivono i 5 tipi umani dal punto di vista fisico e comportamentale. Ogni individuo possiede ed esprime un'affinità energetica che appartiene ai 5 movimenti o più di uno. Nella struttura fisica, si riflette inoltre una particolare attitudine mentale, spirituale ed emozionale. Questa struttura fisica è difficilmente malleabile perché legata alla forma corporea e non tanto alla tipologia caratteriale.



La Costituzione Energetica di Anna è di tipo **Terra**, in quanto denota il simbolismo della Madre Terra, quindi una madre generosa che nutre i suoi figli e simbolo di fertilità. La ricchezza nella sua natura sta nel poter nutrire tutte le cose viventi, la sua grandezza risiede nella sua bellezza e nel suo splendore, fattori che la rendono diversa dagli altri perché è colei che prevede alla prosperità di tutti gli esseri viventi se è in equilibrio. Anna non possiede figli, ma è una donna che nutre e sa prendersi cura dei suoi fratelli; nutre i suoi cari ed è molto amante di tutto ciò che nutre: gli piace mangiare, studiare, analizzare e approfondire. La definirei una persona accogliente, ma non affettuosa. Ama le sfide e i confronti. Gli piacciono i confronti verbali, soprattutto dal punto di vista intellettuale, ma a volte denota pigrizia, negligenza e lentezza.

Fisicamente il tipo Terra è di bassa statura, tarchiato e carnoso, tende ad accumulare grasso al centro e ad avere arti piccoli.

La sua Energia Vitale

Dal punto di vista energetico Anna come soggetto Terra tende a dirigersi verso l'interno, su sé stessa, quindi a rimuginare e riflettere sulle cose. Ha bisogno di tempo per fare le cose e a volte è molto testarda. È una persona molto sicura di sé, che sa fare delle scelte, ma in fondo è molto timida. A lavoro è stata sempre una persona molto costante e fedele, instancabile sul piano psichico, ma non nel piano fisico. Le sue preoccupazioni come abbiamo detto diventano ossessive, e se gli si fa un torto non lo dimentica mai, tende a tenerlo dentro. È molto attaccata alle sue proprietà e quindi ha molta fatica ad accettare i cambiamenti di ogni tipo essendo molto legata alle abitudini e alle tradizioni e soprattutto ai "riti familiari". In questa struttura **sono molto comuni gli squilibri alimentari**. Nella sua tipologia la tendenza è ad avere disturbi tipici della Loggia della Terra, quindi, Milza e Stomaco con disturbi digestivi, disturbi del ciclo, astenia, pensieri ossessivi, fobie, insonnia, ritenzione idrica.

In questo momento, Anna possiede una Terra in disequilibrio, perciò la sua terra non è abbondante e questo si riflette nella sua sfera sociale, nelle sue azioni e nei suoi progetti. Denota un eccesso di preoccupazione e negativismo con tendenza ad analizzare il comportamento altrui per rimuginare, è una persona un po' diffidente e con difficoltà ad integrarsi nel sociale. Attualmente non riesce a nutrire gli altri che la circondano se non soltanto da un punto di vista alimentare. Presenta deficit a livello metabolico: alimentare ma soprattutto a livello psicofisico.

10- Analisi della Valutazione Energetica dei Chakra

I Chakra, nascono dalla **metafora del Sole**, che è rappresentato come una **grande Ruota**, che indica il ciclo eterno del Tempo. Questa Ruota rappresenta l'ordine celeste e l'equilibrio. I chakra, sono dei generatori psichici del campo dell'aura e vortici di energia. Nascono dalla tradizione tantrica **Non Dualistica** che intreccia: spirito/materia, mente/corpo, maschile/femminile, cielo/terra, filosofia appartenente ai VEDA.

Dunque, nella filosofia Indiana, il modello dell'Universo è fondato su 7 livelli e l'energia si manifesta nei gangli della colonna vertebrale, che sono dei trasmettitori energetici attraverso il quale l'energia cosmica viene filtrata, distribuita ed immagazzinata. Si rappresenta come un **Fior di Loto**, nel quale i numeri dei petali cresce man mano si sale verso l'alto.

La valutazione energetica dei chakra in Anna, è possibile determinarla attraverso sintomi a livello fisico, psicofisico e somatico.

1. **Primo chakra:**

Il Primo Chakra, *Muladhara*, rappresenta la **base della vitalità**, il **radicamento alla terra**, la connessione con il corpo fisico e con i bisogni fondamentali per la sopravvivenza. Esso fornisce le fondamenta energetiche su cui si costruisce l'identità fisica, la sicurezza personale e il senso di appartenenza. In questo chakra troviamo la Prima Forza della psicologia e la psicoanalitica, dove i nostri bisogni o istinti guidano il nostro comportamento, già sia a livello conscio oppure completamente inconscio. Se esiste un blocco, troviamo la mancanza di percezione del piacere, a livello fisico potremmo vedere: blocco del bacino, forme dolore ai reni, piedi freddi e gambe gonfie.

In Anna, si osserva una dissonanza tra l'apparente equilibrio esteriore e una reale disconnessione interna. Nonostante la cura della propria immagine e un linguaggio corporeo che comunica controllo, stabilità e rigore, emergono **rigidità somatiche** – come pochi movimenti fisici, postura contratta e confini corporei marcati – che segnalano un **eccesso energetico statico** nel primo chakra, piuttosto che una vera centratura.

Questa apparente solidità si è costruita grazie alla carriera professionale, che le ha fornito una forma di sicurezza esterna e materiale. Tuttavia, **l'energia è spinta verso l'alto**, a scapito della consapevolezza corporea e del contatto con i bisogni primari. Ne risulta una falsa sensazione di controllo, sostenuta da meccanismi di ipervigilanza e un costante orientamento verso stimoli esterni, che la tengono scollegata dal sentire interno.

Dal punto di vista psicofisico, questa disconnessione si riflette in una cronica insicurezza di base, accompagnata da disturbi somatici come la **costipazione**, presente fin dall'infanzia. Questo blocco intestinale non è soltanto una disfunzione organica, ma il segnale di un **difficile rapporto con il lasciar andare**, tipico di una struttura energetica trattenuta e ipercontrollata. A livello archetipico, il **demone del primo chakra è la paura**. In Anna, questa paura sembra radicata a un livello profondo, quasi inconscio, forse alimentata da memorie collettive o familiari legate alla sopravvivenza e alla perdita di controllo. Questo timore blocca l'ascolto

del corpo e l'accesso a una percezione autentica delle sensazioni, compromettendo il naturale dialogo tra mente e corpo.

2. Secondo chakra:

Il secondo chakra, noto come *Svadhithana*, è il centro energetico legato alla **sessualità, al piacere, alla creatività e alla relazione con l'altro**. Ha una funzione di regolare i rapporti a livello interpersonali, sotto forma di carisma e la capacità di agire. Inoltre, è connesso alle ghiandole surrenali e ai relativi ormoni. Anna si osserva una forte inibizione della libido, che riflette una chiusura emotiva più profonda. Il blocco al quarto chakra (Anahata), centro del cuore e del sentire, limita drasticamente la capacità di percepire emozioni e connettersi affettivamente. Questo si manifesta nel vissuto di Anna come un **diritto negato al sentire**: è come se le fosse precluso l'accesso al piacere, alla spontaneità emotiva e alla connessione intima.

Dal punto di vista energetico, è l'**elemento Acqua** (associato al primo e secondo chakra) che può sostenere un processo di riconnessione con il cuore e con il sentire profondo. Tuttavia, questo fluire viene bloccato da un **demone interiore: la colpa**, che impedisce l'autogratificazione e l'accettazione dei propri desideri. La colpa agisce sabotando l'identità emotiva, generando un vissuto di inadeguatezza e una sensazione cronica di essere "sbagliata" in presenza degli altri.

Quando i **bisogni e i desideri** non vengono riconosciuti e integrati a livello consapevole, l'energia istintuale si reprime, migrando nell'inconscio. In questo caso, può manifestarsi attraverso **proiezioni**, attirando persone che incarnano aspetti dell'**ombra rifiutata**, ovvero parti negate di sé. Questo ciclo di **autosabotaggio energetico** rafforza la chiusura sia verso sé stessa che verso l'altro, ostacolando anche l'apertura alla relazione e intimità con il sesso opposto.

A livello somatico, questo tipo di blocco si riflette nel **tono muscolare addominale**, che tende a perdere tono ed elasticità, segnalando una mancanza di vitalità energetica in quest'area. Il corpo, quindi, diventa lo specchio fedele di un vissuto emozionale non elaborato.

3. Terzo chakra:

Il Terzo Chakra, *Manipura*, è il centro della **volontà, dell'azione e della costruzione dell'identità personale**. Situato nel plesso solare, rappresenta il fuoco interiore che alimenta la nostra capacità di affermarci, scegliere, agire e trasformare il pensiero in realtà. È il punto di contatto con la forza dell'ego sano, cioè la possibilità di autodeterminarsi senza dipendere dal giudizio altrui. Grazie al fuoco della nostra volontà, siamo in grado di liberarci dagli schemi prefissati e creiamo un comportamento nuovo. Il nostro apparato digerente rappresenta un vero barometro per la salute di questo chakra.

Anna, evidenzia un ridotto vortice energetico in questo centro: la sua passività e pigrizia non sono solo comportamenti esterni, ma sintomi di un **fuoco interiore debole**, che non riesce a stimolare il movimento, né a sostenere la sua spinta alla realizzazione personale. L'energia prodotta in questo chakra rimane stagnante e non riesce a fluire verso i centri superiori (cuore e mente), creando così un blocco energetico nel plesso solare.

Il **demone** associato al Terzo Chakra è la **vergogna**, e nel vissuto di Anna questo demone sembra esercitare un forte potere inibente: la vergogna impedisce la formazione di un'identità solida, generando insicurezza nel definire sé stessa e nel riconoscere i propri bisogni. Questo freno interiore blocca anche l'espressione emotiva, in particolare quella legata alla **rabbia**,

che viene trattenuta e macerata interiormente, alimentando un dialogo autocritico severo e giudicante.

Anna appare intrappolata in un sistema chiuso, dove la sua energia anziché tradursi in azione, viene rivolta contro sé stessa sotto forma di rimuginio, autocontrollo rigido e senso di impotenza. Il suo comportamento mostra un evidente squilibrio Yin-Yang, con una polarizzazione verso lo **Yin passivo**, che si manifesta anche nella tendenza a trattenere le emozioni e a vivere in uno stato costante di vigilanza e controllo.

Questo blocco energetico si riflette anche a livello somatico: Anna presenta **difficoltà digestive** e **disturbi alimentari**, segnali che confermano una stagnazione del Fuoco digestivo.

4. Quarto chakra:

Il Quarto Chakra, *Anahata*, è il centro energetico dell'amore, dell'apertura verso gli altri, della compassione e della connessione profonda con sé stessi e con il mondo. È il punto di equilibrio tra i chakra inferiori (istintivi, legati alla sopravvivenza) e quelli superiori (mentali e spirituali), ed è il luogo in cui nasce **l'identità relazionale**: la capacità di entrare in relazione con empatia, autenticità e fiducia.

Nel caso di Anna, emerge un evidente blocco energetico in questo centro. Il suo racconto e il suo comportamento durante i colloqui indicano una rigidità relazionale sviluppata per necessità professionale. Dopo molti anni di servizio presso il Ministero dell'Interno, in un ruolo esposto al pubblico e di rappresentanza istituzionale, Anna ha dovuto costruirsi un'immagine di donna forte, sicura, distante e autorevole. Questa "maschera sociale" l'ha portata a reprimere la naturale espressione del cuore: accoglienza, vulnerabilità, sensibilità, spontaneità emotiva.

Il **demone del dolore**, legato a questo chakra, si manifesta quando la persona si chiude per proteggersi da sofferenze emotive: nel caso di Anna, il dolore ha congelato la sua capacità di sentire profondamente. Il cuore si è chiuso, non solo verso l'esterno, ma anche verso sé stessa. Questo blocco si è fissato nel tempo, attraverso meccanismi di difesa come il controllo del respiro, la rigidità delle braccia (che simbolicamente trattengono invece di accogliere) e la difficoltà nel perdonare e lasciar andare il passato.

Questa chiusura del chakra del cuore ha impedito ad Anna di sviluppare una piena identità relazionale e un'autentica accettazione di sé. Il risultato è una persona che, pur apparendo forte all'esterno, fatica a vivere l'amore, la fiducia, l'empatia e l'apertura all'altro in modo autentico. Non è più in contatto con il suo spazio interiore di espansione.

Manifestazioni psicofisiche del blocco:

- **Diffidenza e chiusura emotiva** verso nuove relazioni.
- **Incapacità di aprirsi all'amore** e all'intimità, non solo romantica ma anche umana e spirituale.
- **Difficoltà respiratorie**, tipiche di un cuore energeticamente compresso e protetto.
- **Tensione nelle spalle e nelle braccia**, che in bioenergetica (*A. Lowen*) rappresentano la capacità di abbracciare, dare e ricevere amore.

5. Quinto chakra:

Il quinto chakra, *Visuddha* ci indica la rappresentazione di espressione della propria libertà attraverso la comunicazione, tra il suo mondo interno ed esterno. Questo chakra è molto

collegato al secondo, perché rappresenta il punto d'entrata del mondo esterno attraverso i sensi e il quinto il punto di uscita del proprio Sé interiore nel mondo.

Un'attenta analisi del caso di Anna ci porta a ipotizzare che il suo disturbo tiroideo sia il risultato di uno stato esistenziale insoddisfacente e di somatizzazioni derivanti da strategie di sopravvivenza, meccanismi di difesa, dogmi sociali e personali.

Il quadro clinico appare riconducibile a una condizione **ipotiroidica**, che rappresenta una manifestazione profonda di disagio interiore. Tale disagio sembra essere legato a uno stile di vita non più in sintonia, forse da molto tempo, con i suoi desideri autentici, le sue aspirazioni, i suoi bisogni e la sua volontà più profonda.

La **somatizzazione agisce** come risposta alla **mancanza di consapevolezza** e al **coraggio di esprimere sé stessa**. Non riuscendo a comunicare attraverso il linguaggio verbale, Anna sembra utilizzare il corpo come unico canale espressivo "consapevole".

Spesso, chi soffre di ipotiroidismo manifesta un senso di indegnità rispetto all'amore e alla considerazione degli altri, assumendo inconsciamente un atteggiamento punitivo e colpevolizzante verso sé stesso. Questo comportamento può essere radicato in un contesto familiare vissuto durante l'infanzia e l'adolescenza, caratterizzato da rigidità, severità e da una carente empatia e accoglienza affettiva.

La **lettura psicosomatica** della tiroide descrive spesso soggetti che hanno vissuto esperienze di separazione, delusione o rifiuto nei confronti della figura materna. In molti casi, il tentativo inconscio di colmare questa mancanza si traduce in una forma di identificazione: "*Se non posso averla, diventerò come lei. Così, potrò fare a meno di lei.*" Questo tipo di adattamento può nascondere un conflitto interno profondo, spesso legato a una lotta di potere e di autorità non risolta.

Infine, il tono rauco, gracchiante o soffocato della voce diventa un ulteriore segnale corporeo del disagio. Il colore e la tonalità vocale riflettono simbolicamente la pressione psicologica a cui il soggetto è sottoposto e il suo stato d'animo depresso, dando voce – in modo letterale e metaforico – alla sofferenza interiore non espressa.

La voce della cliente come risposta vibratoria del suo mondo interno appare un po' stentata, che risponde con precisione alla sua scarsa volontà in carenza evidente di questo chakra. Questo crea un comportamento di timidezza, comunicazione interna limitata e separazione netta tra mente e corpo. Il suo problema alla Tiroide ci racconta questo conflitto interno tra dentro e fuori, alterando le sue funzioni fisiologiche nel proprio organismo. A livello psicofisico, la sua espressività è rivolta verso gli altri con sarcasmo e ironia accompagnata dall'inespressione di ciò che si prova.

6. **Sesto chakra:**

Il Sesto Chakra, *Ajna*, noto anche come "**terzo occhio**", rappresenta il centro della **visione interiore**, dell'**intuizione profonda** e della **consapevolezza archetipica**. In questo livello energetico si muove il **mondo degli archetipi**: forme primordiali della psiche, universali e senza tempo, che emergono dall'inconscio collettivo e individuale. Questi archetipi non sono solo immagini mentali, ma **espressioni simboliche** di verità spirituali che uniscono psiche, passato e presente, conscio e inconscio.

Ajna è anche la sede della **Funzione Trascendente**, come la definisce Jung: la capacità della psiche di **integrare gli opposti**, dando loro un senso superiore attraverso l'immaginazione, i sogni e i simboli. È in questo spazio che la persona può sviluppare una visione personale della realtà, accesso all'intuito e agli insegnamenti spirituali.

Nel caso di Anna, emergono segnali evidenti di blocco energetico in questo chakra. A livello psicologico, la sua mente tende a muoversi su frequenze negative, dominate da pensieri ripetitivi, pessimistici o disconnessi da una visione creativa. Questo abbassamento vibrazionale impedisce la connessione con il Sé Superiore, cioè quella parte più elevata e saggia del proprio essere, capace di guidarla verso una trasformazione autentica.

Anna fatica a entrare in contatto con immagini interiori ispiratrici, sogni significativi o simboli che possano orientare il cambiamento. Questo riflette un'incapacità di integrare l'esperienza attraverso la visione profonda, restando così ancorata a una lettura frammentaria della realtà, spesso influenzata da vecchi condizionamenti.

Manifestazioni psicofisiche del blocco:

- **Mal di testa ricorrenti**, simbolo di un sovraccarico mentale non integrato.
- **Sbilanciamento ormonale**, legato all'asse ipotalamo-ipofisi, zona fisica collegata ad *Ajna*.
- **Stati depressivi**, dovuti alla mancanza di visione e ispirazione interiore.
- **Difficoltà a sognare o ricordare i sogni**, che spesso fungono da messaggeri del Sé.

7. Settimo chakra:

Il **Settimo Chakra**, *Sahasrara*, rappresenta il punto più alto del nostro sistema energetico. Situato alla sommità del capo, questo centro è associato alla Coscienza Divina, alla trascendenza dell'ego e alla realizzazione della nostra natura spirituale più profonda. È il chakra della connessione con il Campo Universale della Coscienza, dove l'individuo si apre alla guida, all'intuizione pura e all'esperienza del Sé come parte dell'Uno.

Aprire *Sahasrara* significa sciogliere le illusioni e gli attaccamenti mentali che ci separano dal divino e da noi stessi. È necessario un riesame consapevole dei propri sistemi di credenze, che influenzano la percezione della realtà. In questa fase, l'espansione della coscienza passa attraverso la de-programmazione del pensiero limitante e l'integrazione di una visione più ampia e luminosa della propria esistenza.

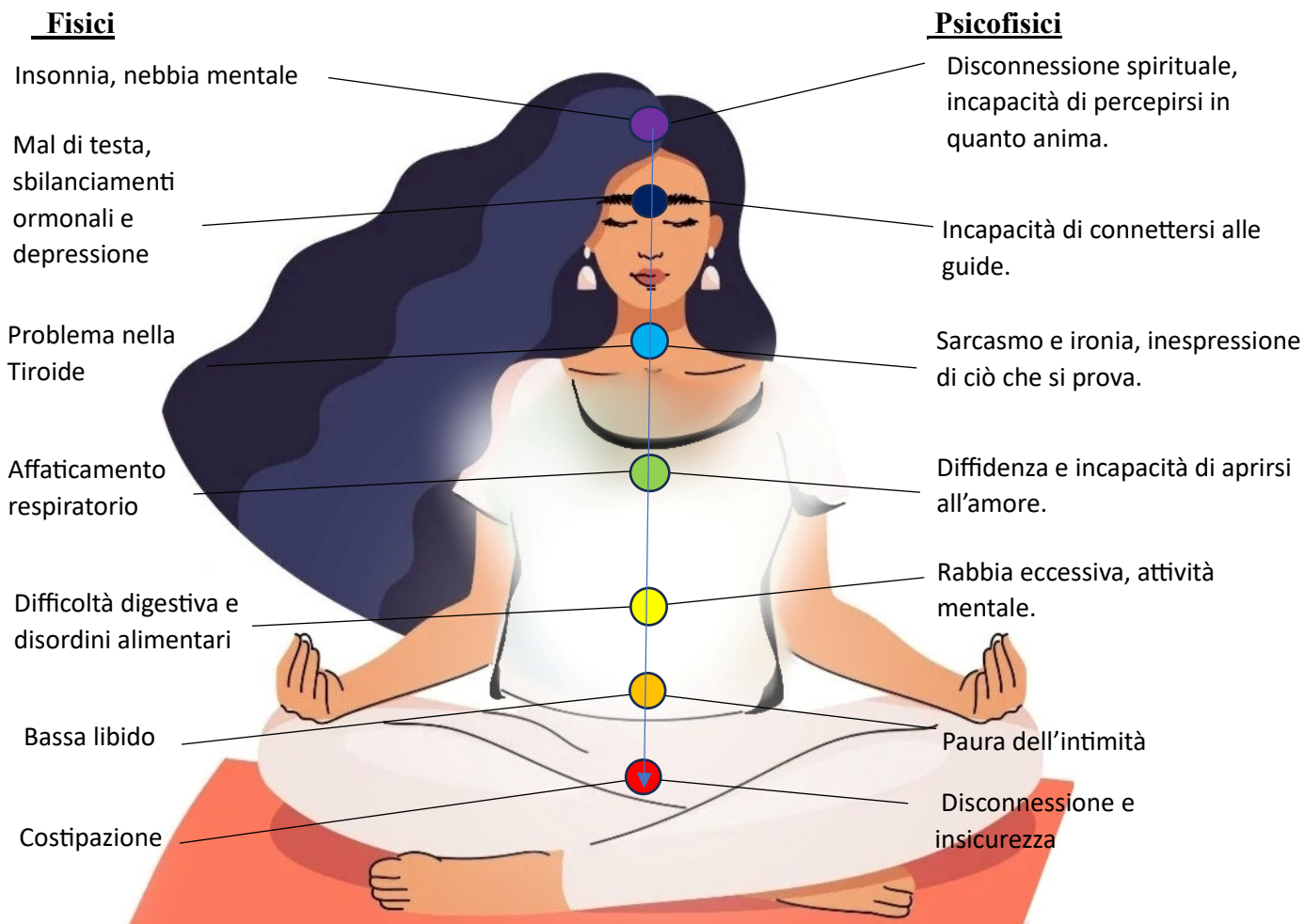
Nel caso di Anna, risulta evidente un blocco energetico, che si manifesta come una **disconnessione spirituale**: fatica a percepirsi come **essere animico**, scollegato da una fonte più grande. Questo disallineamento ha ripercussioni evidenti sia a livello psichico che fisico.

Manifestazioni psicofisiche del blocco:

- **Insonnia**, tipica di un sistema nervoso sovraccarico e senza centratura.
- **Nebbia mentale**, difficoltà a fare chiarezza nei pensieri, mancanza di discernimento e confusione interiore.
- **Sovraccarico energetico nella testa**, con difficoltà a "radicare" l'energia nel corpo, causando squilibri tra i piani superiore e inferiore.
- **Sensazione di isolamento spirituale**, come se mancasse un senso più profondo alla propria esistenza.

10.1 Sintesi dei Blocchi a livello dei Chakra

Sintomi



11. Conclusioni

Dopo la valutazione energetica e l'analisi di Anna, ho potuto percepire con chiarezza come il suo corpo raccontasse, in modo impeccabile, tutti i vissuti della sua storia personale. Ho colto numerosi dettagli che mi hanno permesso di compiere un'analisi profonda della sua anima, mettendoli in relazione con i disturbi fisici, lo stato mentale ed emotivo.

La sua anima esprime un forte desiderio di evoluzione. In questo momento della sua vita, ricerca una riconciliazione autentica con il corpo, la mente e lo spirito, al fine di completare il percorso interiore intrapreso in questa esistenza.

Questa ricerca è una spinta naturale verso il divino: un cammino per riconnettersi con Dio e ritornare all'origine. Il vero **cambiamento alchemico** ha inizio proprio qui — nella capacità e nella consapevolezza che ognuno di noi coltiva dentro di sé — per emergere e realizzare la missione spirituale per cui siamo venuti al mondo.

12. Bibliografia

- Li Wu, dalla Medicina Tradizionale Cinese, L'Orologio degli Organi, La Biblioteca del Benessere.
- Lettura Psicosomatica del Corpo in Chiave Olistica del Prof. Rocco Carbone.
- Chakra Ruote di Vita di Anodea Judith.
- Le Cinque Strutture Caratteriali nella Core-Energetica, Pierrakos J.
- Bioenergetica e Linguaggio del Corpo, Lowen A.
- Wilhem Rich, Teoria Orgonica, Rivista della Psicologia Dinamica, Scritto da Dr. Alessio Penzo, Dr.ssa Loredana Scalini.
- Corso On Line di Medicina Tradizionale Cinese, di Serena Rossi.
- Fondamenti del Pensiero Olistico, di Sebastiano Arena.
- La Medicina Cinese, articoli nel blog di Laura Vanni.
- Articolo di Metamedicina di Claudia Rainville, ogni sintomo è un messaggio.
- Articolo del Blog della della Scuola Tao, L'arte della Salute, scuola di Medicina Cinese.