

ATTENZIONE: IL TUO CORPO TI PARLA!

Riccardo Annibali

Inizia la rubrica dedicata alla salute, curata da un chirurgo psicomotricista che propone una visione della malattia mediata da corpi sottili, chakras e centri vitali

Viviamo in un'era in cui si pone una grand'attenzione alla salute del corpo fisico. Negli ospedali i medici tendono a prescrivere un numero spesso esagerato d'indagini strumentali per giungere alla diagnosi partendo dal sintomo fisico; la maggior parte delle grandi compagnie industriali provvede a far eseguire un check-up annuale ai propri dipendenti; si moltiplicano le industrie farmaceutiche e anche le "cliniche del benessere", ove si fa il punto dello stato di salute e si somministrano terapie di ogni genere alla ricerca di uno stato di salute perfetta e duratura. Ma qual è il vero significato della malattia? Si tratta veramente, come molti credono, di una sciagura che si abbatte su di noi perché siamo particolarmente sfortunati, o, peggio ancora, di una punizione divina per le nostre manchevolezze?

Per rispondere a questa domanda, è forse opportuno ricordare che la nostra totalità non è costituita unicamente dal *corpo fisico* con cui ci manifestiamo in questa forma terrena. Se così fosse, appartenremmo alla dimensione dei *minerali*.

È più facile comprendere questo se avete avuto l'opportunità di passare qualche minuto accanto a una persona deceduta: siete sicuramente rimasti colpiti dalla consistenza rigida, dalla freddezza, dall'immobilità e dall'inespressività di quel corpo morto. Bene, questo e ciò che saremmo se avessimo solo la dimensione fisica!

Il corpo fisico viene invece vitalizzato dal *corpo eterico* (o energetico). Ogni atomo possiede una precisa carica energetica, che è poi la somma dell'energia delle particelle che lo costituiscono; le molecole sono costituite da più atomi, e quindi posseggono un'energia pari alla somma delle energie degli atomi che le costituiscono. In modo analogo, le singole cellule sono costituite da più molecole, e quindi avranno una carica energetica che è la somma delle energie delle molecole che le compongono; infine, il nostro corpo è costituito da miliardi di cellule, e sarà quindi animato dall'energia risultante dall'unione delle cellule che lo formano. Questa è l'energia necessaria per lo svolgimento delle nostre funzioni metaboliche e di pensiero. Ognuno ha avuto la percezione di sentirsi a volte "in gran forma" e altre volte piuttosto "scarico". Si tratta di normali fasi biologiche, in cui si alternano stati d'elevata energia ad altri in cui, è necessario "ricaricare" le batterie. Oppure, a letto con la febbre, avrete forse provato a prendere un libro o un giornale, senza riuscire a comprendere il significato delle prime due o tre righe lette; avrete riprovato ancora, senza riuscire a porre attenzione a ciò che stavate leggendo, fino a decidere di rimandare la lettura. In questi casi accade che la vostra energia, normalmente distribuita in modo equilibrato per lo svolgimento delle funzioni corporee e del pensiero, viene in gran parte sottratta a quest'ultimo e utilizzata per l'aumentato fabbisogno metabolico dovuto allo stato di malattia.

Se noi fossimo costituiti unicamente da un corpo fisico e un corpo eterico, tuttavia, faremmo parte del mondo *vegetale*, che possiede una parte fisica che lavora incessantemente per un continuo scambio energetico con il mondo circostante.

È esperienza comune avere attraversato un bosco ed esserne usciti ricaricati energeticamente: l'energia è come un fluido e, come tale, segue il principio dei vasi comunicanti, secondo cui il fluido scorre liberamente da un livello più elevato ad uno più basso, fino a che i livelli nei due recipienti si siano eguagliati. In modo analogo, la grande energia delle piante che formano la foresta riempie il nostro "piccolo recipiente", rigenerandoci.

Il *corpo astrale* è la sede delle emozioni e dei sentimenti. Le emozioni sono essenziali per il corpo e per il funzionamento di ogni singola cellula, e dovrebbero essere utilizzate dalla mente come un barometro, o una bussola, per capire esattamente in che punto ci troviamo nella curva bioritmica e in rapporto al mondo circostante, per sapere verso quale direzione sarebbe meglio che ci dirigessimo. Purtroppo, la maggior parte degli esseri umani tende invece a rimanere imprigionato nei propri stati emozionali, proprio come si resta intrappolati nelle sabbie mobili, e fatica a raggiungere quel distacco necessario per osservare la situazione da una certa distanza, senza cadere in un eccessivo coinvolgimento, e poter individuare serenamente la possibile via d'uscita o la soluzione di un problema. Il corpo astrale, se non viene opportunamente controllato dalla mente, tende a farci ripercorrere inconsciamente determinati schemi comportamentali, anche se dannosi e causa di infelicità. Questo perché ci spinge a ricercare l'abitudine, in cui possiamo magari sentirci a disagio ma, in qualche modo, "al sicuro". Quello che interessa alla nostra dimensione astrale è lo stimolo emozionale, quella scossa che in ogni caso scuote con le sue frequenze il ritmo della vita, senza fare alcuna distinzione se si tratta di una situazione piacevole o spiacevole, che causa gioia oppure dolore. L'essere in balia delle proprie emozioni significa vivere essendo dominati e spinti in varie direzioni, spesso opposte tra loro, dai desideri che degli impulsi emozionali sono la naturale conseguenza. Questo "sballottamento" può provocare un'attività anche frenetica, ma poco produttiva e utile alla nostra crescita, perché non diretta coscientemente dalla mente e non orientata verso un processo di maturazione. Gli *animali* posseggono corpo fisico, eterico e astrale. Quest'ultimo li guida attraverso i meccanismi istintuali (che sono schemi ripetitivi) propri della loro specie nel corso della vita.

Nell'Uomo, a differenza degli altri piani dell'Esistenza, è presente un'ulteriore dimensione, quella del Sé, la scintilla divina presente in ciascuno di noi che costituisce il nostro aspetto eterno, dotato di saggezza infinita e in grado di guidarci nel percorso della vita, facendoci incontrare eventi e situazioni utili per la nostra maturazione e crescita spirituale.

Il Sé ci parla sotto forma di voce interiore, ma a causa della confusione e del disordine della vita terrena, spesso c'è difficile ascoltare questa voce, che è diventata flebile, quasi impercettibile. Il recupero del contatto con la nostra dimensione divina diventa possibile quando riusciamo a fermarci dall'iperattività quotidiana e ci rivolgiamo interiormente. Quest'apparente abbandono ci consente di essere guidati, e la vita diventa più creativa, raggiungiamo più velocemente i nostri reali obiettivi con un minor dispendio energetico e, soprattutto, con la realizzazione di quell'armonia interiore di cui un buono stato di salute è lo specchio nella manifestazione fisica.

Alla luce di queste considerazioni, ritorniamo dunque alla domanda iniziale:

Qual è il vero significato della malattia, intendendo con questo termine qualunque affezione del corpo fisico, da quelle più lievi, come il raffreddore, alle più gravi, come il cancro?

Le malattie, anche se manifeste sul piano fisico, trovano la loro origine a livello del corpo astrale, dove si possono creare squilibri emozionali, in genere legati a difficoltà incontrate nell'ambito familiare più o meno precocemente nel corso della vita. Le modalità di comportamento che hanno causato dolore tendono a essere inconsciamente ripetute, quasi ricercate, ripercorrendo strade che

hanno l'unico apparente vantaggio d'essere abitudinarie e conosciute, anche se dolorose. La disarmonia interiore, che ne consegue lavora dentro di noi per periodi variabili, che possono essere brevissimi ma anche molto lunghi e tende a far sentire il suo effetto sul corpo eterico, sul quale si producono dei "vuoti", vere e proprie ferite in punti specifici del campo energetico.

Il corpo eterico, come il corpo fisico; è dotato di organi specifici, ossia di vortici energetici localizzati in punti costanti lungo l'asse mediano del corpo (conosciuti nella medicina orientale come *chakras*, termine derivato dal sanscrito). Esiste una corrispondenza precisa tra gli organi del corpo fisico e i corrispondenti *chakras*, per questo la disarmonia interiore tenderà a manifestarsi, con un meccanismo "a cascata", sotto forma di malattia organica anche negli organi fisici dipendenti dall'area energetica alterata.

Ne consegue una corrispondenza anche tra i vari tipi di disarmonia emozionale e determinati "organi bersaglio" nel corpo umano, che si mantiene costante negli individui. La medicina psicosomatica ha da tempo individuato l'azione di alcuni stati emotivi su organi bersaglio con produzione di determinate infermità (ulcera peptica, asma bronchiale, colon irritabile, emicrania, etc) ma probabilmente ogni stato di alterazione della salute fisica ha quest'origine, dalle malattie più lievi a quelle più gravi. Ovviamente, lo squilibrio sottostante ad un'influenza (per esempio, la necessità di un periodo di riposo e riflessione per ricaricarsi da un eccessivo stress lavorativo) sarà d'entità e durata diversa da quello espresso sotto forma di cancro (per esempio, la non accettazione della propria femminilità fin dall'adolescenza di una donna con tumore maligno alla mammella o all'utero).

Facciamo un esempio: Anna ha 57 anni, e da alcuni anni soffre di problemi alla tiroide. Tutto è cominciato con un funzionamento ridotto (ipotiroidismo), che si è però progressivamente aggravato, con una diagnosi finale di "tiroidite di Hashimoto", una malattia la cui causa è ignota alla medicina ufficiale, ma che porta alla produzione di abnormi auto-anticorpi contro il proprio tessuto tiroideo, fino all'atrofia completa della ghiandola. Per questo, Anna assume una pillola con gli ormoni tiroidei necessari per il regolare funzionamento dell'organismo. Inoltre, fin dall'adolescenza soffre d'asma bronchiale. Da qualche anno presenta strane crisi di occlusione acuta delle alte vie aeree, con crisi di soffocamento improvvise e tachicardia, per cui è costretta a recarsi al più vicino pronto soccorso. Con sorpresa dei medici, queste crisi non migliorano con la somministrazione di cortisone (come di solito avviene nelle crisi acute d'asma allergica), ma si risolvono spontaneamente nell'arco di circa mezz'ora.

Nella storia clinica, da segnalare ancora coliche renali per la presenza di calcoli nel bacinetto del rene sinistro. Al colloquio, traspare un antico conflitto con la madre, ora quasi ottantenne, ma ancora vispa e in gran forma. Il punto di vista di Anna viene spesso rifiutato o ignorato dalla madre, che tende ad affermare la sua visione delle cose come unica possibile, sicuramente giusta e, soprattutto, indiscutibile. Per uscire vittoriosa dal confronto, la madre di Anna nelle discussioni arriva spesso a negare anche l'evidenza dei fatti accaduti e "cambia continuamente le carte in tavola". Quest'antagonismo risale molto indietro nella vita di Anna, ai tempi della sua infanzia. Diversi medici hanno provato a curare le crisi di soffocamento di Anna negli ultimi anni, ma senza successo.

Il corpo di Anna manifesta in modo preciso il tipo di squilibrio interiore che rinchiude in se stessa: l'invasione fin dai primissimi anni di vita del suo "spazio respiratorio", ossia del suo spazio vitale, da parte della madre; la sensazione di non essere ascoltata, accolta e accettata così come era; l'influenza della madre, in tempi successivi, sulla possibilità di prendere le proprie decisioni in maniera autonoma, serena e responsabile. Queste disarmonie interiori sono ancora oggi alla base delle crisi di soffocamento di Anna che avvengono, per strana coincidenza, quasi sempre in occasione di una discussione in cui l'opinione di Anna viene contrastata da qualcuno. Quello che disturba maggiormente Anna è proprio la sensazione che il suo punto di vista non viene ascoltato,

compreso o semplicemente considerato insomma, nel suo intimo Anna si è sentita profondamente rifiutata dalla madre e la sua vita è stata spesa in buona parte nel tentativo di essere accettata e riconosciuta da lei (come pure da chiunque altro). Per questo, in tutte le situazioni in cui non si sente ascoltata, al lavoro come in famiglia (situazione che inconsciamente ricerca e contribuisce a creare), scatta il meccanismo di costrizione di tutto l'albero bronchiale con crisi d'asma (IV° chakra). Inoltre, l'impossibilità di esprimersi e manifestarsi liberamente l'ha portata ad inibire progressivamente il centro della creatività e dell'espressività situato a livello della gola. La tiroide è una ghiandola del collo dipendente dal V° chakra e la produzione di anticorpi contro di essa da parte dell'organismo di Anna è probabilmente collegata con il blocco delle manifestazioni di espressione spontanea e con le difficoltà di comunicazione. Le crisi di soffocamento interessano la laringe e la trachea (vie aeree superiori, V° chakra). Il "peso" imposto dalla figura della madre su Anna si rileva anche dalla presenza dei calcoli, sassolini pesanti come macigni, nel rene sinistro (il lato sinistro corrisponde all'energia femminile, quella sensibile, intuitiva e creativa). I reni corrispondono al II° chakra, sede della capacità di vivere la vita nel proprio potere: i calcoli rappresentano il desiderio di controllo da parte della madre sulle scelte e decisioni della figlia.

Alla luce di quanto detto, la malattia potrebbe essere vista non più come un fattore negativo, o, peggio, un castigo o una punizione, ma anzi come una preziosa informazione che il corpo ci fornisce, segnalandoci la presenza di una disarmonia dentro di noi che non abbiamo saputo o voluto affrontare e risolvere. E' quindi un invito a riconsiderare alcuni aspetti, o addirittura tutto il corso della nostra vita, lavorando sugli eventi che ci hanno causato dolore, cercando di capire quale insegnamento si nascondeva dietro quelle esperienze. Oppure incominciando a vivere in un modo più consono a noi, prestando una maggiore attenzione alle nostre vere esigenze, imparando ad amarci e rispettarci. Dietro a questo tipo di messaggio è sempre il nostro Sé, che ci guida verso una progressiva presa di coscienza e una maggiore consapevolezza. L'entità dei messaggi inviati dal Sé, è progressiva e crescente; la malattia in genere giunge quando non si è prestato attenzione a segnali di minori entità e quindi un richiamo sul piano fisico ha maggiore probabilità di non essere ignorato. Malattia come opportunità quindi, e non sciagura inevitabile Malattia vista come la spia che si accende sul cruscotto di un'automobile, per segnalare che un guasto è presente a livello del motore o dei freni o delle ruote: malattia segnale di un disagio profondo che richiama la nostra attenzione.