

# MEDICO DI TE STESSO

Sii amico del tuo corpo. Tratta il corpo con rispetto. Parla col corpo. Ascolta le voci del corpo. Senti la compagnia del corpo. Entra in confidenza col volto, con gli occhi, con le orecchie, con la bocca, con i polmoni, col cuore..... e con gli organi che ti assicurano la vita. Manda a loro un sorriso e chiedi a loro di sorridere. Puoi conoscerti meglio attraverso il movimento, i gesti, le tensioni, le emozioni del corpo.

La medicina intuitiva e sapienziale che viene dall'oriente insegna a dare ascolto ai messaggi del corpo.

La prima medicina è il cibo, la seconda medicina è il movimento. Tu puoi curarti coi quattro elementi: col calore, col respiro con l'acqua e con i minerali. La medicina orientale cura il corpo non nel sintomo ma nella totalità; intende aiutare le energie a scorrere senza ostacoli nei canali dei nervi, del sangue e della linfa. Il medico orientale part dal sangue: se il sangue scorre pulito ben diluito tutto il corpo ne avrà beneficio. Dal buon funzionamento del sistema circolatorio avranno vantaggio tutti gli altri sistemi: nervoso, respiratorio, digestivo. La malattia amica viene a dirti che bisogna pulire il sangue che provvede a potenziare il sistema immunitario. Per pulire il sangue dalle tossine ci sono quattro proposte: 1. terapia dell'acqua; 2. degli acidi; 3. degli alcalini-amari; 4. dei movimenti.

È bene bere acqua pura e fresca specialmente alla mattina presto e alla sera prima di dormire e non mezzora prima dei pasti o un'ora dopo per non diluire i succhi gastrici e spegnere il fuoco della digestione. L'acqua fresca del mattino fa reagire il corpo che è caldo. Il brivido è un benefico massaggio che tonifica sangue e nervi. L'acqua sosta solo tre minuti nello stomaco e per osmosi è assorbita nel flusso del sangue. Diluisce il sangue e i reni filtrano più efficacemente. Il principio è questo: come laviamo il corpo esternamente così dobbiamo lavare il sangue internamente. L'ultima parte dell'intestino il colon assorbe circa l'80% dell'acqua biologica. Se il corpo non elimina regolarmente i materiali di ristagno ivi radunati questi sviluppano tossine che vengono portate in giro per il corpo. Certi mal di testa, sonnolenze, fiacchezze, impigritimento delle membra, annebbiamenti, possono avere questa origine. L'acqua del mattino favorisce l'evacuazione.

## CORPO COME STUFA

Il corpo è come una stufa che brucia zuccheri-idrati di carbonio cioè cereali, riso, patate per mantenersi alla temperatura di 36 gradi. La emoglobina porta l'ossigeno in tutte le cellule. La combustione degli zuccheri produce energia e riversa le ceneri cioè le tossine nel flusso sanguigno. Continuamente produciamo ceneri e tossine e continuamente il corpo le elimina attraverso quattro vie: solidi, liquidi, sudati della pelle e anidride carbonica della respirazione, ecc. Le ceneri vengono trascinate via attraverso il flusso del sangue: dove le vene sono diritte le ceneri passano facilmente invece alle giunture delle mani e dei piedi e alle estremità del corpo possono depositarsi e intasare provocando artriti prima e artrosi poi. Se questi depositi intossicanti e ostruenti si verificano all'interno del corpo abbiamo i reumatismi. Quindi bisogna purificare il sangue attraverso quattro vie: con la terapia dell'acqua che fluidifica il sangue e favorisce il filtraggio dei reni; con opportuni acidi (aglio, cipolla, pepe, peperone, chiodo di garofano,

acido tartarico, malico, citrico, acetico) che sono il fuoco digestivo. Gli acidi commestibili hanno queste proprietà generali: fanno scorrere il sangue, disinfettano dai microbi, scacciano le colonie batteriche, sgonfiano le infiammazioni. Considera le funzioni dell'aspirina composta di due importanti acidi, aceto più salice = acetilsalicilico. Considera il valore dell'aceto anche per pulire i denti, per trattare i capelli e per difendere ed irrobustire la pelle. La via degli acidi opera attraverso lo stomaco; la via degli alcalini-amari opera attraverso il fegato il quale è favorito dai cibi amari (radicchi, spinaci, lattughe, ecc.).

Oltre a queste tre vie c'è la quarta via che favorisce la purificazione del sangue, consiste nei movimenti energici: scuoti il corpo come fa il lavandaio quando scuote, strizza e strofina i panni. Il movimento favorisce la circolazione del sangue che porta dentro ossigeno e porta fuori anidride carbonica. L'India insegna la pratica di Hata Yoga significa lo sforzo, la fatica per far scorrere le energie fisiche e rendere il corpo sano ed efficiente. Il sangue puro si rispecchia nella pelle del corpo, più ancora nella pelle del volto e più ancora nella pelle degli occhi (iridologia). Il sangue è pompato dal cuore invece la linfa non ha una pompa propria e per trascinamento va ad abbeverare i tessuti del corpo. È un buon consiglio inspirare ossigeno con ampiezza (respiri metà vivi metà). Quando aspiri ossigeno tu comprimi lo stantuffo del diaframma verso il basso; quando espiri il diaframma torna con la cupola verso l'alto nella posizione di riposo. Pratica la respirazione consapevole coordinando la tua immagine mentale del respiro con quello che realmente avviene nel movimento del diaframma. Istintivamente quando inspiri credi che lo stantuffo salga invece sta scendendo. Metti una mano al petto e un'altra all'addome e accompagna lentamente le quattro fasi del respiro. Entra in contatto con i polmoni, visualizza i polmoni, fa scendere il respiro all'addome e produci il massimo di oscillazione tra pieno e vuoto. L'ossigeno è vita. Il sangue esce puro dal cuore, dall'interno va alle periferie del corpo, porta ossigeno dappertutto e torna indietro carico delle impurità incontrate lungo il cammino. A volte la pelle flaccida e le labbra rosse di sangue venoso avvertono il bisogno di ossigeno e di movimenti facilitanti. La linfa che abbevera i tessuti del corpo non ha una sua pompa, ma si diffonde per trascinamento. La circolazione può essere aiutata da uno speciale esercizio di yoga.

## **YOGA COME MEDICINA**

Il metodo yoga è la via più efficiente, efficace e veloce per condursi dalla tensione al relax. Se la mente è tesa anche lo stomaco, la circolazione sono tesi e ciò impedisce il normale lavoro del corpo che porta dentro ossigeno e porta fuori tossine. Relax è la terra promessa dove le energie scorrono al meglio nei loro canali e uno può utilizzare al meglio le energie della vita. La medicina yoga fa scoprire l'enorme potere dei movimenti rallentati, ritmici (àsana) che liberano dalle tensioni muscolari, attivano i muscoli non adoperati nelle normali attività e inducono armonia fisica e psichica. La posizione del loto obbliga la schiena a star dritta, favorisce l'energia intellettuale, aiuta il cuore a pompare il sangue da una distanza meno profonda. La posizione della candela (gambe alte) favorisce l'afflusso di sangue al cervello dandogli energia fresca. La posizione del cobra (testa alta col corpo prono) è utilissima per raddrizzare e rinvigorire la schiena. La posizione dell'utero favorisce l'acquietamento.

Soprattutto nel respiro si riversano le perturbazioni emotive cosicché controllando il respiro si acquietano le emozioni e si educa il carattere. Quando la respirazione diventa aritmica, agitata dal turbine dell'ira interiore con attimo di consapevolezza tu puoi aggrapparti al respiro e ritmarlo come se tutto fosse normale. È bene educarci a respirare in modo corretto, non solo con le punte alte dei polmoni (ciò si nota dalle spalle che si alzano leggermente), non solo con la parte media dei polmoni (ciò si nota dalla gabbia toracica che si alza leggermente), bisogna respirare con la base dei polmoni dove c'è il massimo spazio da utilizzare. L'espansione e contrazione del respiro ampio e ritmato massaggia gli organi interni. Più entra ossigeno e più esce anidride carbonica e più c'è vitalità. È bene forzare l'espulsione dell'aria residua, vuotare i polmoni il più possibile. La bocca che espira anidride carbonica richiama i tubi di scarico delle macchine, l'equivalente meccanico del mondo biologico. La ginnastica yoga (àsana) e la respirazione yoga (pranayama) sono importanti per la purificazione del sangue, ma anche per l'ipertensione, il diabete, l'asma e per favorire il processo di digestione e assimilazione ed eliminazione delle scorie.