

## I BLOCCHI ENERGETICI E PSICOSOMATICI

### Il concetto di squilibrio e di blocco

Mentre la medicina allopatica ha sviluppato un concetto di malattia estremamente analitica e frammentaria, come è la patologia d'organo o di sistema, la medicina olistica ha sviluppato il concetto di squilibrio e blocco energetico e psicosomatico. Il blocco è una interruzione di un flusso di energia-informata, quindi ogni blocco produrrà un eccesso o un difetto della carica energetica-psichica degli organi, dei canali e dei centri. Il concetto di blocco è un concetto dinamico, che presuppone la percezione della vita-vitalità come flusso di circolazione globale dell'energia-informata all'interno di un modello psicoenergetico unitario di essere umano (Cyber). Tutta medicina tradizionale cinese e indotibetana si basa su questo concetto. La gravità del blocco è proporzionale all'intensità dell'energia vitale, all'emozione e alla sensibilità della persona. Se ad una persona viene inibita la possibilità di comunicare certe emozioni, il blocco che ne scaturisce sarà tanto più grave quanta più energia emozionale avrà la persona in questione o tanto più essa sarà sensibile. Le principali malattie che si manifestano a livello d'organo, nascono molto tempo prima a livello di centri energetici (i chakra), che, da millenni, sono ritenuti gerarchicamente superiori agli organi e ai sistemi.

### I cinque parametri di riconoscimento e dei blocchi

Vediamo nel dettaglio come gli squilibri energetico-psicosomatici si manifestano nel corpo attraverso alterazioni dei cinque sistemi fisiologici principali:

- 1) **Blocchi del sistema circolatorio**; alterazioni dell'irrorazione sanguigna (ipoirrorazione, stasi o iperemia) con eccesso di freddezza o di calore delle aree del corpo. Il corpo dev'essere tutto tiepido, non deve essere né troppo caldo né troppo freddo. Se mettiamo le mani sul corpo di una persona e le facciamo scorrere per esempio dalla fronte all'inguine, ci rendiamo conto che esistono delle zone decisamente più calde (eccesso energetico) o più freddo (vuoto, carenza).
- 2) **Blocchi del sistema respiratorio**; zone che respirano troppo o che non hanno la normale pulsazione respiratoria. Normalmente facendo respirare la persona si vede come respira, se con il petto o la pancia. E percepiamo con chiarezza se ci sono blocchi alla gola, alla parte alta del torace, al cuore, al diaframma allo stomaco o al basso ventre. Il respiro deve essere uniforme e fluido tra pancia e petto. Il respiro può essere bloccato (la parte non si muove, non respira) o in eccesso (tipico dell'iper-inspirazione cronica toracica o addominale), quindi può respirare solo in alto e la pancia non si muove o solo in basso e il torace non si muove.
- 3) **Blocchi del sistema muscolare**; si manifestano con muscoli eccessivamente contratti o ipotonici. Il muscolo può essere troppo teso o flaccido. Molte tensioni muscolari rivelano una protezione delle parti interne che sono vissute come fragili o deboli. Caratteristica, nelle persone timide o ferite, è la chiusura delle spalle per proteggere il cuore, (con conseguente tensione muscolare alle spalle posteriormente e ai pettorali (anteriormente)).
- 4) **Blocchi del sistema nervoso**; che si manifesta come ipo o iper sensibilità. Il sistema nervoso è il più delicato sistema umano, la capacità di percezione può essere enormemente aumentata e sviluppata, o inibita (evitante) e congelata (autismo). L'analisi del sistema nervoso insieme al sistema respiratorio può portare ad una diagnosi precisa: chiedendo di respirare in una certa parte del corpo e di sentire attentamente le sensazioni, possiamo avere una precisa descrizione del blocco, spesso delle sue origini e degli elementi psicosomatici che lo caratterizzano.
- 5) **Blocchi del sistema osseo - posturale**; che si manifesta in alterazioni della postura, asimmetrie, disarmonie. La postura ci dà indicazione dell'armonia, della "bellezza" del corpo. Si possono osservare zone armoniche e zone disarmoniche. La bellezza di un corpo è nell'insieme armonico

delle proporzioni delle forme. si può essere più o meno integri, proporzionati nella propria magrezza o grassezza.

### **Alcuni esempi**

Vediamo alcuni esempi molto generici: un tipico blocco femminile come una dismenorrea si manifesta normalmente ad un'attenta analisi con una generale tensione della muscolatura lombare e inguinale (difficoltà di muovere fluidamente il bacino), con una difficoltosa o quasi inesistente pulsazione e respirazione addominale bassa, con un tipico senso di difesa muscolare o di insensibilità sul quadrante inferiore dell'addome e con una serie di sensazioni ed emozioni negative connesse alle specifiche attività funzionali. L'analisi psicologica profonda rivelerà probabilmente episodi o convinzioni negative relative a passate esperienze sessuali o affettive. Ogni blocco, su qualsivoglia livello si presenti, tenderà a manifestarsi nella zona specifica e sull'intero essere come mancanza di piacere, tensione, dolore psicofisico o alterazione della normale bellezza e integrità della parte. Trattando i punti specifici psicosomatici è possibile sciogliere le emozioni inibite, ripristinare il corretto trofismo generale musco-circolatorio della zona, e riportare all'equilibrio psicosomatico globale la persona.

### **La consapevolezza globale di sé come elemento chiave della diagnosi e della terapia**

In stato di normale salute la psiche e le energie fisiche fluiscono nel cervello e nel corpo dando una sensazione di piacere globale, di gioia di vivere. Quando nella psiche un pensiero o un'emozione viene inibita, negata o esaltata la sua controparte energetica-fisica sarà rallentata, bloccata o iperattivata e da questo nasce il senso di insensibilità, tensione o dolore. **L'energia la percepiamo come sensazioni corporee.**

Una delle caratteristiche fondamentali della medicina olistica è che la cura avviene attraverso un aumento della consapevolezza delle sensazioni del corpo, un salto di qualità nella percezione globale del proprio essere che nasce dal risveglio della coscienza interiore di sé. Poca energia dà insensibilità e debolezza, l'energia bloccata dà sensazioni di chiusura o stagnazione, l'eccesso di energia dà ipersensibilità, tensione o dolore.

### **Blocchi emotivi**

La grande maggioranza dei blocchi psicosomatici nasce da una iperstimolazione o da un'inibizione a livello emozionale. Consideriamo un generico blocco emozionale (schematizzato dal blocco dal terzo centro), come ad esempio uno shock dovuto ad incidente automobilistico. Normalmente la persona vive un eccesso di paura e, nella grande maggioranza dei casi, non riesce a esprimerlo e a scioglierlo del tutto con la voce e il pianto. In tale persona potremo osservare un'alterata fluidità dell'energia/informazione: la memoria inconscia la spingerà a non rivivere quell'emozione associata alla macchina, e a rifiutarsi così di guidare o ricreare situazioni simili. Potremo a volte osservare che questo blocco ha influenzato la mente creando fantasie, timori immaginari o fobie o che si è allargato ai corpi inferiori creando, ad esempio, una rigidità dei muscoli della schiena o una difficoltà alla respirazione diaframmatica. Se questi blocchi somatici secondari non vengono riconosciuti e sciolti, col tempo possono creare ulteriori disfunzioni, ad esempio nausea da blocco diaframmatico o rigidità nucale. In presenza di questi ultimi sintomi, un medico dovrebbe essere in grado di ricostruire l'intero percorso attraverso un'attenta analisi, di agire sulla parte tesa con massaggi profondi o altre tecniche corporee, e infine di sciogliere il nodo psicoemotivo che vi è alla base.

### **Blocchi psichici e genesi dei condizionamenti**

Nella nostra società i blocchi emozionali sono quasi sempre collegati a condizionamenti culturali negativi. Abbiamo vissuto millenni di cultura basata sull'aggressività, il potere, il patriarcato e la divisione, e tutto questo è profondamente inscritto nella nostra struttura psicofisica. La strategia

dell'educazione e della legge è basata sulla paura del giudizio e della punizione e sul senso di colpa: spesso questo si riflette anche sul modo di fare medicina e di imporre terapie.

Quando un piccolo rettile nasce non ha praticamente bisogno di alcun apprendimento: il suo comportamento è semplice e stereotipato (basso indice di libertà del sistema), tanto da permettere al suo DNA di contenere tutte le informazioni necessarie. Quando nasce un piccolo di lupo o di altre specie animali evolute, ha bisogno di una certa cura materna e un periodo di mesi di apprendimento, per imparare dai genitori i comportamenti più utili e le strategie più articolate per sopravvivere. Maggiore è l'ordine di un sistema vivente, maggiore è il numero delle informazioni necessarie per definirlo.

Quando l'essere umano viene alla luce, si trova in una situazione molto peculiare, in quanto la sua mente (l'attività della neocorteccia che lo distingue dagli altri animali) è praticamente una tabula rasa. Il suo cervello istintivo/metabolico funziona perfettamente, ma necessita di anni di cure e di apprendimento. In questo periodo il piccolo si alimenta avidamente, oltre che di cibo, di ogni tipo di informazione comportamentale, emozionale e intellettuale, particolarmente se proviene dai suoi genitori. Biologicamente, in quanto giovane animale, questo apprendimento familiare dovrebbe assicurargli la migliore sopravvivenza futura e non vi è traccia di dubbio, nel sistema di credenza del cucciolo d'uomo, o di altra specie evoluta, che i suoi genitori siano gli elementi in assoluto più fidati. Avendo inventato culture, leggi e fedi rigide e, per lo più, non sperimentali, l'uomo si è esposto al rischio di accettare dei codici di comportamento e di pensiero errati o anacronistici: così è stato fino ad ora. Espanderemo questo tema dei condizionamenti psicologici familiari e sociali e della formazione dei blocchi nell'articolo sui "blocchi psicosomatici collettivi".