



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

NEWSLETTER n. 4/2010

RIFLESSIONI, PROVOCAZIONI E DINTORNI...



"Dio dorme nella pietra,
sogna nel fiore,
si desta nell'animale,
sa di essere sveglio nell'uomo".

Proverbio asiatico

Dal mio punto di vista la Pasqua è molto di più che una festività ricorrente. E' uno stato interiore, è un'azione interiore. L'etimologia del termine riporta al significato di "passaggio" con due diverse valenze: quella ebraica, di Liberazione degli Ebrei dalla schiavitù d'Egitto e quella cristiana, di Resurrezione.

Consapevolmente, ognuno di noi, ogni mattina e in qualsiasi momento della giornata può **"fare pasqua"** dentro di sé, liberandosi dalla schiavitù dell'ignoranza, del pregiudizio, della rigidità mentale, dei propri limiti, ogni volta sempre di più; può **"fare pasqua"** dentro di sé, morendo a vecchi modelli di pensiero e risvegliandosi a sempre più alti livelli di consapevolezza; può **"fare pasqua"** dentro di sé passando da stati di coscienza più bassi a stati di coscienza via via sempre più elevati. E' solo una questione di scelta.

Buona Pasqua anche oggi
... e per tutti gli "oggi" a venire!



SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

Per allargare gli orizzonti mentali, 2 articoli sulle emozioni
nella visione della Medicina Tradizionale Cinese

LE EMOZIONI NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

<http://www.psicos.org/emozioni%20nella%20MTC.html>

a cura del prof. Gabriele Buracchi Nutrizionista Psicologo

E' noto che secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) la malattia è sempre provocata da uno squilibrio tra le due polarità Yin e Yang, squilibrio che può essere dovuto a cause *interne, esterne e varie*.

Ciascuna altera le funzioni degli organi e dei meridiani secondo specifiche modalità.

Tra le cause *interne* la MTC ricorda le 7 emozioni (*gioia, tristezza o dolore, preoccupazione, pensosità, paura, terrore, rabbia*), una alimentazione inadeguata, nonché *l'eccesso di lavoro*, che in linguaggio moderno potremmo chiamare stress.

Proprio questo rende, a nostro avviso, la MTC un qualcosa di assolutamente all'avanguardia, per la sua vicinanza ed assonanza con quanto di meglio ha prodotto la medicina occidentale: la PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA.

Le nostre emozioni ci consentono di comunicare i sentimenti più profondi; se repressi, rimangono presenti e possono assumere connotazioni negative, danneggiando la nostra salute. La MTC associa le emozioni agli organi yin al centro del nostro essere. Ogni organo è collegato a una particolare emozione (vedi la tabella), ma gli organi che sostengono l'attacco di tutte le difficoltà emotive sono due: il Cuore e il Fegato (come non ricordare i vecchi detti "morire di crepacuore" e "rodarsi il fegato"). Trattare gli organi adeguati attraverso i rispettivi meridiani può servire a sostenere le persone che vivono un momento emotivamente stressante, contribuendo a ristabilire gli equilibri e a prevenire ulteriori crisi.

Per questo tecniche come lo Shiatsu o la Terapia Craniosacrale, ma anche tecniche come il Qi-gong od il più occidentale Training Autogeno, sono un valido aiuto, oltre ad un importante mezzo di autoconsapevolezza.

Descriviamo le 7 emozioni ed i loro rapporti con i meridiani.

Gioia

È l'emozione del Cuore. Calma la Mente e rilassa il Qi¹. Il Meridiano detto Maestro del Cuore porta gioia e felicità al Cuore, dato che interviene come mediatore e regolatore nei rapporti interpersonali. Si dice che un'eccessiva stimolazione dei sensi o un eccessivo e appassionato abbandono all'eccitazione e al piacere distruggono e disturbano la mente e il Cuore, facendo divampare il fuoco. Un' eccessiva esuberanza suggerisce uno squilibrio del Cuore.

¹ n.d.r :il Qi o Ki indica l'Energia Vitale. "Il Ki esprime il concetto delle energie fondamentali dell'universo, di cui fanno parte la natura e le funzioni della mente umana. Nell'antica Cina, poiché era visto come la forza che originava tutte le funzioni fisiche e psicologiche, il concetto di Ki venne ampiamente utilizzato nella medicina tradizionale cinese, nelle arti marziali ed in molti altri aspetti della vita."

[http://it.wikipedia.org/wiki/Ki_\(filosofia\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Ki_(filosofia))

"Il Qi è la vita in tutte le sue manifestazioni. Possiamo dire che ogni cosa nell'universo sia organica che inorganica è costituita da Qi; esso avvolge, permea, compone, assimila l'intero creato. Non esiste un solo punto nello spazio infinito che sia privo di questo magnetismo di base. E l'anello di congiunzione tra l'infinito e l'eterno, il perpetuo respiro dell'universo." http://www.mondoreiki.com/reiki_qi.htm

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

Tristezza o dolore

La tristezza deriva dalla delusione o, in casi più gravi, dalla separazione e dalla perdita. Si dice che essa 'dissolva' il Qi e colpisca principalmente i Polmoni, esprimendosi attraverso il proprio 'suono': il pianto. La tristezza viene percepita e provata nel Cuore e quindi influisce su tutto il torace, producendo pesantezza, affanno respiratorio, affaticamento e depressione. Tutti abbiamo bisogno di tempo per manifestare la nostra tristezza o il nostro dolore e i rituali che consentono di affrontare i cambiamenti o le perdite probabilmente ci aiutano a superare queste emozioni

Preoccupazione

La preoccupazione deriva dall'insicurezza e tende a esaurire il Meridiano di Milza-Pancreas, che appartiene al movimento Terra e che, a sua volta, richiama il sostegno, il nutrimento e le cure neonatali. La preoccupazione crea 'nodi' o impedimenti nello scorrere del Qi dei Polmoni, contraendo il torace e le spalle e ostacolando la respirazione. La preoccupazione può farci sentire paralizzati. I Polmoni e la Milza-Pancreas sono le fonti del vero Qi del corpo, e pertanto le preoccupazioni possono portare a un esaurimento generale del Qi.

Pensosità

Questa emozione è simile alla preoccupazione, ma si riferisce specificamente alla nostra capacità di svolgere il lavoro mentale. Il meridiano di Milza-Pancreas governa l'intelletto e può pertanto soffrire a causa di un eccessivo lavoro mentale, aggravato dalla mancanza di esercizio fisico e da un consumo irregolare dei pasti. Le conseguenze sono: debolezza, cattiva digestione e catarro. Una debolezza del Meridiano di Milza-Pancreas può manifestarsi sotto forma di ossessione per l'ordine e per i dettagli che porta, per esempio, a compilare liste interminabili o a contare le calorie di ogni pasto.

Paura

La paura è associata ai Reni e quindi spinge il Qi verso il basso e colpisce la 'cavità dello Stomaco (da qui il detto "ho avuto tanta paura che me la sono fatta addosso"). Nei bambini può manifestarsi come paura notturna o enuresi. Gli adulti con deficienze renali e debolezza costituzionale possono anche essere soggetti a paure e ansie 'irrazionali', insonnia, sudorazione spontanea e secchezza delle mucose della bocca. Una paura difficile da accettare può a volte essere inconsciamente trasferita in una forte pulsione a intraprendere attività o passatempi pericolosi che giustificano il confronto con la paura. Ma se la causa profonda della paura non viene individuata, lo yang del Rene può esaurire lo yin dando origine a disturbi legati all'ascesa del fuoco nei Meridiani di Fegato e Cuore.

Terrore

Questa emozione è simile alla paura, ma molto più intensa. È identica allo shock associato a traumi fisici o emotivi. Interrompe o disperde il Qi e colpisce i Reni e il Cuore. I Reni, che immagazzinano il Qi destinato alla difesa, possono essere improvvisamente prosciugati. Il Cuore soffre per il grave disordine che si crea nella mente. Lo shock è caratterizzato da perdita della memoria, disorientamento, palpitazioni, capogiri, tremore, sudorazione e perdita di coscienza. Uno shock non risolto blocca l'energia, causando esaurimento.

Rabbia

È l'emozione propria del Fegato (*rodarsi il fegato*). Può assumere diverse connotazioni, incluse l'irritabilità, la frustrazione, la gelosia e la collera. La rabbia fa salire il Qi, e con esso la bile. Un sapore amaro in bocca, occhi arrossati o giallognoli, rossore sul viso e sul collo, vertigini e soprattutto mal di testa sono sintomi e segni del Qi 'ribelle' del fegato. Se represso, lo yang dinamico della rabbia si trasforma in uno stato yin di depressione che causa stagnazione del Qi del Fegato e indolenzimento, dolore e sensazioni di oppressione, costrizione e gonfiore. Qualsiasi connotazione di questa emozione può sconvolgere lo Stomaco e la Milza-Pancreas. La sua energia Legno si espande e quindi invade gli organi Terra, causando nausea, acidità, vomito e diarrea.



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

Emozioni e cinque elementi

<http://medicinacinese.splinder.com/post/20785938>



La Medicina Cinese vede le emozioni come movimenti del Qi. Le emozioni classificate sono 5: collera, euforia, pensiero, tristezza e paura, questi sono i movimenti primari e costituiscono la radice di tutti gli altri sentimenti che popolano l'animo umano. Ogni emozione è l'espressione di uno Zang (organo): l'euforia corrisponde al Cuore, il pensiero corrisponde alla Milza, la tristezza corrisponde al Polmone, la paura corrisponde al Rene, la collera corrisponde al Fegato. Quando i sentimenti sono prodotti con misura e regulatezza c'è armonia, altrimenti si crea uno squilibrio che si può manifestare in modo diverso a seconda della situazione.

Nel Nei Ching si legge:

L'ira danneggia il fegato, ma la tristezza equilibra l'ira. La gioia stravagante danneggia il cuore, ma la paura equilibra la gioia. La simpatia eccessiva (preoccupazione) danneggia lo stomaco, ma l'ira equilibra la simpatia. L'angoscia eccessiva danneggia i polmoni, ma la gioia equilibra l'angoscia. L'estrema paura danneggia i reni, ma la simpatia può far superare la paura (col distogliere l'attenzione di qualcuno dai suoi problemi).

Un'antichissima favola spiega come applicare la teoria dei cinque elementi servendosi degli attributi emozionali:

"C'era una volta, molto tempo fa, una fanciulla innamorata di un giovane ma i suoi genitori non le permettevano di sposarlo. Giorno dopo giorno ella si preoccupava sempre di più per questo suo cruccio e rifiutava qualsiasi cibo. Diventò sempre più magra, vittima del mal d'amore. I suoi genitori erano molto turbati da questo e chiamarono molti medici, ma nessuno riuscì a guarire quel suo mal d'amore. Finalmente un giorno venne un medico che conosceva la teoria dei cinque elementi. Egli decise di farla adirare e così le menti e la ingannò. La cosa ebbe i suoi effetti poiché ella si adirò fortemente. Lo stesso giorno riprese a mangiare regolarmente e ben presto si ristabilì del tutto. Quindi la teoria dei cinque elementi può curare persino il mal d'amore! In questo caso, il legno (ira) distrugge la terra (ansia, preoccupazione)."

BUONE NOTIZIE

ILSOLE24ORE.COM

www.buonenotizie, nelle mail dei lettori vanno le good news

di Luca Salvioi

La regola delle tre "s" (sesso, sangue, soldi) ha fatto il suo tempo, nell'era digitale i lettori danno maggior valore agli articoli che creano un piacevole sgomento, la meraviglia della scoperta e la condivisione di una buona notizia. I ricercatori dell'università della *Pennsylvania* sono arrivati a questa conclusione studiando per più di sei mesi, ogni quindici minuti, la lista degli articoli più segnalati via mail dai lettori del *New York Times*. Le news, più di 7.500 articoli, sono state analizzate da lettori indipendenti e algoritmi informatici che dessero conto del livello emotivo e la valenza positiva o negativa del contenuto. Il **risultato** è stato ponderato valutando la posizione degli articoli in pagina, il momento di pubblicazione e la sezione.

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

L'esito dello studio ha sorpreso anche i ricercatori. Le notizie "emozionanti" vengono segnalate maggiormente e, in particolare, le buone notizie sono preferite a quelle negative. Non solo, contrariamente a quanto viene generalmente detto gli articoli lunghi non fanno scappare i lettori, ma li convincono a spedire una mail a un amico. Va detto, avvertono gli studiosi, che generalmente gli articoli più prolissi sono anche i più coinvolgenti e dunque rientrano nella fortunata macrocategoria. Certamente vale più il contenuto del numero di battute, ma, come spiega **John Tierney** sul *New York Times*, il tema della lunghezza meriterebbe un'analisi a parte.

I lettori inviano via mail notizie che generano un «senso di ammirazione ed elevazione nei confronti di qualcosa più grande di noi». Come vedere il *Gran Canyon*, ascoltare grandi teorizzazioni o ascoltare una canzone meravigliosa. Ecco perché le notizie scientifiche sono risultate tra le più inviate. Spedire una mail implica un maggiore identificazione rispetto alla semplice lettura. La scelta di questi temi sarebbe legata alla ricerca di una «comunione di emozioni», spiega **Berger**, psicologo sociale e docente di marketing alla *Penn's Wharton school*. Se una notizia richiede lo sforzo mentale di vedere il mondo secondo inaspettati punti di vista, la condivisione di questo stato con un amico non può che avvicinarlo a noi.

"Dai nostri archivi" [Tu leggile se vuoi, le emozioni -](#)

<http://www.ilsole24ore.com/art/SoleOnLine4/dossier/Tempo%20libero%20e%20Cultura/2010/futuro-media/articoli/media-futuro-new-york-times-emozioni.shtml?uuid=d29d57a8-16de-11df-972b-87f1cf8f94fe&DocRulesView=Libero&correlato>

Lo studio dell'università della Pennsylvania -

<http://marketing.wharton.upenn.edu/documents/research/Virality.pdf>

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it

COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di Carmela, Carmelapresti, Intelligenza Emotiva che non provengono da noi. E' un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mail vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - <http://www.intelligenzaemotiva.it> o <http://www.for-mother-earth.it> o <http://www.for-mother-earth.org> - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E - mail: carmelapresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it