

ENERGIA ANCESTRALE: MANTENERLA CON LA PREVENZIONE

Alberto Lomuscio



Con il passare degli anni ed il logorio della vita, si va esaurendo il capitale di energia ancestrale da cui dipendono tutte le altre nostre energie, che pertanto a loro volta andranno depauperandosi. Questo comporta squilibri e carenze che interessano in primis ciò che in Medicina Tradizionale Cinese si chiama la **Loggia dell'ACQUA**.

Naturalmente, Acqua è un simbolo che designa un insieme di attività fisiologiche, con un comune denominatore.

Così, nel simbolo Acqua, soggetto al maggior deterioramento, sono compresi:

Il **Sistema Urogenitale**, le cui conseguenze saranno andropausa, menopausa, infertilità, prostatismo, etc...

Il **Sistema Nervoso Centrale**, con decadimento psico-cerebrale

Il **Sistema Osteoscheletrico**, con artrosi, osteoporosi, calcificazioni

Il **Sistema Endocrino**, con alterazioni di vari cicli ormonali

I **“visceri curiosi”**, ossia cervello, midollo emopoietico, apparato riproduttore, vasi, sistema epatobiliare e osteoelettrolitico.

Compito nostro è quello di frenare la lisi di energia ancestrale. Ma come?

Con la **PREVENZIONE**: Si tratta di un'energia non rimpiazzabile, e nessuna terapia potrà mai restituirla. Così, solo un oculata politica di risparmio e mantenimento potrà migliorare la gestione di questo bene prezioso, sacro.

Per la MTC risparmio e prevenzione poggiano su **6 Pilastri**. Questi concetti furono espressi su incisioni su carapace di tartarughe e su ossa oracolari risalenti a oltre 5000 anni prima di Cristo. L'espressione "wei sheng", ossia "proteggere la vita con l'eugenismo e la prevenzione, compare nel libro " Zhuangzhi" del Maestro Zhang di circa 2000 anni fa. Nell' "Yijing" (VIII secolo a.C.) e in altre opere di epoca Zhou (XI – III secolo a.C.) è riportato: "L'Uomo Superiore (per cultura, dignità, saggezza e autosacrificio) pensa con anticipo alle malattie e prende adeguate misure per prevenirle".

Noi, oggi, non pensiamo (giustamente) alla pensione integrativa?

E perché non facciamo lo stesso per un capitale infinitamente più sacro, ossia il nostro benessere?

I sei Pilastri sono:

EUGENICO

Bisogna mantenersi puliti (purificati) nel corpo e nella mente, e vivere la propria esistenza, anche sessuale, in armonia con le Leggi del Cielo e della Natura, con moderazione e buon senso. Nel Nei Jing Su Wen sta scritto: "I medici saggi prima di trattare i malati devono istruire i sani su cosa fare per non ammalarsi". La pulizia della persona è fatta di Luce del corpo, e dello Shen, la psiche, e soprattutto di vibrazione comune con la vibrazione della Natura.

DIETETICO

E' opportuno mangiare in modo parco e ragionevole, consumando solo i cibi che produce la nostra terra e la nostra stalla, e nella stagione appropriata. Sun Miao, nel Sesto Secolo d.C., nel testo "Importanti ricette dai mille pezzi d'oro" scrive:"Il bravo medico, nella sua profonda conoscenza, assegna come prima cura la Dieta, e solo se questa sarà inefficace prescrive medicine".

RESPIRATORIO

La respirazione è scambio, baratto, mercanteggiamento, export di esalazioni, import di preziosità. Gli esercizi respiratori fanno parte integrante di quell'importantissima serie denominata QIGONG. Queste pratiche risalgono agli Zhou Occidentali (circa un millennio a.C.). Nuove attuali ricerche in Istituti Universitari Cinesi accreditano il QIGONG quale formidabile tecnica di longevità.

GINNICO

L'acqua che scorre non imputridisce mai. La ginnastica tramandataci dalla Tradizione deve essere lenta, meditata, "Aerobica" (non aerobica), riposante, agile, fluida. Aerobico, in medicina, significa che non deve far indebitare di ossigeno l'organismo, quindi non dovrebbe far venire il fiatone... La "danza per curare le artromialgie" di Tan Yao risale al 2360 a.C.

MASSOTERAPICO – AGOPUNTURISTICO

La terapia mediante massaggio (Tui Na) ha anch'essa importanza fondamentale, come pure l'agopuntura-moxibustione.

SPIRITUALE

Non tutti possono diventare esperti di meditazione trascendentale: perché non deporre inutili ambizioni frustranti e provare a interessarsi alle arti, alla musica, agli "altri"? Perché non cominciare ad amare di più innanzitutto se stessi, per poter vivere l'armonia con "l'esterno"? Perché non passare dal Terzo Chakra (io possiedo) al Quarto (io sono)? E poi al Quinto (io interagisco), al Sesto (io sento), e infine al Settimo (io sono una scintilla dell'Universo)? Perché non innamorarci di un albero, di un fiore, di un cucciolo e sentire che anche lui, o lei, è come noi un'altra goccia dello stesso mare?

Nelle pratiche psico-spirituali vanno anche annoverate quelle suggestive, con tendenze mistiche verso un'illuminazione superiore, estranee alla cultura corrente occidentale (e anche orientale, ormai). Lo ZEN ne è un esempio:

nell'indistinto vi è la Forma

nell'indistinto vi è la Materia

nel Mistero vi è l'Essenza

nell'Essenza vi è il messaggio della Verità

(Lao Tzu)