

Qi Qing

Le sette Emozioni.

Lo stato di salute, sia essa corporea, mentale e/o spirituale, è dato dall'armonia che altro non è che equilibrio: equilibrio nel mangiare, nel bere, nel fare sesso, nell'attività e nel riposo. Se ne deduce che ogni eccesso o difetto causa squilibrio, disarmonia, e ciò è valido anche per gli eccessi e/o per le assenze di emozioni.

L'uomo occidentale è abituato a pensare più che a viverle, ma lo Shiatsu per le sue caratteristiche e per le modalità di lavoro, si è dimostrato di grande aiuto e un ottimo affiancamento e sostegno alla medicina tradizionale. Con professionalità e limpidezza il maestro guida il flusso e l'intensità delle emozioni che di volta in volta emergono, aiutandolo ad accelerare o rallentare la riarmonizzazione in accordo con le circostanze del momento. Attraverso lo Shiatsu il ricevente dovrà imparare a riconoscere le emozioni, a legarle alle sensazioni e a viverle nella loro interezza in un percorso



che lo condurrà all'unità del suo corpo-mente-spirito.

La spinta all'azione, intrinseca nell'etimologia del termine emozione (Emozione dal latino emozione, da emotuus p.p. di emovère = trasportar fuori, smuovere. La particella e = da aggiunge forza all'azione espressa Movere = agitare. Dunque agitazione, messa in moto dei sentimenti, dello spirito. Sentimento accompagnato da attività motoria e ghiandolare, vitale per la crescita psicologica dell'individuo.), è vitale per la crescita psicologica dell'individuo.

Il passaggio dalle sensazioni alle emozioni può essere rintracciato nei riflessi corporei ("batticuore", "cuore in gola", "stomaco che scende", "sussulto", "nodo in gola") che precedono e accompagnano



la consapevolezza emozionale vera e propria.

Secondo la cultura orientale le emozioni di base, definite tra le eventuali cause di disarmonie come "Fattori Interni", sono sette e sono denominate qi qing.

L'insieme dei fattori interni o psico-emozionali, le sette emozioni per intenderci, sono energie fluide in continuo movimento che spingono l'individuo a trasformarsi continuamente e contestualmente attivano il sangue.

Hanno sede negli Organi e si esprimono a livello corporeo provocando spostamenti di energia da un punto all'altro.

Come abbiamo visto, sono parte integrante della nostra vita, un evento naturale dell'esistenza umana ed è solo un eccesso, l'assenza o la staticità, intesa come permanenza prolungata, ed in special modo la non consapevolezza dell'eccesso, dell'assenza e della staticità di un'emozione a creare disarmonia.

Le emozioni, dunque, diventano un fattore patologico in tre casi:

- 1) Un'emozione diviene eccessiva o carente.
- 2) Un'emozione domina sulle altre.
- 3) Il loro libero fluire è ostacolato od ostruito portando compressione e congestione all'interno.

Quando le emozioni divengono patologiche, il nostro corpo inizia ad inviarcì una serie di messaggi, campanelli d'allarme, per avvisarci e darci la possibilità di rimediare.

Alle volte questi segnali vengono interpretati come squilibri puramente fisici, altre volte invece accade il contrario: lo squilibrio emotivo nasce proprio da una disarmonia a livello fisico.

Le sette emozioni, infatti, hanno ripercussioni sugli organi e le disarmonie degli organi influiscono sulle emozioni.

Ancora una volta il punto di partenza è l'ascolto, l'ascolto del nostro corpo/mente/spirito, che ci potrà far scoprire mondi nascosti e farci rendere conto che in fondo "la malattia rende onesti".

Emozione	Organo	Segnali Fisici
Collera	Fegato	ECCESSO Mal di testa battente (verticale o laterale) - Rossore in viso, lingua occhi - Vertigini e acufeni - Fotofobia - Sfoghi di violenza fisica REPRESSIONE Pallore e Depressione cronica
Gioia eccessiva	Cuore	Danneggia il cuore
Tristezza Afflizione	Polmoni	Respiro corto - Tristezza - Depressione - Pianto - Amenorrea - Ha un aspetto liquido
Ossessione	Milza	Perdita di appetito - Stanchezza e Feci molli
Preoccupazione	Milza e Polmone	Respiro superficiale e bloccato - Spalle sollevate - Collo rigido - Difficoltà digestiva - Blocco del diaframma
Paura Timore	Reni	Perdita del controllo degli orifizi inferiori -
Shock o trasalimento	Reni e Cuore	Insonnia - Mancanza di respiro - Palpitazioni - Sudorazione notturna - Bocca secca - Acufeni.