

Il Fuoco dal profondo: viaggi tra Fuochi Ministri e Fuochi Sovrani

a cura di Giuliana Carcereri, operatrice Shiatsu stile Masunaga

La funzione energetica e vitale di accogliere e sviluppare la Coscienza e la Spiritualità risiede nell'organo e nel meridiano Cuore. L'Essenza di ciò che potremmo chiamare Anima, o più pragmaticamente interiorità profonda dell'umano Sentire, viene comunicata all'ambiente circostante non direttamente, ma attraverso il meridiano del Pericardio, che ha il compito, quindi, di rendere terreno il dominio del Cuore.

Un passaggio simile di "consegne" accade all'interno del nostro Sistema Nervoso, per cui, mentre il SNC mantiene nei tessuti del corpo l'esperienza tanto dell'imprinting acquisito nella propria formazione embrionale quanto, successivamente, degli stimoli esterni a sé, come memoria comportamentale, il SNP si fa carico di veicolare, dal fuori al dentro e viceversa, gli stimoli sensoriali provenienti dall'ambiente circostante. Le informazioni che vanno a sovrapporsi alla nostra struttura di base, che si costruisce già nella fase pre-verbale, vengono modulate dalla memoria intrinseca di ciascuno. In ciò sta la differenza della visione individuale della vita, che prende forma a seconda della storia che ci portiamo dentro.

Il modo, che il Cuore accende, di rispondere in termini di azioni alle sollecitazioni della vita si esprime attraverso l'attività del Triplice Focolare, che determina i confini e la disponibilità all'interazione. Laddove si vuole mantenere una distanza dalle circostanze che si svolgono attorno a noi, si attiva, a livello fisico, il Sistema Nervoso Simpatico con cui si crea differenziazione e disomogeneità.

I fenomeni di dissociazione delle funzioni emotive e fisiche, alla base del malessere più o meno profondo della persona, provengono da un disturbo nel sistema di comunicazione e protezione. Quest'ultimo, sovente, mantiene uno stato costante di allerta e di discriminazione tanto da essere finalmente normalizzato e non più riconosciuto come elemento strategico momentaneo di gestione dello specifico bisogno, ma come *modus vivendi*. Si può dire di vivere una vita disintegrata dove il potenziale si disperde invece di far confluire le proprie risorse a sostegno di una funzionalità armonizzata.

Quando i Quattro Fuochi sono armonizzati, l'espressione di sé avviene con naturalezza, con asserzione, nella consapevolezza dei propri confini e dell'altrui presenza.

La maggior parte di noi presenta delle disarmonie per le quali le emozioni percepite sono vissute in maniera scompensata. Il rapporto tra "dare" e "avere" all'interno della propria realtà non viene gestito con equilibrio. Il flusso energetico ed espressivo dell'individuo si interrompe all'interno dei tessuti del corpo e all'esterno del tessuto sociale, generando sacche di eccessi e di bisogni.

Ugualmente quando la risonanza del Cuore non può estendersi omogeneamente a tutta la persona, perché interrotta in una delle sue fasi comunicative, percettive e nutritive, il corpo si disallinea e perde benessere.

L'area del mediastino toracico è di fondamentale importanza per il recupero dell'allineamento strutturale e dell'integrità dell'individuo. È noto che la zona che ha come fulcro la sesta vertebra toracica, sostenga il maggior carico di compressione derivante dai vettori di forza che si producono dalla torsione tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. Anche la tensione o la scarsa elasticità della fascia endotoracica, piuttosto che dei tessuti intercostali, entra in rapporto con la flessibilità del diaframma inficiando la piena funzionalità del tratto lombare e degli arti inferiori.

Parte pratica

Si propongono degli esercizi individuali volti ad elasticizzare l'area toracica e a percepire lo spazio mediastinico, attraverso movimenti lievi e punti di pressione.

Gli stessi esercizi verranno effettuati successivamente a coppie, con l'ausilio di alcuni punti di pressione e lo stiramento dei meridiani di riferimento.