

YOGA e meridiani

Sblocchiamo l'energia interiore prendendoci cura dei nostri reni

di Vanessa Fabbrilei



Lo Yoga è una pratica meravigliosa utilizzata da secoli per riportare nella nostra vita il benessere psicofisico, aumentare la concentrazione, ritrovare stabilità emotiva e fisica. La pratica dello Yoga non si limita soltanto all'esecuzione di Asana e Pranayama ma si applica all'intera esistenza, passando dall'essere equilibrato, alla gentilezza, al rispetto delle persone e dell'ambiente, all'equanimità.

I BENEFICI DELLA PRATICA

Da tempo è stato appurato che collegare la pratica dello Yoga ai singoli meridiani porta dei benefici, quindi è possibile lavorare direttamente sulle emozioni e sui blocchi ad esso collegati. Il circuito dei meridiani, anche se non visibile, è fondamentale per la medicina tradizionale cinese in quanto permette al nostro corpo di mantenere uno stato di perfetto equilibrio psicofisico.

L'EQUILIBRIO ALLA BASE DI TUTTO

I meridiani principali che scorrono nel nostro corpo sono 12, ognuno dei quali è abbinato ad un organo e ad un elemento. Ognuno dei sei organi è a sua volta legato al suo viscere. I nomi con cui vengono definiti organo e viscere è zang - fu. Secondo la medicina tradizionale cinese, due sono i fattori che scatenano nel corpo le patologie: la causa interna (eccessi e difetti di determinate emozioni),

la causa esterna, legata agli agenti climatici (vento, freddo, umido...). Se il nostro corpo gode internamente di buona salute, e quindi, le emozioni sono tutte in equilibrio, difficilmente una causa esterna potrà creare problemi. Solo se il nostro corpo è vulnerabile, allora le cause esterne potranno creare patologie (dal semplice mal di gola a disturbi più gravi).

BLOCCHI EMOZIONALI

Il nostro corpo è una macchina perfetta; se non è in grado di elaborare un sentimento, "blocca" il libero fluire dell'energia nel meridiano legato all'organo di riferimento dell'emozione che crea disagio. Quindi, ad esempio, se l'emozione interessata è l'amore, il cuore (organo legato a questa emozione) e/o l'intestino crasso (organo viscere del cuore)

potrebbero risentirne, manifestando piccoli o grandi problemi. Come il cuore anche gli altri organi subiscono le sofferenze emozionali trasferendole sul corpo: le ossessioni mentali sulla milza/stomaco, la collera sul fegato/vescica biliare, la tristezza sui polmoni/intestino tenue, la paura sui reni/vescica urinaria. È impossibile riuscire a condensare in poche righe ciò che insegna la medicina tradizionale cinese, ma possiamo provare a incuriosirvi, sottolineando l'interpretazione del funzionamento del nostro corpo in base ad una filosofia completamente diversa che vede, alla base di qualsiasi patologia, un problema legato a una emozione. Lo Yoga, applicato a questa filosofia, aiuta il corpo ad allungarsi creando spazio, eliminando i blocchi che si creano sui meridiani.

“ *I reni sono legati alla paura, soprattutto ai cambiamenti. Non c'è da stupirsi se un numero crescente di persone soffre di disturbi legati a quest'organo* ”

PRATICA PER IL BENESSERE

Le pratiche migliori per lasciar fluire l'energia sono quelle di allungamento e inarcamento. Premesso che le Asana di questo tipo servono ad aprire TUTTI i canali, e creano un libero fluire dell'energia attraverso il corpo, dedicare un'intera pratica di un'ora, un'ora e mezzo, a questi Asana porta in equilibrio soprattutto questi due meridiani. Possiamo partire dal saluto al sole (Surya Namaskar); una dozzina ogni mattina, aiuta a mantenere liberi i canali energetici. Una volta attivato il corpo possiamo procedere con gli allungamenti eseguendo Utthanasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Baddakonasana, Upavista konasana per poi passare agli inarcamenti con Dhanurasana, Urdva Dhanurasana, Salabhasana e Ustrasana. Ovviamente il consiglio è sempre quello di assecondare i propri limiti. Lo Yoga non è competizione (col tempo scopriremo che il nostro corpo gradualmente si aprirà, creando spazio e lasciando fluire le emozioni).



Vanessa Fabbrile: È insegnante di Hatha Yoga500 gold designation Yoga Alliance, riflessologia plantare e medicina tradizionale cinese e ciò le ha permesso di sviluppare e integrare quest'ultima con la pratica dello Yoga, dello yin yoga, una disciplina che lavora particolarmente sui meridiani energetici e tendini muscolari. La sua scuola di formazione insegnanti si trova a Firenze, dove è possibile frequentare corsi di formazione di Hatha Yoga e Yin Yoga.

I RENI

Uno dei meridiani più importanti è quello del rene e il suo viscere, la vescica biliare. I reni rappresentano la sede della nostra energia vitale e sono collegati all'elemento acqua, che genera la vita; non a caso, prima di nascere, viviamo i nostri primi nove mesi ben protetti nel sacco amniotico.

I reni sono legati a molte altre parti del nostro corpo pertanto ogni squilibrio può interessare diversi organi: orecchie, capelli, ossa. I reni, a differenza di tutti gli altri organi, sono sia Yin che Yang e custodiscono entrambi gli Jing, sia quello del cielo Anteriore (l'eredità genetica, la salute tramandata dai nostri genitori) che del cielo posteriore (come ci alimentiamo, come respiriamo, come viviamo).

I reni sono legati all'emozione della paura, soprattutto quella dei cambiamenti. La paura è una delle emozioni che non si controllano (così come la gioia) ed è difficile da gestire. La vescica urinaria è legata al sentimento dell'organo primario ma anche allo stress del quotidiano. Tutto ciò che subiamo si somatizza su questo meridiano. Il mal di schiena è estremamente rappresentativo del legame a questo viscere.

Un deficit del rene causa paura, spesso incontrollata e senza reale motivo, ansia, stato di allerta e agitazione; nel corpo porta disturbi al sistema immunitario, scarsa memoria, mancanza di lucidità e chiarezza mentale. La vescica urinaria, se in deficit, causa uno stato confusionale, poca determinazione e autostima. Lo Yoga insegna che dobbiamo imparare a lasciar andare, sia quello che ci fa paura che lo stress quotidiano. La pratica trova ampio beneficio in relazione al meridiano del rene che, insieme al meridiano della vescica urinaria, attraversano tutto il corpo.

