

Istituto Rudy Lanza
Scuola di Naturopatia Tradizionale

TESI 1° ANNO

Mens sana in Corpore sano

Autore della tesi: Sandra Sivilia

Anno: 2013

*"Non dimentichiamo che le piccole emozioni
sono i grandi condottieri della nostra vita"
(Vincent Van Gogh)*

INDICE

1. Introduzione

La Medicina, ieri ed oggi

2. Cenni di Anatomia e Fisiologia

Il Cuore

Il Cervello

3. Cuore versus Cervello

4. Comunicazione tra Cuore e Cervello

5. La metafora

6. Un omaggio floreale

Bibliografia

1. Introduzione

Dalla lettura dei seguenti libri "*Usare il cervello del cuore*" di Annie Merquier Annie e "*Il cuore è una porta, dalla scienza, un'ipotesi di evoluzione*" di Silvia Di Luzio, ho dedotto che la salute della mente esercita una notevole influenza sullo stato di salute del corpo e che il raggiungimento di uno stato di armonia tra mente e corpo sta alla base del nostro benessere. Da qui l'interesse di voler approfondire, in questa tesi, il tema *dell'arte del guarire* inteso appunto come capacità dell'uomo di raggiungere l'equilibrio psico-fisico. Lo scopo del Naturopata consiste proprio nell'aiutare chi non riesce da solo ad eliminare il caos interiore, fonte di stress e quindi di malattia.

"Mens sana in Corpore sano" diceva il poeta latino Giovenale (100 d.C.). Si tratta di una locuzione latina di antichissima data ma pur così di grande attualità. Già all'epoca, il poeta sottolineava come la salute dell'anima e del corpo fossero i beni primari ed essenziali per la vita dell'uomo. Oggi si cerca di riscoprire il valore di queste parole indagando sul notevole ed elevato potere che la mente può esercitare sul corpo.

Innanzitutto un breve *excursus storico* descriverà alcune tappe fondamentali che hanno accompagnato l'evolversi del concetto di malattia considerata dapprima il risultato di una semplice alterazione dello stato fisiologico normale di un organismo e, in un secondo momento, come alterazione o disequilibrio tra mente e corpo.

La Medicina, ieri ed oggi

Il più famoso medico dell'antichità è Ippocrate (460-370 a.C.) fondatore *dell'ars medica antiqua*. Rinnova il concetto di malattia definendola non più una punizione divina ma piuttosto un risultato naturale di determinate circostanze del tutto umane. La scuola ippocratica attribuisce la massima importanza alla forza sanatrice della natura, *Vis medicatrix Naturae*, affermando che nell'organismo è insita la tendenza alla guarigione e che il decorso della malattia rappresenta il tentativo dell'organismo di recuperare con le proprie forze lo stato di salute (www.reiki.it/dalle-origini-ad-Ippocrate-aristotele-e-egaleo).

La concezione di Ippocrate si rifa a quella di Talete e di Alcmeone, secondo cui l'uomo è il microcosmo, formato dai 4 elementi fondamentali, *aria, fuoco, terra ed acqua*, corrispondenti rispettivamente agli umori corporei quali sangue, bile gialla, bile nera, flemma. Più dettagliatamente, *l'aria* che è ovunque, corrisponderebbe al sangue la cui sede è nel cuore; il *fuoco* alla bile gialla che ha sede nel fegato; *la terra*, per il suo colore scuro, alla bile nera che ha sede nella milza; infine *l'acqua* corrisponderebbe alle secrezioni acquose (sudore, muco, lacrime) o flemma, localizzato nel cervello in quanto organo freddo e umido come l'acqua. Ippocrate, rifacendosi a quello che aveva detto Alcmeone di Crotone (VI-VII sec. a.C.), sostiene che la malattia sia dovuta ad uno squilibrio tra questi umori. Dove c'è equilibrio tra gli umori c'è salute e le cure consistono nel rimuovere l'umore in eccesso. Tale teoria spiega anche i diversi caratteri: soggetto collerico ha troppa bile,

quello flemmatico troppo muco. Quindi Ippocrate crea la medicina olistica iniziando a dare importanza non tanto alla malattia in sè come tale quanto all'uomo nella sua interezza. Si comincia a pensare che sia un dovere esaminare il malato molto attentamente, prendendo in considerazione le sue abitudini alimentari e l'ambiente in cui vive. Questa scuola ippocratica afferma per prima il rapporto ambiente-uomo-eredità, enunciando il concetto di adattabilità dell'individuo all'ambiente.

Con Aristotele (384/3-322/1 a.C.), grande scienziato e biologo, nasce la medicina "dogmatica" cioè razionale. Emerge l'importanza dell'anatomia e fisiologia, della scienza naturale. Viene focalizzata l'attenzione sul funzionamento degli organi. Aristotele, tra tutti gli organi, dà grande importanza al cuore in quanto primo organo a nascere (si sviluppa già nell'embrione) ed ultimo a morire (quando si ferma l'uomo muore) *primum oriens, ultimum moriens*. Inoltre, mentre il polmone e il cervello hanno una funzione di raffreddamento, il cuore è un organo caldo e rappresenta la sede di una fiamma ardente, detta pneuma o spirito che mantiene vivo il corpo, essendo coinvolto in tutti i processi fisiologici.

Anche Galeno (130-200 d.C.) si appassiona alla logica scientifica, sviluppando le teorie di Aristotele e quindi dando alla medicina un criterio di ragionamento. Ma è ben consapevole che la sola esperienza osservazionale e razionante non può bastare alla comprensione del concetto di salute e malattia. La medicina galenica può essere descritta come una fusione di nozioni sensoriali ippocratiche (teoria degli umori), di logica aristotelica e

antropologica platonica. Galeno evidenzia l'importanza di personificare una terapia, prestando attenzione ai fattori esterni che avrebbero potuto influire sul risultato finale. Inoltre, dietro influenza platonica, basa la sua teoria sul nesso tra corpo e anima.

Più recentemente, Hahnemann (1755-1843), padre dell'Omeopatia, approfondisce il concetto aristotelico della *forza vitale* intesa come "*forza vivificatrice e misteriosa che, nello stato di salute, domina in modo assoluto e dinamico il corpo materiale e tiene tutte le sue parti in meravigliosa vita armonica di sensi ed attività..*" , "*..L'organismo è lo strumento materiale per la vita, che non si può pensare senza la vivificazione da parte del principio vitale sensibile e dominante, come non si può pensare la forza vitale senza organismo..*" ; "*..L'organismo materiale, senza forza vitale, è incapace di alcuna sensazione, di alcuna attività..*"

Quindi secondo Hahnemann l'uomo si ammala perchè viene perturbata tale forza vitale, essenza immateriale che conferisce all'organismo materiale tutte le sensazioni e determina le sue funzioni vitali.

La terapia personalizzata, secondo questo grande medico, consiste appunto nell'utilizzare dei *medicamenti*, scelti in base al principio del *simillimum* che, una volta diluiti e dinamizzati sono in grado di agire sul principio vitale ristabilendo l'armonia vitale quindi la salute.

A queste nozioni storiche ho aggiunto le conoscenze attuali che hanno permesso di confermare sperimentalmente l'esistenza della *forza vitale* tanto decantata già nell'antichità.

Da sempre ci si è posti la domanda: dove nascono le emozioni.

Secondo Alcmeone, l'organo più importante che dà i comandi a tutti gli altri è il cervello, ma questa teoria non ha lasciato traccia nella storia della scienza di allora. In seguito Aristotele ha messo al centro di tutto il cuore.

Al mondo di oggi si ritiene che la mente è guidata dalle emozioni, i pensieri positivi, una *coscienza nobile* che risiedono non nel cervello, come si è sempre creduto, ma nel cuore.

Allora Cuore o Cervello? Chi comanda per primo?

Prima di rispondere a questa domanda è doveroso riportare una breve descrizione di anatomia e fisiologia utile a sottolineare le notevoli ed importanti funzioni vitali dei due organi che sono alla guida delle nostre azioni.

2. Cenni di Anatomia e Fisiologia

Il Cuore

Il corpo vive perché irrorato dal sangue che porta ossigeno e materiale nutritivo alle singole cellule. L'organo centrale della circolazione è il cuore. Si trova in posizione centrale del corpo, più spostato a sinistra, poggia sul diaframma, tra i polmoni e dietro lo sterno. Consiste di due parti, destra e sinistra, non comunicanti tra loro. Il cuore destro pompa il sangue venoso attraverso i polmoni (circolazione polmonare o piccola circolazione) dove cede anidride carbonica e si riossigena, ed il cuore sinistro spinge il sangue arterioso (ossigenato) attraverso tutti gli altri

organi e tessuti (circolazione sistemica o grande circolazione). Ciascuna di queste due parti del cuore, a sua volta, è costituita da un atrio e da un ventricolo. Gli atri sono posti sopra i ventricoli, ricevono il sangue dalle vene e lo spingono ai ventricoli sottostanti, questi ultimi, a loro volta, spingono il sangue nelle arterie. Atri e ventricoli e ventricoli ed arterie sono separati da strutture specializzate dette "valvole" che consentono il flusso unidirezionale. La separazione tra cuore destro e sinistro consente che non avvenga un contatto tra sangue venoso ed arterioso. Il cuore aspira il sangue attraverso gli atri e lo spinge in circolo con i ventricoli in tre fasi: la sistole corrisponde alla contrazione, la diastole è la fase di rilasciamento e la fase di riposo prepara al ciclo successivo. Il ciclo cardiaco si ripete in media circa 70 volte al minuto con ampie variazioni a seconda delle necessità. Il controllo dell'attività cardiaca è data da due sistemi: sistema nervoso e sistema riflesso. Il controllo nervoso si attua mediante il nervo vago che inibisce l'attività cardiaca e con l'ortosimpatico che invece aumenta l'attività cardiaca. In condizioni normali i due controlli sono in equilibrio.

Il cuore non è solo una pompa, il dott De Bold ed i suoi colleghi nel 1983 lo definiscono anche ghiandola endocrina in quanto produce e rilascia diversi ormoni (ANF: Fattore Natriuretico Atriale; Ossitocina) e neurotrasmettitori (Dopamina e Noradrenalina) che, un tempo, si pensava venissero prodotti soltanto dal sistema nervoso centrale. L'ANF è un ormone che influenza molti organi (vasi sanguigni, reni, ghiandole endocrine e numerose aree regolatorie del cervello) garantendone l'omeostasi. Una delle funzioni più importanti di questo fattore consiste nell'inibire la produzione di ormoni dello stress (Cortisolo) (Marquier

A.). Inoltre il cuore, in caso di necessità, secerne anche la propria Adrenalina ed altri ormoni (Ossitocina) che hanno un'influenza diretta sul comportamento emozionale (Marquier A.).

L'Ossitocina, comunemente chiamato the *Bonding Hormone*, cioè l'ormone dei legami, oltre alle sue funzioni "comuni" legate al parto e all'allattamento, è coinvolto anche in numerosi aspetti cognitivi e di apprendimento, tolleranza, adattamento, comportamenti complessi materni e sessuali.

Il Cervello

L'encefalo fa parte del Sistema Nervoso Centrale, è di consistenza gelatinosa per cui richiede protezione da parte della scatola cranica in cui è accolto. Inoltre è rivestito dalle meningi, sottili membrane connettivali in cui scorrono i vasi sanguigni ed il liquido cefalorachidiano che lo protegge dagli urti e dalle variazioni di pressione. Macroscopicamente è possibile distinguere in direzione cranio-caudale una parte superiore, *Telencefalo*, una parte mediana, *Diencefalo*, seguito dal *Tronco cerebrale* ed infine il *Cervelletto*.

Il *Telencefalo* è diviso in due emisferi uniti tra loro dal corpo calloso. La corteccia più esterna, formata da sostanza grigia, riveste gli emisferi ed è considerata la sede delle facoltà percettive, cognitive e comportamentali. Registra i fatti così come sono senza carica emotiva. È la parte del cervello che ci permette di essere coscienti di noi stessi, è volontario. La corteccia è più precisa e più lenta (elabora duemila bit di informazione al secondo).

Fanno parte del Telencefalo i Nuclei della base ed il Sistema limbico. Quest'ultimo è molto antico (cervello rettiliano), responsabile delle emozioni e dell'istinto. È automatico, riproduce il passato, inconscio, veloce (elabora quaranta miliardi di bit di informazione al secondo), vago, impreciso, ma preserva la sopravvivenza fisica dell'uomo preistorico, per registrazione e somiglianza la risposta viene applicata a tutte le situazioni fisiche e psicologiche quotidiane dell'uomo moderno.

Il sistema limbico può prendere il sopravvento se la corteccia non è abbastanza forte e sviluppata.

Il *Diencefalo* contiene il Talamo che funge da centro di smistamento degli impulsi provenienti dalla periferia e dagli emisferi e li coordina in modo da informarci del nostro stato di benessere o malessere. L'Ipotalamo rappresenta un sistema di collegamento tra le strutture superiori e quelle inferiori, controlla varie manifestazioni della vita istintiva (rabbia, paura, piacere), controlla e regola funzioni fisiologiche quali temperatura corporea, attività cardiaca, peristalsi intestinale, senso di fame e sazietà, alternanza sonno-veglia. Controlla l'equilibrio ormonale tramite l'ipofisi.

Il *Tronco cerebrale* è costituito dal mesencefalo e rappresenta una stazione di smistamento delle informazioni verso le altre regioni cerebrali. Trasporta stimoli motori verso la periferia e sensitivi verso la corteccia. Regola il tono muscolare, è coinvolto nello stato di attenzione cosciente, nel ritmo sonno-veglia, nell'attività cardiaca e respiratoria.

Il *Cervelletto* situato al livello della nuca interviene nel controllo dell'equilibrio, della postura del corpo e nella coordinazione armonica dei movimenti volontari.

Quindi il cervello, grazie alla sua rete fitta di neuroni, analizza tutti gli stimoli che riceve dall'esterno e, dopo averli elaborati può inviare le risposte in periferia oppure archiviarle.

3. Cuore versus Cervello

Sottolineare alcune differenze tra Cuore e Cervello potrà aiutare a comprendere meglio il tipo di relazione esistente tra i due organi.

Il fatto che durante lo sviluppo del feto, il cuore cominci a battere prima che il cervello si sia formato e che durante alcuni interventi chirurgici il cuore continui a battere anche se il cervello resta momentaneamente inattivo, farebbe dedurre che sia il cuore a *comandare* infatti quando il cuore è stanco si ferma e non c'è più vita.

La calorosa potenza del cuore e la sua posizione anatomica, al centro del corpo, sembrerebbe utile al poter salvaguardare lo stato funzionale dell'intero organismo.

D'altra parte, le nobili funzioni del cervello fanno sì che questo sia il secondo organo a ricevere il sangue ossigenato dal cuore. Lo riceve subito dopo il cuore stesso e a sua volta lo restituisce attraverso una via esclusiva: la vena cava superiore, attraverso cui il sangue giunge direttamente alla parte destra del cuore, mentre tutti gli altri organi utilizzano un'altra via: la vena cava inferiore (Di Luzio S., 2011). Quindi esiste una comunicazione tra i due organi, garantita dallo

scambio del flusso sanguigno che oltre ad ossigeno e nutrienti trasporta anche ormoni (messaggi chimici).

4. Comunicazione tra Cuore e Cervello

Inizialmente si credeva che la consapevolezza cosciente provenisse dal cervello, si era data molta importanza allo studio del circuito cervello-cuore. Da qualche anno ci si è resi conto che esiste anche una comunicazione in direzione opposta ossia dal cuore al cervello.

Quattro sono i tipi di connessione di tale circuito: *connessione neurologica; connessione biochimica; connessione energetica.*

La *connessione neurologica* avviene attraverso gli impulsi nervosi. Diversi studi nel campo della neurocardiologia dimostrano che il cuore ha un proprio sistema nervoso ("cervello cuore") in grado di ricevere, elaborare ed inviare le informazioni al cervello limbico per arrivare infine alla corteccia cerebrale, sede della percezione superiore. Indipendentemente dal cervello, il cuore attraverso i propri circuiti può agire da sé, può apprendere, ricordare e percepire.

Paul Person nel libro "*Il codice del cuore*" narra che pazienti sottoposti a trapianto di cuore, ricordano eventi che scoprono appartenere alla vita dei donatori. Il fatto che il cuore abbia un proprio cervello è stato dimostrato anche da studi eseguiti presso HearshMath Institute secondo cui il cuore possiede circa 40.000 cellule cerebrali. Inoltre, il cuore ed il cervello comunicano tra loro influenzandosi vicendevolmente ed il cuore manda più stimoli al cervello di quanto ne riceva da esso.

La *connessione biochimica* è garantita dai neurotrasmettitori (Dopamina, Noradrenalina) e dagli ormoni (ANF, Ossitocina). Da

ricordare che il fattore ANF interagisce con il sistema immunitario ed influenza il comportamento (McCraty R. et al., 2009).

McCraty et al. hanno misurato, sia in 10 uomini che in 10 donne, i livelli nel sangue di Ossitocina e di ANF prima e dopo uno stato di coerenza fisiologico. È risultato, dopo uno stato di emozioni positive, una riduzione, significativa negli uomini, del fattore ANF (Fig.1A), ed un aumento non significativo dell'Ossitocina (Fig.1B). Il rilascio di ANF è indice della forza contrattile della parete atriale cardiaca. Questi dati suggeriscono che l'efficienza cardiovascolare aumenta durante uno stato di coerenza fisiologica (McCraty et al., 2009).

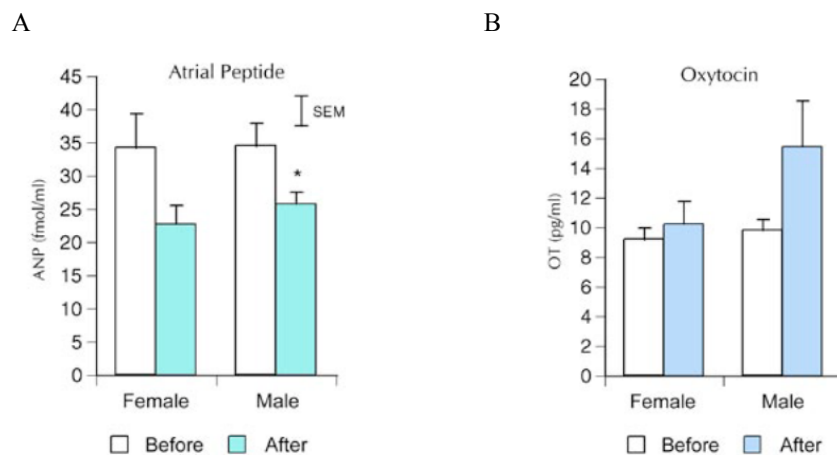


Fig.1 Variazioni dei livelli di ANF (A) e di Ossitocina (B) nel sangue di uomini e donne prima (bianco) e dopo (azzurro) il mantenimento dello stato di coerenza durato 10 minuti. Immagine tratta dal lavoro di McCraty et al., 2009)

Il tipo di *comunicazione energetica* attraverso i campi elettromagnetici è fondamentale per descrivere come il cuore abbia una certa predominanza sul cervello e sul restante corpo.

Il cuore comunica attraverso un'attività elettrica ed una elettromagnetica. Per quanto riguarda la prima, va sottolineato che il cuore ha un proprio linguaggio che si traduce nella variabilità della frequenza cardiaca. Questa è considerata una misura della funzione neurocardiaca in quanto è dovuta all'interazione tra cuore e cervello. In condizioni fisiologiche normali i battiti variano da 60-70 al minuto. Queste variazioni si riferiscono al prevalere o meno dei sistemi simpatico e parasimpatico, necessari all'adattamento all'ambiente. La variabilità della frequenza cardiaca funge da indicatore dello stato interiore in cui ci si trova. Infatti si può osservare un tracciato armonico quando la persona prova emozioni positive, uno disordinato in presenza di pensieri negativi (Fig.2).

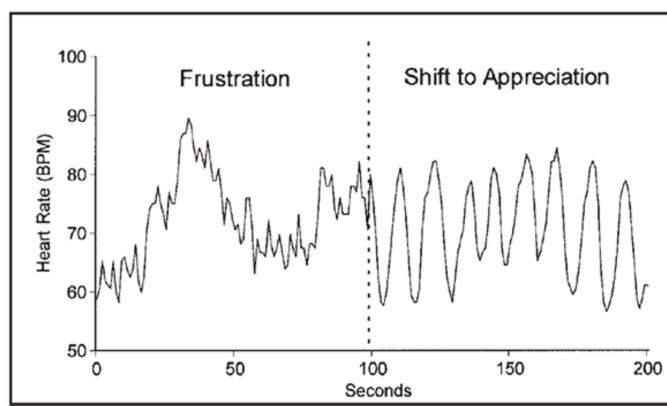


Fig.2 Andamento frequenza cardiaca in due diversi stati d'animo: frustrazione (sinistra) e apprezzamento (destra). Immagine tratta dal lavoro *The Heart in Holistic Education*. 2003;vol 16 n 3.

Inoltre, esperimenti eseguiti presso l'istituto HeartMath evidenziano la stretta comunicazione tra cuore e cervello, mettendo in relazione i tracciati relativi alla frequenza cardiaca con quelli relativi alle onde cerebrali (Fig.3). È risultato che quando il tracciato della frequenza cardiaca è armonioso, le onde cerebrali si sincronizzano naturalmente sulle variazioni del ritmo cardiaco, diventando più regolari. Si crea una certa sincronicità tra i due organi, in tal caso è il cuore che influenza il cervello (stato di coerenza). Invece, quando il tracciato della frequenza cardiaca è disordinato le onde cerebrali non rispondono alle informazioni date dal battito cuore (stato di confusione-caos).

Il cervello del cuore non riesce più ad imporre il suo ritmo. Questo caos sfocia in uno stato di malessere e quindi di malattia senza conoscerne necessariamente la causa (Marquier A; sito www.stazioneceleste.it).

Quindi il cervello del cuore può influenzare il cervello della testa, ovvero il modo di pensare, le nostre reazioni emozionali.

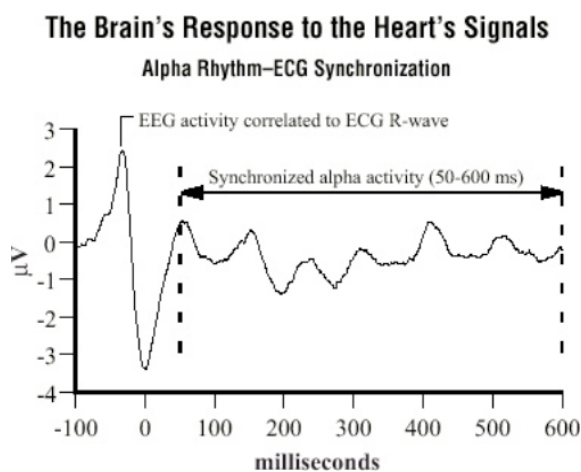


Fig.3 Il grafico mostra l'attività delle onde cerebrali alfa sincronizzata con l'attività cardiaca durante l'onda R dell'ECG e dopo. 50ms dopo l'onda R. Immagine tratta dal sito www.heartmath.org

Studi eseguiti dall'istituto Heartmath oltre ad aver evidenziato l'esistenza di questa sincronicità tra cuore e cervello, hanno dimostrato anche come questa possa essere influenzata dalle alterazioni dello stato emotivo. Soggetti che hanno praticato un esercizio di meditazione (stato emotivo positivo o stato di coerenza) hanno presentato un aumento significativo dell'attività delle onde cerebrali alfa sincronizzate con il ritmo cardiaco. Il grafico sottostante (Fig.4) mostra la sincronizzazione cuore-cervello durante uno stato di coerenza, registrata prima (barra bianca) e durante l'esercizio di meditazione (barra nera). Sull'asse delle ascisse sono riportati i punti cerebrali dove sono stati localizzati gli elettrodi.

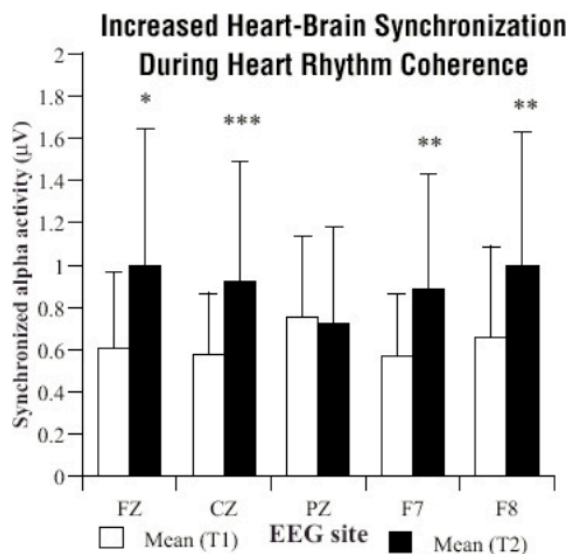


Fig.4 Sincronizzazione dell'attività delle onde cerebrali alfa con il ritmo cardiaco in presenza (nero) o meno (bianco) di uno stato di coerenza, registrata in diversi punti del cervello (FZ, CZ, PZ, F7, F8). Immagine tratta dal sito www.heartmath.org.

È stato osservato scientificamente che le connessioni tra i neuroni possono cambiare e che si possono creare nuovi percorsi fisici nel cervello, corrispondenti a nuove vie seguite dalla coscienza (Nicolas Emmanuelle, 2007).

"Non sono le connessioni a generare la coscienza: è il cambiamento di coscienza effettuato volontariamente che produce queste nuove connessioni"

Il cervello fisico è l'automobile e la coscienza il pilota: si possono migliorare le prestazioni di un'auto ma è evidente che sono le qualità del pilota a determinare se il viaggio avverrà in condizioni sicure (Marquier A., 2009).

Quando il cuore è in uno stato di coerenza riesce ad armonizzare i due emisferi cerebrali portandoli in uno stato particolare in cui si acquisiscono moltissimo le capacità intuitive, la comprensione, la creatività e il benessere. Si assiste ad un miglioramento della performance cognitiva in compiti che richiedono capacità di concentrazione ed attenzione (McCarty R., 2002). A tal proposito, Lourdes Arguelles riporta nel suo lavoro *"The heart in Holistic education"* che studenti con elevata coerenza fisiologica aumentano l'armonia del proprio sistema nervoso, migliorando le proprie capacità cognitive (Arguelles L., 2003).

Per quanto riguarda l'attività elettromagnetica, il cuore genera un campo elettromagnetico ritmico più potente e più esteso del corpo. Rispetto al cervello, produce un campo elettromagnetico 5000 volte più forte. Inoltre, la posizione anatomica del cuore, al centro del corpo, fa sì che questa energia elettrica pervada tutte le cellule del corpo creando un

legame tra esse e riuscendo così ad influenzare i vari processi fisiologici. Il campo elettromagnetico del cuore si estende tutt'intorno al corpo fino ad una distanza di due-quattro metri in modo che l'informazione energetica venga ricevuta anche da tutte le persone vicine (fig.5)(Marquier A.; sito www.stazioneceleste.it).

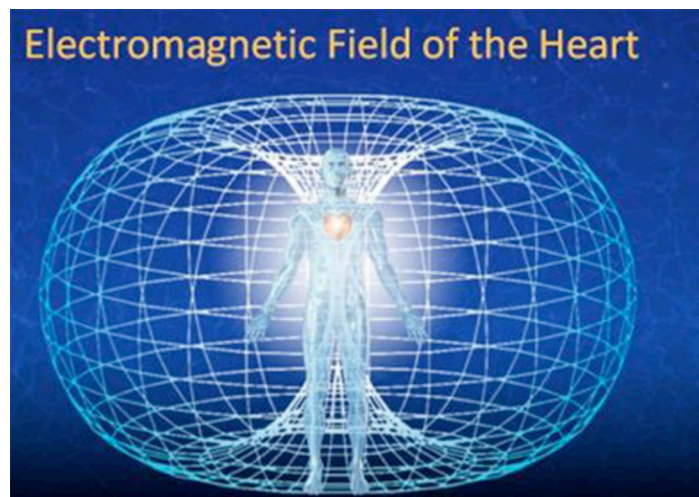


Fig.5 Campo elettromagnetico del cuore; immagine tratta da The HearthMath Solution, op.cit.p.34

È interessante sapere che l'aspetto di questo campo reagisce agli stati emozionali: in caso di stress, paura, il campo diventa disordinato, mentre recupera il suo regolare andamento quando si manifestano emozioni positive (Marquier A.2009, McCraty et al., 1995).

L'andamento ordinato del campo elettromagnetico è indice di equilibrio per l'individuo stesso ma, come detto prima, il campo elettromagnetico generato dal cuore è così ampio che riesce a comunicare anche con le persone vicine influenzandone l'umore (sito www.stazioneceleste.it). Infatti, gli stati emozionali sono contagiosi: il bambino sorride se riceve

un sorriso e piange se viene rimproverato. Il bambino percepisce molto bene lo stato d'animo della madre. La serenità dei genitori rende forte e tranquillo il bambino che cresce felice perchè pieno di amore familiare. Mentre si è trovato che i bambini cresciuti in un ambiente familiare ansioso, stressante e caotico, hanno presentato problemi di disagio mentale, ansia, depressione (Rozman D. et al., 1998).

La salute quindi è uno stato di equilibrio tra corpo e mente. Le emozioni hanno il potere di influenzare le svariate reazioni chimiche che regolano le funzioni fisiologiche del proprio corpo. La dott.ssa cardiologa Di Luzio spiega, nel suo libro "Il cuore è una porta", come l'effetto placebo sia il risultato di una *fors mentis* del paziente che ha grande voglia di guarire.

"I pensieri e le emozioni elevati creano uno stato di coerenza biologica che determina il funzionamento ottimale dell'essere umano a tutti i livelli" (Marquier A).

5. La metafora

Il libro dal titolo *"Usare il cervello del cuore"* di Annie Marquier descrive una metafora dell'essere umano che spiega con semplicità il senso di questo argomento trattato finora.

L'essere umano è paragonato ad un insieme formato da un carro, un cavallo, un cocchiere che guida il cavallo e un padrone del carro che vi sta seduto sopra.

Il carro rappresenta il corpo fisico

il cavallo le emozioni

il cocchiere la mente

il padrone l'essenza di ciò che siamo veramente (coscienza superiore, anima, sé superiore)

Nel termine “emozione” è contenuta la parola “mozione” ovvero "moto", "movimento". E' proprio per questo che il cavallo rappresenta le emozioni, in quanto possiede l'energia necessaria per tirare il carro. Sono quindi le emozioni (energia) che permettono il movimento spinto dal desiderio.

Il cocchiere rappresenta l'intelligenza, la sua funzione consiste nel dominare il cavallo guidandolo nella direzione ordinata dal padrone del carro.

Il padrone del carro, coscienza, dotato di intelligenza superiore, saggezza, calma e centratura trasmette sotto forma di idee le sue direttive al cocchiere (la mente) che a sua volta le trasforma in pensieri ispirati, necessari ad eseguire perfettamente la volontà del suo padrone: la volontà del cocchiere e quella del padrone sono un tutt'uno. Il cavallo, domato alla perfezione, rimane in possesso di tutta la sua forza ed è in grado di tirare il carro velocemente, oltre che armoniosamente ed efficacemente assicurandone le buone condizioni (buona salute e grande energia fisica a disposizione). Se ben condotto il cavallo può proseguire per la sua strada senza alcuna distrazione.

Un cocchiere senza connessione con il padrone del carro, ovvero senza la saggezza del padrone, è in capace di svolgere le sue funzioni in maniera efficace, creativa e armoniosa, sicchè di solito è il cavallo a

dominare lui. Il caos e le difficoltà quotidiane provengono direttamente da questo funzionamento limitato.

6. Un omaggio floreale

Edward Bach (1886-1936), il grande pioniere della ricerca medica, dopo anni di intenso studio, intuisce che per curare una malattia non basta attenersi soltanto ai sintomi manifesti, ma è fondamentale conoscere l'anima ovvero la condizione interiore del paziente, perchè una volta rinvigorito e sanato questa di conseguenza sarebbe stato più facile aprire la porta verso la guarigione fisica.

"..Non esiste vera guarigione senza un cambiamento del modo di vivere, senza la pace dell'anima, senza una sensazione di gioia interiore".

Bach scopre il potere che alcuni piccoli e semplici fiori hanno nel piegare gli stati d'animo negativi della natura umana. Da qui la terapia con i *fiori di Bach* per curare appunto la salute spirituale.

"Soltanto grazie al ristabilimento dell'armonia fra anima ed emotività sarà possibile eliminare la causa prima della malattia.."

Le essenze dei fiori di Bach agiscono fornendo impulsi sottili, non materiali.

"..Non guariscono per il fatto di agire direttamente sulla malattia, ma perchè inondano il nostro organismo con le vibrazioni positive del nostro Io Superiore, di fronte al quale la malattia si dissolve come neve al sole.."

I rimedi floreali vanno ad influire sulle vibrazioni energetiche del corpo armonizzandole, cercando di ristabilire quello *stato di coerenza*

tra mente-corpo tanto discusso prima. Anche Bach asserisce che per curare un paziente non è tanto importante la malattia in sé quanto il modo in cui questi si è ammalato. Basta considerare il carattere dell'individuo, le sue idee, preferenze, avversioni, pensieri e desideri. Essendo il carattere appartenente non al corpo bensì alla mente, ed essendo quest'ultima la parte più delicata e sensibile, non sarebbe strano che la mente possa manifestare per prima i sintomi della malattia. Quindi, curare la mente farebbe da guida per l'avvio verso la guarigione del corpo.

Sono 38 i fiori di Bach associati ciascuno ad un particolare stato d'animo o emozione quali rabbia, odio, paura, collera, protagonismo, vittimismo, servilismo ecc. Bach considera i fiori un dono, un *omaggio* spontaneo da parte del Creatore che *"ha posto le erbe nei campi per la nostra guarigione"*.

Bibliografia

1. Arguelles L., McCraty R. and Rees R.A. The Heart in Holistic Education. 2003. Encounter: Education for Meaning and Social Justice vol.16 number 3.
2. Bach E. *Le opere complete*. 2002 Edizioni MACRO
3. Di Luzio Silvia. *Il cuore è una porta, dalla scienza, un'ipotesi di evoluzione*. 2011 Edizioni Amrita.
4. Emmanuelle Nicolas. *Sauvés par la plasticité cérébrale*. 2007 Science et Vie
5. McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W.A., and Rein, G. (1995). New Electrophysiological Correlates Associated With Intentional Heart Focus. *Subtle Energies*, 4 (3):251-262.
6. McCraty R. *Influence of cardiac afferent input on hearth-brain synchronization and cognitive performance*. *International Journal of Psychophysiology* 2002, 45(1-2):72-73.
7. McCraty R. Atkinson M., Tomasino D., B.A. and Bradley R.T. *Heart-brain interactions, psycophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. *The Coherent heart, Review* 2009; 5:13-115.
8. Merquier Annie *Usare il cervello del cuore* Ediz AMRITA 2009
9. Rozman D., McCraty R., Goelitz J. *The role of the Hearth in learning and intelligence*. 1998 Institute of HearthMath.

10. Samuel Hahnemann. *Organon dell'arte del guarire*. 2006 Edizioni RED

11. Scheffer M. *Il grande libro dei fiori di Bach*. 2000 Edizione Corbaccio

Siti:

1. <http:pacs.unica.it/biblio/storia1.htm>
2. www.aksi.it/files/relazione-marco-rado-Convegno-AKSI-2013.pdf
3. www.dionisio.centropiaggio.unipi.it/gvozzi/.../cuore
4. www.esperienzabenessereitalia.it/scienza/lintelligenza-del-cuore
5. www.heartmath.org
6. www.reiki.it/dalle-origini-ad-Ippocrate-aristotele-e-egaleno
7. www.stazioneceleste.it/articolo/cuore_cervello_coscienza.htm