

### Tu chiamale se vuoi...



## ... Emozioni

**Consulenza Naturopatica · Trattamenti Olistici**  
**Trattamenti corpo e viso estetici**  
**Si riceve su appuntamento**

RIMINI · Via di Mezzo 61A · Fatma 391 7072214 · Catia 340 4646904

 [serendipity.centro.olistico](https://www.facebook.com/serendipity.centro.olistico)

 [serendipity.rimini](https://www.instagram.com/serendipity.rimini)

## “TU CHIAMALE SE VUOI... EMOZIONI”

*Gli rode il fegato, ha il cuore di pietra, mi sta sullo stomaco, mi manca il fiato, ho un nodo alla gola, vedo nero, sono verde dalla rabbia...*

Quante volte abbiamo pronunciato o sentito, frasi idiomatiche come queste. Nell'immaginario metaforico di questi modi di dire, traspare la connessione tra corpo e mente. Questa relazione è stata recentemente riconosciuta dalla medicina occidentale, mentre nella medicina tradizionale cinese (MTC) questo aspetto è essenziale da sempre. Partendo da questa visione olistica, ad ogni organo corrisponde una specifica emozione. Salute fisica ed emozioni sono intimamente legate e lo squilibrio emozionale potrebbe influenzare il funzionamento dell'organo e viceversa.

### CHE COS'È UN'EMOZIONE?

La parola emozione deriva dal verbo latino **“emovere”**, che significa rimuovere, smuovere, trasportare fuori, scuotere. Questo evidenzia come **l'emozione sia indissolubilmente legata al movimento**, che è anzitutto interiore, ma anche osservabile dall'esterno. **Questo movimento è energia**. I cinesi la chiamano Qi ed il suo corretto fluire riflette lo stato di salute.

### ESISTONO BUONE O CATTIVE EMOZIONI?

**Le emozioni** sono una risposta fisiologica ad una stimolazione, conscia o inconscia. Nella nostra cultura rabbia, tristezza, malinconia, paura, sono indicate come emozioni negative e crediamo possano andare ad intaccare la nostra felicità. Per la Medicina Cinese non esistono emozioni cattive o buone, ma emozioni che rischiano di essere eccessive (ipermanifeste), o emozioni al contrario impoverite (ipomanifeste), poco vissute o trattenute.

**Il movimento dell'energia emozionale non liberata all'esterno ritorna all'interno** andando ad attaccare precisi **“organi bersaglio”** interni, ed i meridiani ad essi collegati, **squilibrando le loro funzioni**. Ad esempio la rabbia colpisce il fegato, l'eccessiva gioia il cuore, la tristezza i polmoni, la paura i reni, i pensieri ossessivi la milza ed il pancreas. Le emozioni sono conservate nel loro equilibrio naturale se riescono a liberare la loro energia, mantenendo il movimento dall'interno all'esterno.

**Il film d'animazione “Inside Out” del 2015** ci ha mostrato ed insegnato che è necessario saper accogliere ogni tipo di emozione per raggiungere un equilibrio e uno sviluppo socio-emotivo. **Non si può apprezzare la gioia se non si conosce la tristezza, né il coraggio se non si sa cosa sia la paura.**

Siamo esseri complessi, la cui profondità è determinata dal chiaroscuro della nostra anima, dai contrasti dei nostri opposti, dallo yin e dallo yang, dall'alternarsi delle stagioni della natura e della vita. Quello che definiamo benessere è un delicato e ideale equilibrio a cui aspiriamo, ma nel momento in cui pensiamo di averlo raggiunto, ci cade di mano.

Personalmente ho la consapevolezza che l'equilibrio sia uno stato perenne di evoluzione e movimento e il primo passo verso il benessere.

**Scivolando sulle parole di Battisti, “tu chiamale se vuoi emozioni”, mi tuffo nel profondo mare olistico in cui ogni cellula del mio corpo si nutre di cibo, aria, acqua, luce ed emozioni.**

Fatma Greggio Bersani · [www.fatmagreggiobersani.it](http://www.fatmagreggiobersani.it)