

CORONA-VIRUS E IL KOAN

In tempi di "pandemia", come quella che stiamo vivendo, quello del Coronavirus è sicuramente un argomento degno di attenzione per fare una riflessione sugli effetti che produrrà sul nostro sistema energetico, sul nostro sistema immunitario e, da lì, su ogni aspetto della nostra salute.



In tempi di "pandemia", come quella che stiamo vivendo, quello del **Coronavirus** è sicuramente un argomento degno di attenzione per fare una **riflessione sugli effetti che produrrà sul nostro sistema energetico, sul nostro sistema immunitario e, da lì, su ogni aspetto della nostra salute.** Parlare del come evitare il contagio non è il caso. Lo stanno facendo gli **organismi sanitari e governativi** preposti alla tutela della salute. Per la verità, in modo non sempre tranquillizzante. **Più che una concreta informazione su quello che stanno realmente facendo per fronteggiare la malattia polmonare che si sviluppa a seguito dell'attacco virale, sembra una interminabile sequenza di atti intimidatori.** Le poche notizie che su questo fronte possiamo ascoltare sono soprattutto relative alle contraddizioni che ci sono all'interno del mondo scientifico. Chiaramente **non è del tutto credibile che la Cina sia riuscita ad arginare questo fenomeno solo usando la quarantena e senza l'ausilio di farmaci** che in Italia magari non sono ancora commercializzati. Oppure, la notizia che è circolata in rete che sostiene che il Giappone ha fatto fronte all'epidemia usando un farmaco, l'Avigan, che in Giappone è stato autorizzato nel 2014 per un uso in presenza di emergenze per le quali altri farmaci ad azione antivirale si dovessero dimostrare incapaci di un attacco per la distruzione del virus. In Italia, solo dopo che il video di un italiano che vive in Giappone è diventato virale, il Ministro della Salute e l'AIFA (Agenzia Italiana Farmaco) hanno dato il via alla sperimentazione. Allora **ci chiediamo: "Bisogna aspettare che qualcuno faccia un video per confrontarsi con il mondo della scienza anche fuori dall'Europa"?** Forse, queste notizie, da cui non si evincono minimamente barlumi di certezze, fanno solo male e confusione? **Gli unici comunicati che ci forniscono sono quelle dei morti complessivi che avvengono in Italia e di una continua emanazione di decreti con sempre nuove restrizioni** per una popolazione che, nell'allontanarsi dalla propria abitazione, rischia anche denunce penali. Se da un lato è condivisibile fare un resoconto complessivo, dall'altro, assistiamo ad **un popolo che viene costretto dentro mille contraddizioni e che, alla fine, senza un buon supporto di speranza, si ritroverà a fare i conti con il dopo coronavirus. Non è possibile uscire di casa se non per esigenze urgentissime e di necessità.** Fare la spesa è una necessità, andare a comprare le sigarette sembrerebbe essere una necessità così come andare a giocare al lotto, al superenalotto e similari. È pure una necessità andare a far benzina, a comprare una macchina o un elettrodomestico. È una necessità andare alle poste, in banca, ecc. **Tuttavia, è vietato uscire di casa per andare a fare jogging o semplicemente una passeggiata in solitudine, mantenendo le giuste distanze anti-contagio.** Che è necessario evitare gli assembramenti è sacrosanto. Che sarebbe stato

necessario impedire emigrazioni di massa da una regione all'altra anche. Che bisogna fare attenzione all'igiene personale pure, ma il paradosso sta proprio nel fatto che puoi andare in tutti i posti ed altri ancora che abbiamo elencato, ma non puoi fare la passeggiata.



E arriviamo al **Koan**. **Per tenere in buon equilibrio il sistema immunitario, ma anche il sistema nervoso, è necessaria una attività fisica più o meno intensa.** È necessaria, ad esempio, la passeggiata. Quindi, da un lato **si stanno** preoccupando di metterci, opinabilmente, al riparo dalla contaminazione, ma dall'altro **creano tutte le condizioni favorevoli per non consentirci di scaricare le tensioni e di mantenerci in buono stato psicofisico.** Vi siete chiesti quanti, non potendo contare su una serenità familiare - evitata in passato restando fuori per lavoro – oggi, essendo costretti a vivere in ambienti ristretti, si trovano dentro questi conflitti? **Vivere in una situazione di non serenità e imprigionati aumenta il conflitto con noi stessi e con gli altri. Le incomprensioni diventano rabbia repressa e disarmonia energetica** che interessa ogni parte di noi. **Dove ci sono le contraddizioni ci sono i conflitti, ci sono gli stress psicofisici** che portano l'uomo a sentirsi braccato, bloccato, confuso e pieno di paure. Non so quanti si sono posti il problema del dopo Coronavirus. **Se da un lato** anche dentro le mille difficoltà, **ognuno di noi, forse, può fermarsi un attimo per ritrovare se stesso** in un momento di isolamento fisico e sociale e sicuramente ci sarà chi è capace di trasformarlo in opportunità di crescita e consapevolezza, dall'altro, **c'è pure un altro aspetto che non va sottovalutato. Quello dei danni generati dalla paura della diffusione del virus. Le paure create** per farci rimanere in casa **produrranno danni su più livelli. Su quello energetico** che, di fatto, anche se sembrerebbe tenere botta, è già compromesso. Sta avvenendo **in molti di noi quello che si manifesta nei soggetti ansiosi.** Fino a quando restano concentrati su qualcosa che devono risolvere nessuna manifestazione di somatizzazione ansiosa **si manifesta**, ma, appena allentano le tensioni, gli **attacchi di ansia, anche violenti**, si mostrano tutti. Si tenga conto che la paura dipenderà da molti fattori. C'è il fattore economico, c'è quello del ritrovarsi nuovamente fuori dalla caverna per riprendere un nuovo ritmo sonno-veglia, riposo, lavoro, per correre da una parte all'altra della città se non da una città all'altra e così via. Ma ciò che, secondo me, non si deve trascurare di tenere a bada ha a che fare con la socializzazione. Certo, **siamo tutti impazienti di tornare a socializzare, ma vi assicuro che inconsciamente scatterà un meccanismo che, tutte le volte che dobbiamo fermarci a distanza ravvicinata con qualcuno per stringerci la mano e conversare, il nostro cervello tirerà fuori il file della sopravvivenza** e ci farà ricordare del contagio che a sua volta farà nascere la paura della paura in tutti noi. Non sarà così facile, almeno all'inizio, tornare ad abbracciarci e stare vicini. **Non ci siamo ancora resi conto che è stata generata tanta di quella paura in ognuno di noi che molti sono pronti a vedere il vicino di casa, il passante che esce per motivi di necessità, come una bomba batteriologica da disinnescare.** Il sospetto che l'altro possa essere la causa della nostra morte produce l'effetto del *mors sua vita mea* e siamo pronti a chiamare l'esercito per verificare se è una minaccia oppure no. Sembrerà una questione di lana caprina, ma il **vedere l'esercito con i fucili che fermano i pedoni produce un duplice effetto. Per un verso di sicurezza, ma dall'altro tira fuori processi atavici legati alla guerra e, in effetti, in guerra siamo e con un nemico invisibile.** È proprio questo nemico invisibile che inconsciamente

rischiamo di vedere negli altri. **La paura, di fatto, crea un processo biochimico di produzione di ormoni dello stress.** L'informazione che in quel momento giunge nella zona limbica del cervello viene elaborata in negativo e trasferita immediatamente al cervello rettiliano che è quello della sopravvivenza che ti indica subito la via di fuga e ti fa agire senza una riflessione, ma solo d'istinto. Se proviamo già adesso a "sentirci", ci rendiamo conto che siamo un po' tutti tristi e con **la paura in un crescendo quotidiano che sicuramente non fa bene alla nostra salute. Anzi, porta un disequilibrio del sistema immunitario. Lo scompenso, almeno in termini bioenergetici ma non solo, del sistema immunitario si può presentare in diversi modi. Si deprime e diventa terreno fertile per i virus** o si crea quello che nella Medicina Tradizionale Cinese viene chiamato "fuoco di timo", ovvero il sistema immunitario alza così tanto le barriere che non riconosce più sé stesso e dà origine alle cosiddette malattie autoimmuni. Il nostro corpo subisce tutto quello che dall'esterno gli arriva sia in positivo sia in negativo e, **se è vero che sono i pensieri e le emozioni che secondo la (PNEI) psiconeuroendocrinologiaimmunologica modulano il sistema immunitario, è pur vero che la paura crea non pochi danni che,** se all'inizio sono funzionali, **alla fine possono degenerare e farci ammalare.** Anche se, *quando arriverà la libera uscita* saremo festanti e gioiosi e libereremo il nostro corpo e la nostra mente dalla gabbia, dopo, **rischiamo di ritrovarci ansiosi, depressi, pieni di paura** e con la difficoltà a guardare oltre per riprogrammare un nuovo futuro che sarà diverso da quello che fino a questo momento abbiamo immaginato. **C'è qualcosa che possiamo fare adesso per non ritrovarci domani in questo stato psicoemozionale negativo?** Da Kinesiologo potrei iniziare a dirvi di pensare in positivo, ma vallo a dire a chi è rinchiuso in 30 mq con altre persone con le quali non ha un buon equilibrio. O a chi deve fare i conti con il niente per preparare il pranzo e la cena per sé e per i propri figli. Non provo neppure a dirlo a chi inizia a pensare che presto potrebbe non avere risorse economiche per proseguire, perché il paradosso è anche questo: **stai a casa, non vai a lavorare, ma devi lo stesso pagare le bollette, l'affitto, gli assegni che già hai emesso, ecc.** a meno che non hai la fortuna di essere un impiegato. Potrei suggerirvi di assumere degli integratori, ma non sono queste le pillole della felicità che ci servono per superare questo momento ed essere pronti ad affrontare il dopo. Sono molto più pragmatico e **vi suggerisco allora alcune piccole cose che potete fare e che vi serviranno anche solo a rilassarvi per iniziare a fare un reset alle emozioni negative** per neutralizzarle o per cambiarne la direttrice energetica. **Iniziate a lavorare molto sulla respirazione diaframmatica** e, se non siete abituati a respirare bene, per evitare l'iperventilazione, ispirate poco ed espirate molto, cercando di far muovere il diaframma. Concentratevi sulla respirazione e immaginate che questo respiro che entra vi ossigeni ovunque per espellere tutto ciò che non è buono o che non sopportiamo. **La respirazione aiuta a sedare i pensieri conflittuali, a rilassarci e a scaricare l'ansia.** Non c'è un tempo da rispettare per questo esercizio, ma vi accorgerete, giorno dopo giorno, che riuscirete a farlo sempre più, fino a giungere ad un livello in cui lo farete automaticamente e senza più rendervi conto che state respirando il "prana" vitale. Un altro aspetto importante è quello di **mantenere il flusso energetico dei chakra**, ovvero dei centri energetici principali **nei quali scorre l'energia vitale.**



È necessario soprattutto che il primo chakra, situato alla base della colonna vertebrale, e il settimo chakra, posto alla sommità del capo e chiamato "chakra della corona", siano sempre attivi. **Il primo chakra** rappresenta le radici del nostro albero vitale. **È da lì che attingiamo energia vitale da madre terra.** È quello che controlla l'attività delle ghiandole surrenali deputate a produrre alcuni ormoni, come quelli dello

stress, cortisolo e adrenalina, che, se non più in omeostasi, daranno sintomi che, volendoci attenere solo a quelli emozionali, vanno dalla sfiducia, all'insicurezza, all'apatia, all'irascibilità, alla collera. Se si dovesse chiudere il primo chakra, potremmo non prendere più l'energia dalle nostre radici. L'altro importante centro energetico è quello situato alla sommità del capo. È il **settimo chakra**, grazie al quale avviene il **collegamento con la spiritualità più elevata**. È il chakra dai mille petali e della corona per il collegamento con l'energia cosmica universale. Quella divina. Serve per avere uno **stato di consapevolezza e di serenità che ci consente di mantenerci in equilibrio** tra ciò che dalla materia e dal mondo circostante ci giunge e quello che invece l'universo ci offre. In armonia, questo chakra ci aiuta a superare i traumi che stiamo vivendo e a gestirli in modo equilibrato senza alterare il nostro stato di coscienza. È il centro energetico che sovrintende alla ghiandola pineale o epifisi che, tradotto in termini fisici, significa che è quello **che tiene in equilibrio il nostro barometro interiore nella produzione**, ad esempio, di serotonina e melatonina. Il primo è l'ormone della gioia e della felicità, il secondo ha per il nostro organismo un effetto tranquillizzante. **Se disarmonico, sopraggiungerà la paura della morte**. E, soprattutto in questo periodo colmo di coronavirus, chi non ha paura? È necessario mantenere attivi e in equilibrio i chakra. Tenerli in equilibrio, senza essere terapeuti, è possibile. Dobbiamo solo dedicare a noi stessi qualche minuto al giorno. Nel momento in cui faremo gli esercizi di respirazione, immaginiamo che questi due chakra respirino insieme a noi, emettendo luce e colore. È da questa luce che sapremo immaginare dentro di noi e attorno a noi ed è dai colori che sceglieremo come compagni di questo viaggio verso il nuovo che dipenderà non solo la capacità di sostenere il presente ma anche quella di proiettarci verso l'elaborazione di un dopo in cui nulla potrà essere come prima. **L'equilibrio**, così come la quotidianità apparentemente sterile del presente, **si conquista attraverso la consapevolezza**. Oggi, trascorriamo giornate "vuote" perché prive di tutte quelle certezze che ci rendevano affaticati ma che ci facevano sentire forti, sicuri. **Ci sentivamo talvolta sfiniti da una vita che spesso subivamo**. Oggi tutto è come sospeso. Siamo in attesa di ... Cerchiamo disperatamente di raggiungere il futuro come fosse a un tiro di schioppo. **Cerchiamo, qui ed ora, quel futuro che vorremmo riadattato al passato. Ma il futuro dovremo conquistarcelo**. Quel che verrà dipenderà da come sapremo vivere qui ed ora, dalla luce e dai colori che useremo per riempire di senso il tempo sospeso che, attraverso la consapevolezza, dovremo saper trasformare da barriera a via.

Certo, **non è facile. Non lo è per niente. Anzi**, per dirla tutta, è **difficile, ma non per questo impossibile. La volontà di farcela dovrà essere il nostro motore, la consapevolezza la nostra arma**. Assecondiamo questo tempo sospeso, accogliamo come un amico che può insegnarci ad ascoltare il tempo, lo spazio, i suoni. Da lui **possiamo imparare ad ascoltarci, seppure tra i rumori assordanti del silenzio che ci avvolge. Dentro di noi, troveremo il modo di uscirne per rinascere. Shhhh ...sta nascendo un nuovo mondo!**

ALBERTO CARDILLO

per nexusedizioni.it

Naturopata, esperto di Kinesiologia Applicata alla Medicina e di Intolleranze alimentari. Autore del libro "La vita nella vibrazione dell'amore - curarsi e guarire con la Kinesiologia olistica, partecipa a Seminari, Convegni e Conferenze in tutta Italia.

Riceve a Milano, Mestre, Firenze, Ancona, San Marino, Trapani.

Contatto telefonico: 3313111165