

Kim da Silva

MUDRA PER LA SALUTE

Il benessere del corpo
nelle nostre mani

Indice

Prefazione.....	13
Introduzione	17
1. CONOSCERE MEGLIO NOI STESSI.....	19
Osservare il nostro stato attuale	19
Raccogliere informazioni.....	20
L'approccio con se stessi	21
Come possiamo essere artefici del cambiamento?.....	21
Autocoscienza.....	22
Nessun segreto	24
Confronti sbagliati e condizioni esterne.....	24
Autoanalisi: porsi degli obiettivi	26
L'approccio con se stessi e con il mondo che ci circonda.....	27
Autoanalisi: analizzare le persone che ci circondano.....	27
Autoanalisi: analizzare le condizioni esterne.....	28
Autoanalisi: le nostre reazioni al mondo che ci circonda	29
Autoanalisi: le reazioni del mondo che ci circonda nei nostri confronti	29
Salute, malattia e l'aspetto interiore ed esteriore.....	31
2. LA BASE: IL NOSTRO CORPO	33
“The first duty is to fix your body”	33
Dobbiamo prenderci cura del nostro corpo	34
76. Mudra per riequilibrare il corpo come base	36
3. LA FUNZIONE DELLE ENERGIE E LA LORO INTERRELAZIONE	37
I cinque elementi	37
Tutto trae origine dai cinque elementi	37

Le qualità dei cinque elementi.....	38
I cicli dei cinque elementi.....	40
Il concetto di ciclo.....	43
La famiglia negli elementi	44
L'equilibrio dei cinque elementi.....	47
L'elemento Terra.....	47
77. Mudra per equilibrare l'elemento Terra	49
L'elemento Metallo.....	51
78. Mudra per equilibrare l'elemento Metallo	54
L'elemento Acqua.....	56
79. Mudra per equilibrare l'elemento Acqua.....	58
L'elemento Legno.....	60
80. Mudra per equilibrare l'elemento Legno.....	61
L'elemento Fuoco.....	63
81. Mudra per equilibrare l'elemento Fuoco (organico).....	65
82. Mudra per equilibrare l'elemento Fuoco (energetico)	67
I meridiani	69
L'ordine dei meridiani nei cinque elementi.....	70
4. ENERGIA ED EQUILIBRIO	73
Il concetto di energia.....	73
Il concetto di equilibrio.....	74
5. FLESSIBILITÀ VUOL DIRE SALUTE.....	75
Flessibilità	75
Flessibilità nel corpo.....	76
83. Mudra per la flessibilità nel corpo	77
Flessibilità nella coscienza.....	78
84. Mudra per la flessibilità nella coscienza	79
Flessibilità come filosofia di vita	80
85. Mudra per la flessibilità come filosofia di vita	81
6. IL FLUSSO ENERGETICO NELLE 24 ORE.....	83
L'orologio biologico.....	83

7. COMPRENDERE L'EQUILIBRIO	
DEI NOSTRI STATI D'ANIMO	87
Ogni malattia trae origine da una carenza energetica	87
8. IMPORTANTI SISTEMI ENERGETICI NEL	
NOSTRO CORPO	91
Respirazione	91
Ionizzazione	94
86. Mudra per equilibrare la ionizzazione.....	95
Riflesso respiratorio	96
87. Mudra per equilibrare il riflesso respiratorio.....	98
Ossigenazione	99
88. Mudra per equilibrare l'ossigenazione.....	101
L'integrazione nel cervello	102
89. Mudra per equilibrare l'integrazione nel cervello.....	103
Integrazione nel cuore	104
90. Mudra per equilibrare l'integrazione nel cuore	106
Il rapporto tra integrazione nel cervello e nel cuore	107
91. Mudra per equilibrare il rapporto tra l'integrazione nel cervello e nel cuore	108
9. IL MOVIMENTO: CIBO PER IL NOSTRO CORPO ...	109
10. SALUTE E MALATTIA	111
Osservazioni sulla salute	111
92. Mudra per la base della salute	112
Osservazioni sulla malattia	113
Malattia e apprendimento	114
93. Mudra sulla malattia e l'apprendimento.....	116
La malattia e le sue funzioni	117
94. Mudra sulla malattia e le sue funzioni	119
Malattia e società.....	120
95. Mudra sulla malattia e la società	122
Malattia e tessuto sociale	123
96. Mudra sulla malattia e il tessuto sociale	125
La salute ha molti aspetti.....	126
97. Mudra sui livelli della malattia	128

Responsabilità	130
98. Mudra per la chiarezza e il riconoscimento della responsabilità..	132
Autoresponsabilità.....	133
11. ALTRI SISTEMI IMPORTANTI PER L'EQUILIBRIO	
DEL CORPO E DELLE EMOZIONI.....	135
L'articolazione temporo-mandibolare	135
99. Mudra per equilibrare l'articolazione temporo-mandibolare.....	137
I riflessi cloacali	138
100. Mudra per equilibrare i riflessi cloacali.....	139
La chiarezza nelle emozioni	140
101. Mudra per la chiarezza delle emozioni.....	141
12. LA PSICOLOGIA DEI CINQUE ELEMENTI.....	143
L'elemento Terra.....	143
L'elemento Metallo.....	144
L'elemento Acqua.....	145
L'elemento Legno.....	145
L'elemento Fuoco.....	146
La psicologia dei cinque elementi nel ciclo di alimentazione	146
La psicologia dei cinque elementi nel ciclo di controllo	147
13. COSA MUOVE IL NOSTRO CORPO	
SE NON ABBIAMO COSCIENZA?	149
Il meridiano Polmone.....	149
102. Mudra per equilibrare il meridiano Polmone	150
Il riflesso motorio autonomo	151
103. Mudra per equilibrare il riflesso motorio autonomo	152
Il riflesso autonomo di autoguarigione	153
104. Mudra per equilibrare il riflesso autonomo di autoguarigione...	154
14. COMUNICAZIONE	155
Capacità comunicativa	157
105. Mudra per la capacità comunicativa.....	160
Comunicazione e lingua.....	161
106. Mudra per la comunicazione e la lingua.....	163

Comunicazione non verbale	164
107. Mudra per la comunicazione non verbale	166
Comunicazione e compassione.....	167
Comunicazione chiara con noi stessi	167
108. Mudra per una comunicazione chiara con noi stessi.....	169
Considerazioni sulla comunicazione	170
15. COSCIENZA.....	171
La coscienza dell'ego: espandere la coscienza.....	172
109. Mudra per la coscienza	174
Spazio di raccoglimento interiore	175
16. SILENZIO	177
110. Mudra per il silenzio	178
17. I TRE PALAZZI D'ORO.....	179
Il vuoto nel cervello.....	180
111. Mudra per il vuoto nel cervello	181
Il vuoto del cuore	182
112. Mudra per il vuoto nel cuore.....	183
Il vuoto nel centro sessuale	184
113. Mudra per il vuoto nel centro sessuale	185
18. ENERGIA ED EQUILIBRIO	187
Ciclo di Mudra per la generazione dell'energia	189
114. Primo Mudra generatore: conoscere	189
115. Secondo Mudra generatore: assorbire	190
116. Terzo Mudra generatore: elaborare	191
Ciclo di Mudra per l'equilibramento	192
117. Primo Mudra equilibratore: coscienza.....	192
118. Secondo Mudra equilibratore: sapere.....	193
119. Terzo Mudra equilibratore: armonia.....	194
19. APPLICARE LE CONOSCENZE.....	195
La naturalezza della conoscenza di sé	195
120. Mudra per la naturalezza della conoscenza di sé	196
Organizzazione della giornata.....	197
121. Mudra per la concentrazione e la chiarezza nelle azioni	198

Appendice.....	199
Cenni storici sull'equilibramento attraverso l'energia.....	199
Il concetto di Mudra	200
Indicazioni pratiche sull'utilizzo dei Mudra	201
La numerazione dei Mudra	201
Flessibilità delle dita	201
La nomenclatura anatomica ed energetica	201
L'utilizzo dei Mudra	202
La tecnica di esecuzione.....	202
Intervalli minimi	202
A cosa serve l'intervallo minimo?	203
Cicli dei Mudra.....	203
Gli esercizi non sostituiscono il medico	203
Domande e risposte.....	204
Nota sull'autore.....	211
Il tè verde: un sostegno energetico	213
I tè verdi non sono tutti uguali.....	216
Contatti	217

*Un libro nasce e molti ne vengono coinvolti.
Ringrazio tutti i miei collaboratori
che mi hanno sostenuto nella genesi
di quest'opera e sono contento di questa nuova edizione.
Ringrazio i miei insegnanti e dedico loro questo libro.*

Prefazione

In tutti gli anni di studio della kinesiologia e di lavoro con i Mudra, queste particolari posizioni delle dita sono diventate uno strumento prezioso, affidabile e flessibile in un'epoca di grandi cambiamenti.

Questo libro sui Mudra, il secondo che pubblico, è pensato come opera di consultazione e studio; sebbene rappresenti la continuazione del precedente, non l'ho intitolato *Altri Mudra per altri sintomi* o *Mudra migliori per un riequilibrio più veloce*, ma mira essenzialmente ad approfondire altre relazioni tra la nostra salute e il miglioramento della comunicazione fra noi e le forze di autoguarigione insite nell'uomo.

La prima opera *Mudra di guarigione* rappresenta una farmacia energetica domestica e un libro di pratica consultazione sui Mudra a sostegno della vita quotidiana, in caso di malattie e in tutte le situazioni di stress. A ogni sintomo viene associato un Mudra che può essere impiegato in modo diretto.

Inoltre, la presente selezione di Mudra si basa sulle informazioni che ci permettono di comprendere meglio i concetti di salute, equilibrio e malattia.

Equilibrandoci con i Mudra e rinforzando la nostra energia possiamo ampliare la conoscenza sulle motivazioni per cui siamo arrivati a degli sbilanciamenti, a degli squilibri; proprio a questo punto si riallaccia l'approfondimento sui Mudra, in modo tale che ogni volta che abbiamo un disturbo o una malattia, possiamo iniziare a porci non una sola, ma due doman-

de. Non dobbiamo ricercare solamente vie di guarigione, ma ci dobbiamo chiedere sempre il motivo per cui ci accadono certe cose.

Sfruttiamo queste domande per imparare a capire meglio le cause della salute e della malattia e a trovare consigli e rimedi appropriati: un percorso che può essere seguito grazie a questo libro.

La malattia è uno strumento del nostro corpo per comunicare con noi: non arriva dal nulla, come uno stato d'animo improvviso, per danneggiarci. La malattia e lo sbilanciamento ci permettono di imparare. Ogni patologia ha una funzione e ci stimola a comprendere meglio la vita: la malattia diventa quindi un'insegnante che ci guida verso la salute in un modo del tutto particolare. Se sappiamo da dove è derivata e cosa ci vuole comunicare, possiamo anche guarire.

Le funzioni dei nostri organi, dei meridiani, degli elementi ecc. sono correlate tra loro e dipendono da determinate influenze interne ed esterne: le nostre emozioni, quello che pensiamo e diciamo sono importanti quanto quello che mangiamo e l'attività fisica che facciamo.

Conoscere queste interdipendenze ci insegna a comprendere meglio gli squilibri, le loro conseguenze e le cause della malattia.

Quest'opera non ha alcuna velleità di sostituire l'arte medica tradizionale, ma deve essere considerata come ampliamento del proprio equilibrio energetico. Non ho alcuna intenzione di contraddire quanto è già stato detto e scritto: il mio obiettivo è puramente quello di ampliare l'orizzonte su aspetti che promuovono la salute e l'equilibrio.

Sappiamo che la medicina tradizionale conosce buoni metodi per guarire le patologie; tuttavia, esistono moltissimi disturbi funzionali che possono essere curati solo in parte nonostante i numerosi sforzi.

Le informazioni contenute in questo libro e l'impiego dei Mudra ci permettono di prendere in mano il nostro corpo. Finora, il titolo che avevo pensato era *Prendere in mano il proprio corpo*, ma il suo significato rimane comunque valido e attuale.

Auguro a ogni lettore di riuscire a trovare il coraggio per scoprire le cause che hanno portato a determinati sbilanciamenti, e la gioia, la perseveranza e il successo lungo la via dell'equilibramento e della conoscenza della vita.

Kim da Silva
Berlino, 2013

Introduzione

Osservazioni sulla salute e la chiarezza interiore

In un mondo fortemente orientato verso l'esterno, in cui ci preoccupiamo di crescita economica, aumento delle performance e dell'efficienza, di migliorare le strategie competitive e di lottare contro i concorrenti, in cui spesso la velocità e la voce grossa la fanno da padrone, stiamo sollecitando i nostri sensi in modo sempre più unilaterale. Vivere in autentica salute significa conoscere e rispettare le polarità della nostra vita, sfruttando il più possibile le forze di cui disponiamo a favore del nostro sviluppo e del nostro benessere. Per la vita nella nostra società, pertanto, ciascun uomo si trova ad affrontare la sfida e la necessità di stimolare l'equilibrio delle polarità. L'interiorità è parte integrante dell'esteriorità: vivere solo nell'esteriorità non permette di raggiungere la salute. La dispersione dei sensi all'esterno ci impedisce di concentrarci sull'interiorità, la frettosità impedisce la tranquillità.

La concentrazione autentica nasce solo nella tranquillità; per guarire e rimanere sani abbiamo bisogno di questa pace e di concentrarci sulle nostre forze interiori. Se conduciamo una vita in cui ogni giorno è pieno zeppo e siamo presi da molte funzioni e occupazioni esterne, possiamo avere la necessità di sviluppare nuovamente la capacità di percepire noi stessi. Molte persone non riescono più a sopportare il silenzio.

Mantenere un certo distacco interiore è fondamentale per tornare a percepire a che punto siamo, al di là di tutte le funzioni.

Mantenere un distacco interiore è il primo passo verso il rispetto della propria salute, che è strettamente legata alla nostra chiarezza interiore.

1.

CONOSCERE MEGLIO NOI STESSI

Osservare il nostro stato attuale

Spesso ci accorgiamo di alcuni sintomi patologici, ma ci rifiutiamo di considerarci malati fintantoché integratori e medicinali ci danno l'illusione di essere ancora sufficientemente in forze. Non appena un sintomo scompare, ce ne dimentichiamo: non siamo minimamente coscienti di quante sostanze siano necessarie e di quanta energia consumi il nostro corpo per mantenere uno stato di salute che, in realtà, è piuttosto labile. Ci abituiamo a essere leggermente “malaticci” e a presunti disturbi singoli e non ci rendiamo conto che, presi nel loro insieme, rappresentano l'inizio di uno squilibrio del meccanismo fisiologico complessivo. Il nostro corpo manda dei segnali per informarci che la sua normale funzionalità si sta scontrando con degli ostacoli, ossia che il nostro concetto di vita o il nostro modo di vivere ha assunto una forma che non è più compatibile con il nostro organismo. A questo punto è necessario fermarsi e fare dell'introspezione, per percepire nella tranquillità cos'è e come possiamo raggiungere la salute autentica e l'autoguarigione.

Raccogliere informazioni

Raccogliere informazioni significa anche percepire le nostre stesse sensazioni e porci alcune domande: come sono le mie sensazioni e cosa le disturba? Quali mie sensazioni non corrispondono a una salute autentica?

Un metodo molto valido per raccogliere informazioni consiste nel ripassare in rassegna la giornata appena trascorsa la sera, dedicandoci dai cinque ai dieci minuti, annotando come ci siamo sentiti nelle varie ore del giorno e com'è stato il nostro approccio a noi stessi e al mondo che ci circonda.

Per esempio, le osservazioni potrebbero essere le seguenti: di mattina sono di cattivo umore, di mattina non ho fame, di mattina ho troppa fame, sento la testa pesante, mi passa la voglia di iniziare la giornata al solo pensiero di andare in ufficio o di incontrare i colleghi, ci sono alcuni momenti durante la giornata in cui sono nervoso o in cui potrei addormentarmi da quanto stanco sono, in quei momenti nessuno deve permettersi di rivolgermi la parola.

Già questi sono segnali che dobbiamo prendere in considerazione che aneliamo davvero alla salute autentica.

Inizialmente, per raccogliere le informazioni possiamo scegliere un periodo di una settimana, durante la quale rivedere mentalmente la giornata ogni giorno o un giorno sì e uno no. Se dopo aver provato sentite che il metodo vi porta alcuni benefici, esso potrà diventare uno strumento utile e affidabile per prendere coscienza di alcuni importanti aspetti della vostra quotidianità.

Un altro appunto operativo: prima di lanciarsi in qualcosa di nuovo, normalmente facciamo alcune riflessioni e valutiamo se ne vale la pena e quali sforzi comporta. Prima di provare a passare in rassegna la vostra giornata per cinque o dieci minuti potreste fare pensieri come: se mi scrivo davvero tutto,

alla fine avrò così tanti elementi che sarà impossibile trovare un equilibrio! Che cosa c'entra tutto questo con la mia salute? Forse è meglio se lascio perdere, tanto non cambierà niente. In un modo o nell'altro sono sempre riuscito a tirarmene fuori da solo, ce la farò anche in futuro. In questo caso, per incoraggiarvi aggiungo una breve considerazione: poiché nel nostro corpo ci sono determinate strutture sulle quali si basano molte funzioni, può accadere che notiamo un gran numero di aspetti che, tuttavia, possono essere ricondotti a una sola o a poche cause scatenanti.

Pertanto, lungo il sentiero dell'autoanalisi non lasciatevi scoraggiare né dalla quantità di elementi che vi saltano agli occhi, né dal fatto che alcune correlazioni non vi saranno chiare fin da subito. Continuando a osservare e ampliando le vostre conoscenze, anche lo sguardo diventerà più acuto e imparerete a riconoscere le relazioni tra un aspetto e l'altro. Riconoscerete sempre meglio con quali centri principali potete lavorare per ottenere i maggiori effetti.

L'approccio con se stessi

Come possiamo essere artefici del cambiamento?

Non c'è praticamente nessuno che si senta così a proprio agio nel proprio corpo da non voler cambiare niente. Ma cosa rende possibili i cambiamenti?

Se le informazioni che abbiamo raccolto sono fondate e ci hanno permesso di prendere coscienza di alcuni aspetti, può svilupparsi una struttura del cambiamento. Questi ultimi non si producono semplicemente dicendo: "Ah, è sbagliato, ora inizio a farlo correttamente", proseguendo poi nella direzione contraria di tutta fretta e con vaghe supposizioni. Non è detto

che sia la strada giusta, perché abbiamo sempre più di due direzioni tra cui scegliere. Se non vogliamo vivere solo secondo il principio del tentativo e dell'errore, dobbiamo prima orientarci: se vogliamo migliorare le cose e le condizioni, abbiamo bisogno di capire e conoscere le circostanze e le correlazioni. Imparando cos'è utile per la nostra salute e la nostra vita e cosa non lo è, sviluppiamo una struttura del cambiamento e percorriamo un sentiero ragionevole. In fin dei conti, salute, malattia, emozioni, bisogni e sentimenti scaturiscono sempre da noi stessi; pertanto, dobbiamo imparare a conoscerci. Per iniziare, quindi, possiamo partire dalla parte di noi che riusciamo a vedere, ossia il nostro corpo.

Autocoscienza

Se conosciamo qualcosa solo in parte o non la conosciamo affatto, abbiamo difficoltà ad affrontarla e a gestirla. Possiamo assumerci la responsabilità solamente di ciò che conosciamo. Nella misura in cui impariamo a riconoscere noi stessi, possiamo anche imparare a essere autoresponsabili. Una maggior autocoscienza significa saper determinare e lasciar andare con più facilità anche le cose, le azioni e le emozioni che ci fanno male.

Il corpo è nostro amico. Ne abbiamo solamente uno, ma spesso lo trattiamo male. La nostra smania per certe cose, i nostri bisogni, le nostre tendenze, i nostri desideri e la nostra volontà possono sostenere ma anche danneggiare il nostro amico. Imparando a conoscerci, a rispettarci e a osservare le nostre azioni, alleniamo la nostra percezione e impariamo a percepire come trattiamo il nostro amico. L'autoanalisi, pertanto, conduce a più autocoscienza e a maggior responsabilità.

Lungo la strada dell'autocoscienza abbiamo bisogno di profonda sincerità e onestà verso noi stessi. Pertanto, dobbia-

mo sviluppare la nostra forza interiore e la coscienza di sé per riuscire ad ammettere gli errori a noi stessi e agli altri. Tuttavia, dobbiamo anche avere la capacità di scusarci e sviluppare la volontà di cambiare il nostro comportamento nel momento in cui lo riconosciamo come errato.

L'atteggiamento della nostra società ci è sempre meno d'aiuto nel compiere questo passo. Nonostante ci risulti sempre più difficile, è fondamentale che ci occupiamo del nostro sviluppo interiore. In linea di massima, avere dei difetti e saperli ammettere non è più considerato un punto di forza, ma una debolezza. Anche in famiglia e tra amici si vuole dare il più possibile un'idea di sé bella e perfetta; di conseguenza, dare vesti sempre nuove ai propri difetti è diventata un'abitudine diffusa. Ignorando gli effetti di questo comportamento e temendo di essere emarginati e di fare brutta figura impediamo un passo importante verso l'autocoscienza. Se non si valutano realisticamente le proprie azioni, si tende a relativizzare sempre dicendosi: "Ok, non è andata benissimo, ma nemmeno troppo male". Da questa considerazione deriva uno stile di vita che ci renderà sempre difficile riuscire a distinguere il giusto dallo sbagliato; non impareremo niente dai nostri errori e continueremo a ripeterli sempre più spesso. Le emozioni che ne scaturiscono possono causare squilibri e malattie a vari livelli.

È importante, quindi, fare un'autoanalisi realistica e assumersi la responsabilità delle proprie azioni, non continuare a scusarsi e a percepirsi come sbagliati o pieni di difetti. Un atteggiamento tale non ci porterebbe da nessuna parte, esattamente come ignorare i propri errori e le loro conseguenze.

Solo se abbiamo una percezione e una valutazione chiara di noi stessi possiamo imparare dai nostri errori. La nostra valutazione è naturale quando diciamo, per esempio: "Non è andata bene. Riconosco cos'ha portato a questa azione. Non