

Agopuntura, coerenza elettromagnetica e malattie del cuore.

Ogni forma di guarigione passa per il cuore, affermano i saggi di tutti i tempi. Parlare delle malattie cardiache è come attraversare un fiume costeggiato da simboli, archetipi, miti, perché nel cuore quasi tutte le tradizioni antiche investono la centralità dell'essere, il luogo e il tempo in cui si svelano i significati più profondi al di là delle connessioni stabilite dalla razionalità. Per gli egizi il geroglifico del cuore raffigurava un piccolo vaso entro cui era contenuta l'anima. Il cuore pesato al momento della morte decideva la sopravvivenza dell'anima o la sua distruzione. Nella concezione comune il cuore insieme al fegato è l'organo anatomico più citato nelle espressioni aforistiche, "colpire al cuore", "essere senza cuore", "avere un cuore da leone o un cuore leggero", per esprimere alcune delle metafore d'uso comune.

Nella medicina cinese il Cuore è un ideogramma che riproduce l'abbozzo del cuore anatomico, una struttura cava, aperta in alto, capace di ricevere informazioni, messaggi, emozioni e nello stesso tempo dopo averle rese coscienti, permettere loro, con la circolazione del sangue, di raggiungere ogni zona del corpo. Il Cuore rappresenta l'Imperatore che svolge due grandi compiti: governare i vasi e il sangue e ospitare lo Shen, termine di difficile interpretazione che i cinesi moderni traducono con la parola mente. Il Cuore è l'organo regale che permette l'integrazione tra corpo e spirito, crea le connessioni tra centro e periferia, porta alla coscienza le sensazioni esteroceptive, enteroceptive, propriocettive, realizza l'esperienza unitaria di se stessi e della propria vita. Nella antica medicina cinese il Cuore svolge le funzioni che in Occidente si attribuiscono al Sistema Nervoso Centrale. Per i taoisti il cervello è nel cuore poiché in esso abita lo Shen, la coscienza organizzatrice capace di tenere in equilibrio lo psichismo di tutti gli altri organi, i Po, la vitalità corporea, gli Hun, la vitalità spirituale, lo Yi, la coscienza mentale, lo Zhi, la capacità realizzatrice. Lo Shen è dunque tutto ciò che permette l'espressione delle funzioni cognitive superiori, come la coscienza di sé, il ragionamento, la capacità di giudizio, la consapevolezza, il pensiero, l'intelligenza. Dalla sua funzione integrante nascono la intuizione e la saggezza.

Gli ultimi studi di neurocardiologia sui circuiti di comunicazione tra cuore e cervello confermano incredibilmente questa antica intuizione cinese. Il cuore agisce come se avesse una sua propria "mente", una intelligenza mista, emotiva e

razionale, che influenza profondamente il nostro modo di percepire il mondo, la nostra capacità di risposta agli stimoli ambientali, agli stati emotivi, regolando e modulando i sistemi che presiedono le attività logiche e viscerali. La presenza di neuroni nel cuore spiega la presenza di una “mente” che non serve solo ad avviare e mantenere il battito cardiaco ma ad inviare segnali di armonia a tutte le strutture corporee. Il Cuore possiede una rete di decine di migliaia di neuroni, capaci di contenere percezioni proprie, di memorizzare informazioni provenienti dall'esterno e dall'interno, di inviare segnali al cervello in misura maggiore di quanto non ne riceva da questo. Inoltre si comporta come una piccola fabbrica di ormoni. Possiede una riserva di adrenalina e dopamina da utilizzare a seconda delle necessità, produce l'ormone natriuretico che regola la funzione dei vasi, del rene e della surrenale modulando la pressione arteriosa. Contiene alte dosi di ossitocina l'ormone dell'amore che si libera nel sangue durante il parto, l'allattamento, il corteggiamento, l'orgasmo. Genera un campo elettromagnetico (CEM) 60 volte superiore per ampiezza e 5000 volte superiore per la forza a quello generato dal cervello contenuto nel cranio. Il CEM del cuore può essere misurato a due o tre metri di distanza con speciali magnetofoni a superconduzione quantica. Il Cuore è dunque il magnete più potente del corpo con linee di forza che si dispiegano tra un polo nord, yin, e un polo sud yang così come i medici taoisti avevano intuito. Ciascun battito cardiaco trasmette sangue e conoscenze, apre circuiti neurologici, ormonali, immunologici, emozionali e soprattutto comportamentali influenzando la nostra salute fisica e mentale.

Non stupisce sapere che la materia costituita da atomi generi campi magnetici, quello che è formidabile è scoprire che il cuore è insieme motore meccanico e cervello. E' come se la macchina e il pilota fossero fusi, inscindibili perché separati non potrebbero esistere e questo sembra essere alla base delle possibilità di trapianto del cuore. Recenti ricerche sul ritmo cardiaco hanno dimostrato quella che viene definita la “Coerenza” del cuore. In fisica il concetto di coerenza è utilizzato per descrivere l'interazione tra sistemi oscillanti che entrano in fase. In fisiologia i ricercatori parlano di coerenza cardiopsicologica quando sistemi dotati di attività ritmica come il sistema cardiovascolare, il sistema respiratorio, il sistema nervoso, il sistema endocrino, il sistema immunitario e vari sottosistemi, lavorano in sincronia.

Coerenza biologica non significa che tutti i sistemi fanno la stessa cosa nello stesso momento, ma come in una orchestra, ciascuno svolge la sua peculiare attività, rimanendo in sintonia e al passo con il resto della band. Coerenza allora è la massima libertà locale, coesione globale e risonanza con il tema musicale.

Negli esseri umani ci sono molti sistemi e segnali che non operano alla stessa frequenza, ma devono essere sincronizzati.

Il cuore è il direttore dell'orchestra poiché è capace d'innescare la “coerenza” di base, per la costituzione di una compagnia ordinata e coordinata.

Il lavoro del cuore, così come gli studi confermano, sembra essere quello di avviare, mantenere, consentire la Risonanza Elettromagnetica. Vale a dire permettere l'interazione in maniera non casuale, di sistemi che altrimenti oscillerebbero in maniera difforme. E' come se per la realizzazione del benessere psicofisico del corpo in cui abita, il cuore chiamasse a rapporto il fegato, la milza, il pancreas, lo stomaco, le gonadi, la tiroide, il rene ecc, e chiedesse loro di smettere di fare confusione, di mettersi in riga e accordarsi sulle priorità.

Il concetto di Risonanza è tipico del mondo taoista in cui si percepiscono solo gli aspetti della realtà per i quali si possiede capacità di risonanza, come una radio ricevente predisposta per le onde medie percepisce solo queste e non riesce a sintonizzarsi sulle onde corte e lunghe.

Della medicina cinese e taoista fa parte integrante la pratica del "Vuoto del Cuore" su cui si fondano le pratiche di yangsheng, del nutrire la vita .

Anche questo è un concetto assimilabile al principio fisico del vuoto quantico, che non è il nulla come per i taoisti, ma qualcosa che si riempie e si svuota istantaneamente.

Vuoto è lo stato fondamentale di un sistema in cui particelle e non particelle , materia e antimateria, forma e non forma si producono e si distruggono continuamente , dove la energia non è mai zero, ma la minima possibile.

Il cuore allora è in vuoto quando vi è assenza di caos, il luogo del Dao la cui conoscenza si nutre di coerenza, e in questo stato vi sono delle fluttuazioni, come in un buio dove ogni tanto si accende una luce.

Come il cuore può compiere questa opera di sincronizzazione?

Con la incontrollabile fluttuabilità del suo campo magnetico ossia come riflesso degli schemi di variabilità della sua frequenza cardiaca.

Poiché il CEM del cuore è il più potente del corpo le fluttuazioni che avvengono nel suo raggio di azione sono percepite da tutte le strutture presenti nell'organismo, soprattutto dal cervello . In condizioni opportune l'interazione cuore- cervello diventa così elevata da produrre una energia attrattiva tale da abbassare il livello energetico del corpo. Ogni sistema energetico per una legge fondamentale della fisica adotta la configurazione che richiede il minor livello di energia. In questo modo tutti i sistemi oscillatori del corpo umano entrano in risonanza e le molecole di cui sono costituiti i tessuti, con l'aiuto del campo elettrodinamico del cuore, si riconoscono , si scambiano informazioni, comunicano con la minima energia possibile. Nelle condizioni termodinamiche del nostro corpo, questo rappresenta il sistema più conveniente perché risparmia energia e consente una più lunga sopravvivenza.

Il circuito primario parte dal ritmo cardiaco. Sappiamo che la frequenza cardiaca è un valore medio che rappresenta il numero dei battiti al minuto (70 b/m è un valore medio) Il tempo che intercorre tra un battito e l'altro, tra i due picchi R-R di un tracciato elettrocardiografico, non è costante Questa irregolarità viene definita variabilità cardiaca (HRV) heart rate variability, un indice non solo di

vitalità del cuore ma anche di prognosi nel post-infarto e nelle aritmie cardiache. Rappresenta l'abilità del cuore di adattarsi rapidamente di volta in volta ai cambiamenti fisiologici del ritmo respiratorio, stati emozionali, ansia, stress, attività fisica, sonno, rilassamento ecc. In medicina occidentale si dice che l'HRV è fisiologica quando dimostra grande flessibilità sia di fronte al freno parasimpatico sia di fronte all'acceleratore ortosimpatico, un indice di efficienza che bilancia due sistemi opposti. Ne deriva che l'intervallo tra due battiti non è mai identico e quando lo diventa si entra nel rischio di sviluppare aritmie cardiache o infarto. I principali fattori che influiscono sulla variabilità cardiaca sono:

- ☉ il jing che va sempre preservato (la genetica).
- ☉ L'età nel senso che gli anni riducono l'HRV
- ☉ La forma fisica, una sana attività aumenta la variabilità specie se fondata su qi gong e taiji, che mettono in fase il cuore.
- ☉ Lo stile di vita. Fumo, droghe, tabacco, eccessi alimentari sono un fattore di rischio anche per l'HRV.

L'irregolarità dell'HRV è una funzione essenziale della sopravvivenza perché adatta il motore in tempo reale, in modo che qualunque variazione dell'omeostasi interna o esterna non comporti variazioni dei parametri vitali, come il respiro, polso, pressione arteriosa, temperatura corporea.

Un soggetto sano è colui che possiede un buon grado di variabilità cardiaca, cioè un buon grado di adattabilità psicofisica alle imprevedibili svolte della sua vita.

Il cuore può lavorare con due modalità registrabili: un modello caotico e uno coerente.

Quando l'HRV è in modalità caotica si registra una onda estremamente disordinata con variazioni deboli, accelerate e frenate che si succedono alla rinfusa.

In coerenza la variabilità dei battiti è forte, con fasi di accelerazione e rallentamento alternate, rapide e regolari. Questa onda visualizzata sui monitor si presenta elegante, sinuosa, armoniosa, perfettamente "coerente".

Fra la nascita in cui la variabilità è più accentuata, e l'approssimarsi della morte in cui la variabilità è bassa perdiamo il 3% di variabilità all'anno. Questo significa che il cuore perde la capacità di adattamento, un segno di vecchiaia, ai cambiamenti fisici ed emotivi.

Il cuore compie quindi un bilanciamento continuo tra una condizione yin di relativa quiete e una condizione yang di relativa attività. Il bilanciamento è funzione della sua condizione di elasticità e flessibilità e della sua capacità di gestire le emozioni positive e negative, ossia della sua capacità di governare sangue e vasi e di ospitare lo Shen.

L'HRV nelle fasi yang risponde al suo cervello ortosimpatico, con battiti accelerati, dilatazione dei bronchi, aumento della pressione arteriosa, vasocostrizione periferica, aumento della sudorazione, dilatazione delle pupille.

Nelle fasi yin l'HRV risponde al suo cervello parasimpatico, con rallentamento del ritmo cardiaco, diminuzione della pressione arteriosa, rilassamento muscolare, riscaldamento di mani, piedi e genitali.

Se la variabilità diminuisce significa che non teniamo in condizioni adeguate il freno fisiologico cioè lo yin del cuore, che non lo nutriamo. Inoltre continuiamo ad usare lo yang, l'acceleratore fisiologico e questo produce una serie di disturbi legati allo stress e all'invecchiamento: ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca, infarto, angina pectoris, aritmie, tumori e malattie di tutti gli altri sistemi corporei.

Si è visto che l'agopuntura è una tecnica terapeutica che riesce in molte malattie del cuore a ripristinare la coerenza cardiaca. Ripristinano la coerenza anche il taiji, la meditazione, il qi gong, lo yoga.

L'HRV in coerenza è un indicatore di benessere psicofisico ed è un indice perfettamente misurabile, con apposite apparecchiature informatiche.

Si è visto che quando l'HRV è in fase il sistema cardiovascolare entra in modalità di trascinarsi, cioè non solo vasi, cuore, pressione arteriosa rientrano nel range di normalità, ma anche il cervello entra in coerenza, l'emisfero destro si sincronizza col sinistro e prevalgono le onde alfa che si osservano negli stati di concentrazione, di coscienza vigile e rilassata beneficiando la capacità di ricezione e la creatività. Migliorano le performance cognitive e soprattutto si sperimentano emozioni positive come gioia, apprezzamento, gratitudine, amore.

Rimanere centrati sul Dao, come suggerivano i taoisti è quanto basta alla variabilità del ritmo cardiaco per entrare in fase e realizzare l'equilibrio con il minimo dispendio di energia. L'energia in esubero viene impiegata per aumentare le difese immunitarie, favorire i processi di riparazione tissutale, consentire la riproduzione, l'accoppiamento, migliorare i processi digestivi e la resistenza allo stress.

Il cuore facilita il funzionamento del cervello e questo si traduce nell'acquisizione di una nuova capacità di gestire emozioni come la collera, l'ansia, la depressione. Un cuore in fase è capace di regolare le risposte emotive interiori.

Malattie del cuore come infarto ed ictus, aritmie, angina pectoris, ma anche malattie del sistema gastroenterico, urogenitale, diabete mellito, artrite reumatoide, distonie, fibromialgie, tumori si avvantaggiano di queste conoscenze.

Anche se induce la calma interiore la coerenza cardiaca non è un metodo di rilassamento ma di azione. In coerenza cardiaca si può entrare in qualsiasi momento della giornata sia quando si hanno 120 pulsazioni al minuto sia quando se ne hanno 55.

Gli effetti della coerenza elettromagnetica del cuore sono formidabili: controllo dell'ansia, della depressione, abbassamento della pressione arteriosa, guarigione più veloce delle ferite, rapidità dell'apprendimento e della memorizzazione, stimolazione del sistema immunitario, regolarizzazione dei cicli ormonali,

aumento del tasso del DHEA l'ormone che rallenta i processi d'invecchiamento, massimizzazione del piacere fisico e mentale. I maestri taoisti e tantrici avevano compreso molto tempo prima degli esperimenti di elettromagnetismo biologico gli effetti del cuore sul rapporto sessuale. Questa abilità del cuore umano di concentrarsi su stati di amore e di armonia è riportato da quasi tutti i grandi testi religiosi. Nella medicina cinese in particolare l'unità psico-fisica dell'uomo è regolata proprio dalla loggia del Fuoco. Questo Fuoco mantiene la vita solo se riesce a mantenere la dualità bioenergetica, la sua bilanciata flessibilità tra yin e yang. Il Fuoco del cuore è il fuoco della vita spirituale tanto potente da regolare il Fuoco della vita istintiva. A differenza del Rene che è legato alle origini, ossia ad impulsi istintivi di sopravvivenza cosiddetti sottocorticali, il Cuore, al quale si è sempre attribuita una intelligenza emotiva, muove le fila dei nostri comportamenti razionali, agendo direttamente sull'attività elettrica cerebrale. Quando gli schemi dei ritmi cardiaci sono coerenti l'informazione neurale mandata al cervello facilita il funzionamento corticale. In particolare impulsi coerenti raggiungono i lobi frontali, le aree cerebrali dove si compie l'integrazione delle sensazioni con il ragionamento, l'elaborazione di valori sociali quali l'empatia e la solidarietà e, dove avviene una prima valutazione di ciò che si deve fare.

Quando viene concepito un bambino, il cuore batte e si forma completamente nell'embrione umano prima che il cervello venga formato. E' probabilmente per questa sua preesistenza, che il cuore influisce primariamente sul cervello piuttosto che assecondarne l'influenza.

Il nostro corpo è immerso nel campo quantistico universale, è il microcosmo immerso nel macrocosmo così come il mondo orientale ha sempre sostenuto.

Nella fisica quantistica le particelle correlate e cooperative di uno stato fisico coerente perdono la loro natura di particelle separate e caotiche.

La coerenza è quindi quella realizzazione della teoria quantistica che privilegia gli aspetti unitari e globali della realtà.

Il cuore con il suo elettrodinamismo è il detentore di un codice di risonanza che attira le particelle del nostro corpo, che attraverso le proprietà generali della legge di coerenza, variano le interazioni biochimiche e ioniche, comunicano senza dispendio di energia e mutano le singole note che diventano accordi, voci, messaggi. Sembra questa una risposta profonda al problema storico del "uno" e del "molteplice". Se la materia vivente è una sintesi di coerenza e non coerenza, anche la nostra vita appare un delicato equilibrio tra questi due stati.

Il ritmo cardiaco è il ritmo della vita in quanto sistema oscillatorio in un universo di altri sistemi che oscillano tra una realtà materiale ed energetica che non si oppongono ma si integrano.

La comunicazione cardioelettromagnetica è una fonte poco nota di scambio di informazioni sia all'interno di noi stessi sia con le persone che ci circondano.

Le emozioni si percepiscono nel cuore, non nella testa, le emozioni si “attaccano” agli aspetti molecolari e biochimici del nostro organismo. La collera, l’ansia la tristezza la depressione, le preoccupazioni seminano il “caos” nella nostra fisiologia e questi passaggi caotici quotidiani corrispondono a perdite di energia vitale (qi).

Nel corpo esistono una grande quantità di punti singolari sulla cute, circa 400 per l’Organizzazione mondiale della Sanità, punti di affioramento superficiale di circa 20 meridiani principali, ma ci sono altri punti e meridiani poco conosciuti.

Alcuni di questi punti hanno una azione cosiddetta “sincrona”, perché attraverso una rete di interconnessioni agiscono sulla coerenza elettromagnetica del cuore.

I più noti sono:

LU2 yumen

LU7 lieque

CV17 tan zhong

KI1 yongquan

LI 14 binao

GB37 guanming

GB12 wangu

GB20 fengchi

HT7 shenmen

TR6 zhigou

TR16 tianyou

SI 17 tianrong

GV20 baihui

GV23 shangxing

BL43 gaohuangshu

BL17 geshu

Per il significato, il tipo di manipolazione e le combinazioni di questi punti si rimanda ai corsi della Scuolatao.

Possiamo augurarci che aiutando il cuore a lavorare in coerenza, mettendo gli aghi in alcuni punti invece che in altri, utilizzando alcune erbe o alcuni alimenti invece di altri, facciamo pendere la bilancia verso il sistema che connette a stati di coscienza unitari e creativi.

La scienza conferma questa chance di misurare la salute psicofisica dell’uomo, con l’elaborazione di esperimenti misurabili e riproducibili le cui conoscenze sia medico-biologico che elettrodinamiche-quantistiche sono in grande evoluzione.

Nella idea dell’agopuntore consapevole dell’esistenza di una biologia elettromagnetica, vi sia il pensiero che un uomo ad “alta coerenza” perde poca energia per esistere e accresce il potenziale di sincronizzazione collettiva.

ANGELA DI BARI