

RILASSAMENTO DEI CINQUE SENSI di Angela Di Bari

Questo è un esercizio molto utile nei casi di dolore oculare, cefalea, emicrania in qualunque forma, e in tutti i disturbi oculari di rifrazione (miopia, ipermetropia, astigmatismo, presbiopia).

Insieme al Palming è l'esercizio più utile quando si inizia un periodo di rieducazione visiva. Tutti i sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto) fanno capo allo stesso sistema di gangli nervosi.

Nella Medicina Cinese gli orifizi del viso sono le aperture del Cuore ed è l'Imperatore che permette la ricezione, il riconoscimento, la discriminazione la sintesi e la integrazione delle sensazioni .

Il potenziamento di un senso aiuta le informazioni provenienti dagli altri orifizi e realizza l'armonia degli Shen.

Se un senso è eccitato, sono eccitati tutti gli altri, e tutte le rispettive funzioni sono ritardate e tutti i poteri sminuiti.

Se un senso è rilassato, sono rilassati anche tutti gli altri e il loro potere è intensificato.

Ricordare e rivivere nell'immaginazione esperienze sensoriali, stimolare con la memoria e l'immaginazione quello tra gli organi dei sensi che è, in voi, il più forte, migliorerà il funzionamento dell'organo più debole. Esempi:

1. Se siete duri **d'orecchio**, ma godete di buona vista, avvicinate all'orecchio una sveglia. Il ticchettio vi pare debole? Sedete allora comodamente, chiudete gli occhi e copritevi le orecchie con il palmo delle mani, per offrire alle immagini visive campo libero. Ricordate ora vividamente e con ogni particolare:

- a) l'acqua azzurra di un golfo, punteggiata di barchette dalle vele bianche come neve.
- b) l'oro di un tramonto.
- c) il giallo cupo dei campi di grano maturo ondulati dalla brezza.
- d) l'azzurro dei fiordaliso.
- e) il bianco delle montagne incappucciate di neve.
- f) il velluto violetto ed oro di una viola del pensiero.

Tornate ora ad ascoltare l'orologio. Il ticchettio è un po' più distinto? Non solo udrete meglio, ma vedrete più vividamente.

2. Esperimentate ora con la memoria tattile il senso **del tatto**. Seduti tranquillamente, ad occhi chiusi, rammentate:

- a) la sensazione che provate accarezzando il raso.
- b) quella che provate passando le dita sul tessuto di un maglione di lana.
- c) la levigatezza di una superficie di legno lucido sfiorata dalla vostra mano.
- d) la fredda leggerezza di un oggetto di alluminio.
- e) la pesantezza scabra di una sbarra di ferro.
- f) la sensazione prodotta da un pugno di sabbia che vi scorre fra le dita.

Quando aprite gli occhi i colori vi sembrano più vivi? E il ticchettio dell'orologio più distinto?

Concentrate poi la memoria e l'immaginazione **sui suoni**. Aspirate un paio di volte profondamente. Chiudete gli occhi, copritevi le orecchie e ricordate:

- a) il frullio delle ali degli uccellini.
- b) lo scricchiolio della neve da voi calpestata percorrendo un viale.
- c) lo schianto delle onde sulla spiaggia. d) il canto stridulo del grillo nella macchia, al tramonto.
- e) il suono delle campane in una tranquilla mattinata invernale.
- f) il campanaccio di una mucca, in distanza, nella sera.

Quando aprite gli occhi, vedrete più chiaramente e udrete meglio.

Il medesimo rilassamento può essere raggiunto con il ricordo di **odori e profumi** come:

- a) il fieno appena tagliato.
- b) un bosco dopo la pioggia.
- c) la fragranza di una rosa.
- d) un tacchino che arrostisce in forno.
- e) violette fresche in primavera.
- f) caffè bollente che filtra nella macchinetta.
- g) granoturco arrostito appena imburrito.

Avete migliorato, con il ricordo di questi profumi, **la vista e l'udito**?

5. Se avete fame, il ricordare e il risvegliare il senso del gusto produrranno una benefica reazione. Pensate a:

- a) una bistecca ai ferri spessa e succulenta.
- b) pan pepato.
- c) cioccolatini.
- d) panini alla cannella.
- e) caramella di menta.
- f) torta di fragole.

Se avrete evocato coscienziosamente questi gusti, non solo avrete l'acquolina in bocca, ma stimolerete la visione e l'udito