

L'EMOTIVITA' è una Variabile Energetica essenziale per la Salute umana.

**"Nessuno sa cosa possa fare un corpo"
(B. Spinoza, Etica)**

CHE COSA SAPPIAMO ?

Le EMOZIONI sono sentimenti coscienti (paura, gioia, angoscia) che possono provocare alterazioni fisiologiche e psichiche.

Le EMOZIONI conferiscono valore e interesse alle azioni umane e motivano ad intraprenderne altre.

Gli ESSERI UMANI sono le Creature più emotive di tutte le altre, capaci di espressioni altamente differenziate e di esperienze emozionali molteplici.

I Traumi repressi, causati da una sovrabbondanza di EMOZIONI (collera, paura) possono essere immagazzinati in una parte del corpo, influenzando le sue funzioni: reprimere le EMOZIONI può essere pericoloso, perché si possono scatenare eventi morbosi.

Le basi biochimiche delle EMOZIONI sono i Neuropeptidi ed i Recettori cellulari; i Neuropeptidi (=secrezioni neuronali) sono i messaggeri che trasportano le informazioni dalla Mente al Corpo, legandosi ai Recettori cellulari, che sono siti delle membrane cellulari, accessibili all'ambiente esterno. I Neuropeptidi (endorfine, acetilcolina, noradrenalina, serotonina, dopamina) sono "chiavi" in cerca di "serrature" (=recettori), occupando i quali permettono la comunicazione tra la Mente e il Corpo, pertanto le EMOZIONI sono un collante tra la Mente e il Corpo e, ad opera delle EMOZIONI, la Mente è nel Corpo e il Corpo è la porta della Mente (Candace B. Pert - Molecole di Emozioni).

Le EMOZIONI inducono impulsi nervosi che liberano flussi energetici, i quali possono canalizzarsi (meridiani e punti cakra) per creare nuove emozioni e Benessere o non-canalizzarsi, creando Emozioni ferite o malate e malessere.

Le Tensioni emotive riducono i Flussi energetici (G. Ciannella - Pranoterapia: dalla energia della mente al potere delle mani, 2002, Cuzzolin Ed., Napoli).

"Una Mente senza EMOZIONI è un'ANIMA di Ghiaccio" (J. Le Doux - Il Cervello emotivo).

Gli Alimenti sono il cibo del Corpo; i Pensieri sono il cibo della Mente; le Emozioni sono il cibo dell'Anima.

Per stare bene in Salute, per realizzare "Mens sana in Corpore sano" bisogna vivere le proprie EMOZIONI; la Mente dialoga con il Corpo attraverso le EMOZIONI.

Le EMOZIONI producono le nostre motivazioni e pertanto promuovono i nostri Pensieri e le nostre Azioni.

Le EMOZIONI possono modificare la regolazione dei nostri Centri Omeostatici, che ci permettono l'Adattamento a condizioni ambientali mutevoli e instabili (G. Ciannella - Pranoterapia: dalla energia della mente al potere delle mani).

In conseguenza di una malattia, di un incidente, di un trauma le EMOZIONI possono essere imprigionate nel Corpo e rimanervi per settimane, mesi, anni, creando tensione muscolare, blocco energetico, malessere, finché non siano liberate da interventi terapeutici, soprattutto, della Medicina naturale mente-corpo.

La liberazione delle EMOZIONI permette il rilassamento muscolare che induce lo sblocco e la canalizzazione dell'energia e dunque il ristabilirsi della Salute.

L'Organismo vivente è un sistema di comunicazione psicosomatica interconnessa a "feed-back" per mantenere l'Omeostasi (=equilibrio) delle funzioni, attraverso i comunicatori biologici (=pensieri precipitati) e messaggeri biochimici (neuropeptidi, ormoni) che agiscono come "chiavi" alla ricerca di idonee "serrature" (=recettori cellulari), sotto la guida del Cervello, che non è un'entità fissa ma in continuo mutamento dinamico, come è documentato dalla varietà delle onde cerebrali: alfa, beta, delta, theta.

Sappiamo che la perdita delle EMOZIONI induce la Depressione, che il debito emotivo induce il Rammarico e che, in molte Abitudini viziose umane (fumo, alcool, droga), possono essere interpretate come "sfogo di EMOZIONI represses".

Sappiamo anche che nel Cervello degli Innamorati aumenta la quantità di un Neuropeptide, la Serotonina, capace di aumentare la risposta immunitaria.

Sappiamo, ancora, che gli Scienziati, i Ricercatori, alcuni Terapeuti, sono "iperattivi parasimpatici" e che nel loro organismo è elevata la quantità di un altro neuropeptide, l'Acetilcolina, per cui essi vivono una propria dimensione psicoaffettiva simile allo stato di innamoramento.

Possiamo affermare, perciò, che le EMOZIONI sono l'elemento chiave della cura di noi stessi, perché ci consentono di partecipare al dialogo Mente-Corpo.

Quando mancano le EMOZIONI si verifica lo STRESS SOCIALE da Crisi Amotivazionale (Hans Seyle).

E'importante e salutare saper gestire le EMOZIONI:

- L'Inibizione è la mancanza di tecniche capaci di esprimere EMOZIONI;

- Il Disadattamento è la mancanza di mezzi fisici e psichici per contenere ed identificare le EMOZIONI;

Il Disordine emotivo può indurre Disturbi mentali, occorre un'igiene emotiva per conservare la Salute mentale;

- L'Eccitazione emotiva riesce a dominare e a controllare la Cognizione corticale (il Pensiero) più di quanto quest'ultima controlli l'Emotività.

E' auspicabile poter raggiungere una integrazione armonica tra cognizione ed emozione, cioè tra ragione e passione.

Oggi che le tecnoscienze progrediscono nella conoscenza delle "cose" ma ci rendono incapaci di affrontare le nostre infelicità ed i nostri problemi:insicurezza e precarietà, per cui da un "futuro promesso" siamo passati ad "un futuro minaccia";

Oggi che si pratica ancora una "Medicina della classificazione", dell'etichetta che rende visibile ed attiva l'interesse, tecnica (solamente), legata ad un sapere prestabilito, mentre sarebbe auspicabile una "Medicina della diagnosi" cioè delle cause legate all'Elemento Umano, la Persona con il suo Corpo (Movimento), la sua Mente (Pensiero), la sua Anima (Emozioni) e sarebbe, soprattutto, utile ricordare e praticare quanto ammoniva SOCRATE:

"Se tu sei veramente un Medico, sappi che quando curi gli Occhi, dietro gli Occhi c'è la Mente e che dietro la mente c'è l'Anima e che per curare gli occhi, devi capire l'Anima".

L'Emotività è una Variabile Energetica importantissima per la nostra Salute,perché è formata da Sentimenti intensi che, stimolati, possono indurre modificazioni psichiche e comportamentali significative, capaci di attivare le funzioni di ADATTAMENTO, cioè di Automatismo Vigilante, attraverso una ADATTABILITA' intraorganica ed extraorganica (G. Ciannella - Pranoterapia: dalla energia della mente al potere delle mani).

La Civiltà attuale crea forti eccitazioni emotive, contro le quali, a volte, non riusciamo a difenderci e l'Organismo cerca di adattarsi alle intensità variabili delle eccitazioni, variando la sua recettività emotiva e cognitiva, ma, talvolta, non ci riesce, per cui ne deriva la Sindrome da Disadattamento, cioè da mancata omeostasi, che è il Marcatore (Marker) patologico più importante e più pericoloso ai nostri tempi.(G. Ciannella - Pranoterapia: dalla energia della mente al potere delle mani).

La Persona umana, che è un sistema biologico complesso, per adattarsi e raggiungere l'equilibrio psico-fisico, ha necessità di modificare i suoi comportamenti, liberando le proprie EMOZIONI, attraverso la Creatività personale e la Capacità di sognare, in tal modo l'Energia Emotiva può canalizzarsi e fluire, producendo Salute.

CHE COSA POSSIAMO ANCORA FARE ?

- Essere Consapevoli della nostra Emotività;
- Liberarci dalla maledizione della Memoria;
- Meditare per un Rilassamento consapevole;
- Rinnovarci,ma,soprattutto :
 - Stare in A.P.I.=Atteggiamento Positivo Interiore;
 - Vivere i Fattori positivi: Relazioni stabili - Soddisfazione sul lavoro - Senso di felicità personale - Routine lavorativa regolare;
 - Evitare le cattive Abitudini (Fumo, Iperalimentazione, Inattività, Alcool) che sono figlie di comportamenti sbagliati, rappresentanti, il più delle volte, uno "sfogo di Emozioni represses";
 - Nutrire AFFETTIVITA', che è la Forza energetica del Comportamento, capace di favorire l'ADATTAMENTO, che ci permette di superare gli STRESS NOCIVI, attraverso una RISONANZA EMOTIVA.

Gerardo Ciannella

Napoli, 22 novembre 2004