



# **ACCADEMIA GOODLIFE**

Riflessologia Plantare Psicosomatica  
metodo Goodlife

## Manuale Le basi del metodo Goodlife

*Goodlife*

*La salute inizia dalla prevenzione*

Tutto ciò che è riportato su questo manuale dell'Accademia Goodlife di riflessologia psicosomatica, documentazione, contenuti, testi, immagini, il logo, il lavoro artistico e la grafica sono di Goodlife di Buonavita Simone, sono protetti dal diritto d'autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre qualsiasi frase, contenuto o immagine presente su di questo manuale perché frutto del lavoro e dell'intelletto dell'autore stesso. Solo le immagini sono state prese sul web.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.  
È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore.

Copyright © 2022 · Goodlife di Buonavita Simone · all rights reserved.

## LA CONCEZIONE E LE CAUSE DI MALATTIA IN MTC

La definizione di malattia è completamente diversa da come siamo comunemente abituati a pensare, infatti secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è una perdita di equilibrio, di armonia. Quindi una perdita temporanea o prolungata del naturale equilibrio all'interno del corpo e del rapporto con l'ambiente circostante. Lo Yin&Yang, i Cinque Elementi non sono altro che un sistema di riferimento che ci mette in condizione di capire se la persona si sta allontanando dall'armonia e dove si cela l'origine della disarmonia. È necessario ritornare al concetto di Yin&Yang, infatti la malattia insorge quando tali forze restano in disequilibrio per molto tempo. La medicina cinese ci dice che l'uomo si ammala se non si osserva il proprio Shen e si ostina a comportarsi in modo errato, magari restando preda delle emozioni e dedito agli eccessi. Infatti tutti gli eccessi, anche se sani, portano ad un'alterazione di Yin&Yang e generano le malattie. Questo ci porta a dare molta importanza e responsabilità alla singola persona piuttosto che a una concezione tipicamente occidentale della sfortuna o di cause esterne. E questo ci porta a capire che la scelta di impedire e contrastare il naturale insorgere di tali disarmonie dipende anche e soprattutto da noi, detto questo è ormai chiaro come la MTC dà particolare importanza alla prevenzione.

Se l'essere umano è considerato come un'antenna, che percepisce, prende dal mondo circostante e integra le informazioni ricevute con l'organismo, per la loro assimilazione e realizzazione, è chiaro che la comparsa di sintomi, indica che i cicli funzionali dell'organismo sono deboli e le cause scatenanti vanno ricercate in varie condizioni, siano esse cause interne oppure esterne “quali lo stile di vita, le abitudini alimentari, le emozioni ecc.”

Gli squilibri insorgono quando Yin&Yang sono in carenza oppure in eccesso e il flusso del Qi viene bloccato o completamente interrotto.

Qualsiasi disturbo può essere analizzato alla luce del concetto di Yin&Yang: disturbi acuti, a insorgenza improvvisa, con calore indicano una prevalenza Yang. Disturbi cronici, con brividi, sonnolenza indicano una prevalenza Yin.

Insomma venire a capo di tutti questi dettagli significa portare al pettine tutti i nodi per capirne le fonti, che all'apparenza possono apparire diverse, e comprendere la disarmonia in una prospettiva più ampia. Quindi arrivati a questo punto è del tutto normale chiedersi quali sono le cause di “malattia”. Nella MTC tra le principali cause di “malattia” troviamo le condizioni atmosferiche. Infatti quando l'equilibrio tra l'organismo e l'ambiente, nel quale vive, viene disturbato, fattori esterni come Vento, Freddo, Calore, Umidità e Secchezza, il clima dei cinque elementi, possono manifestarsi anche all'interno del corpo provocando effetti che conducono alle disarmonie e successivamente rendere terreno fertile per le “malattie”.

Analizziamo ora le associazioni tra i cinque elementi, le stagioni e i fattori

esterni e notiamo come:

- I sintomi acuti, come ad esempio le infiammazioni, ad insorgenza improvvisa che si spostano nell'organismo sono sintomi dell' elemento Verde, legati al clima ventoso
- I sintomi caratterizzati da temperatura elevata, come ad esempio sudorazione, sete, pulsazioni rapide sono sintomi dell'elemento Rosso, legati a calore
- I sintomi legati a pesantezza, impurità e disturbi cronici, ad esempio blocchi articolari, sono indice di umidità che penetra nel corpo e interrompe il flusso energetico, sintomi dell'elemento Giallo.
- I sintomi caratterizzati da secchezza, come alla lingua e pelle secca, biancastra sono indice di chiusura, di un bisogno di ossigeno comunicativo gestito dall'elemento Bianco
- I sintomi caratterizzati da freddo, ad esempio mani e piedi freddi, sono indice di un blocco dei canali energetici che limitano lo scorrimento del Qi nell'organismo. Sintomi dell'elemento Nero

## LE EMOZIONI



Il tema e il rapporto con le emozioni è da sempre un discorso molto delicato da trattare. La mia prima esperienza con le emozioni e con gli squilibri del corpo l'ho avuta a vent'anni, con il lavoro di rappresentante di commercio. Ho capito che il mondo vive in un contesto gestito dall'ansia, dallo stress, dalla rabbia, dall'invidia e soprattutto dalla necessità di emergere.

Ci affanniamo a cercare di essere diversi da ciò che siamo in realtà. Vogliamo essere all'altezza di modelli ideali, talvolta irraggiungibili imposti dalla società, dalla famiglia, dai media e soprattutto da noi stessi.

Abbiamo perso il contatto con il nostro Io, non sappiamo chi siamo e arriviamo perfino a desiderare di essere un'altra persona, per essere accettati o risultare interessanti agli occhi di una persona amata. Siamo arrivati a desiderare, non quello che vogliamo noi, ma quello che ci propinano gli altri. E se ci pesiamo bene, l'aspetto ancora più grave è che non conosciamo più il nostro corpo. Non abbiamo nemmeno il tempo di curarlo, figuriamoci se abbiamo il tempo di conoscerlo e capirlo. Desideriamo o vogliamo che sia sempre pronto al nostro bisogno. A livello emozionale non conosciamo i sentimenti e ignoriamo i segnali che essi ci mandano perché non abbiamo tempo di considerarli oppure facciamo finta di nulla per non toccare tasti dolenti.

Tutto questo ci porta alla domanda:

*È la vita che fa per me? Sono davvero felice ?*

E la risposta ci spaventa, perché se ci accorgiamo che non siamo felici in questa vita, per esserlo ci aspetta il cambiamento. Ma sappiamo che non c'è cambiamento senza sofferenza. E molti di noi sono stanchi di soffrire. Questo al solo pensiero ci genera una serie di emozioni che se lasciate libere di scorrere ci portano al disagio.

Molte persone fanno finta di nulla, convinti che tanto il tempo passa e alla fine si supera tutto.

Peccato che le emozioni non risolte dentro di noi continuano a lavorare in profondità.

Fermarsi un secondo e capire che i disagi che, con tanta tenacia, tendiamo a mascherare per non sembrare deboli, nascono semplicemente perché abbiamo deciso di non essere noi stessi. Lo facciamo perché altrimenti passa proprio l'immagine di noi che non vogliamo e l'assurdo sta proprio nel fatto che siamo coscienti, più o meno nel profondo, che nessuno è perfetto. Ma nonostante sia l'affermazione giusta, rimane in noi l'idea di imperfezione, che c'è sempre qualcosa che manca per essere felici. Tutto questo mascherare, seppellire, nascondere, ci porta a non ascoltarci, a non comunicare con noi stessi. Se questo fosse percepito riusciremmo a fare le cose giuste per noi, a trovare il posto giusto nella vita. L'informazione che ci indica che dobbiamo cambiare, presto o tardi arriva, così come arriva la disarmonia e la malattia aiutandoci a trovare la nostra stessa esistenza. Infatti cela al suo interno, come origine, proprio ciò che abbiamo celato per tanto tempo.

Data la connessione tra corpo e mente anche le emozioni influiscono sull'organismo. Le cause interne che portano alla malattia riguardano quindi la struttura psico-emotiva della persona e sono sette sentimenti: collera, gioia, riflessione, preoccupazione, tristezza, paura e shock. Sono considerati come fattori scatenanti, al pari dei fattori esterni descritti prima. Rappresentano le modalità di funzionamento delle cinque emozioni proprie degli elementi. Quando sono in eccesso o perdurano le emozioni generano uno squilibrio infatti non ci sono sentimenti senza movimenti organici corrispondenti. Ogni emozione produce un mutamento interno e se vengono vissute, producono un mutamento leggero che si riequilibra velocemente, oppure sono somatizzate da molto tempo nel corpo senza essere vissute liberamente producono alterazioni profonde.

- La gioia e l'eccitazione chiudono il Cuore.
- La tristezza indebolisce i Polmoni.
- L'ira ingrossa il Fegato ma anche Milza e Stomaco.
- Le preoccupazioni e sovraccaricano Stomaco, Milza e Polmoni.
- Le paure danneggiano i Reni e il Cuore.

La MTC come ripetuto più volte non si limita a curare una “malattia”, si prefigge il compito di prevenirla nell'ottica di una visione olistica. Il concetto stesso di corpo, come di organo non corrisponde alla visione occidentale di parte anatomica bensì viene inteso come circuito organico, comprendente sia la sfera fisica organica che la sfera psichica, sempre in relazione con altri organi.

Di tutte le emozioni solo due ho notato che preoccupano maggiormente: la prima è la Paura, e la seconda è la Rabbia. In tanti anni ho sempre cercato di studiare le emozioni, poiché conoscerle vuol dire capirle e quindi non temerle.

La Paura emozione di appartenenza della loggia Acqua è un'emozione comune e primordiale, celata nel profondo dell'animo umano. Se ci pensiamo bene, permette agli animali e quindi anche all'animale uomo di individuare un pericolo e mettersi in salvo. Ma sfortunatamente oggi è più diffusa e temuta di quanto si pensiamo. Abbiamo paura di ciò che non conosciamo. Abbiamo paura di ammalarci, di perdere il controllo, di fallire e soprattutto abbiamo paura di non essere amati, manipolati e di non essere riconosciuti per ciò che siamo. Tuttavia ammettere la paura sarebbe culturalmente e socialmente sbagliato. Infatti ci viene insegnato che nella società di oggi dobbiamo essere pavidì e temerari. Provare paura non è tollerato. Negarci questa emozione e farci passare in una situazione di costante equilibrio necessita una dose massiccia di autocontrollo. Trasformiamo l'emozione che può salvarci da situazioni scomode e perfino salvarci la vita, in un sentimento ambiguo che sfocia nell'ansia che si soffoca in ogni momento della nostra giornata. Oppure la portiamo ai massimi livelli, pensate a tutti gli sport estremi, tali appassionati vanno oltre il sentimento di paura, la desiderano per provare piacere dall'adrenalina che entra in circolo, per superare sempre i propri limiti, ma molti finiscono per non ascoltare i suoi avvertimenti e rischiano anche la vita. Analizzando la paura si scopre che possiede molte facce, alcune facilmente mascherabili come l'insicurezza e il timore, altre invece più complesse e forti da celare come il terrore che arriva a minare la nostre sicurezze profonde. Celare questo sentimento vuol dire farlo lavorare contro di noi. L'evoluzione della paura induce la persona a rinunciare a vivere, ad assumere un atteggiamento controllato pesando ogni decisione per paura di sbagliare.

Anche se non vogliamo ammettere di provare paura, ciò non toglie il fatto che il nostro Io non la provi e questo ci porta in uno stato di abbassamento di energia Renale e molti disturbi cominciano a manifestarsi (attacchi di panico, paranoie, sospetti, ansia e può portare fisicamente al mal di schiena, patologie all'apparato urinario e articolare).

Ammettere di avere paura ci permette, invece, di trasformare l'energia ferma in energia di movimento, che ci rende capaci di crescere. Non agendo arriva il

punto in cui il timore cresce e prende il sopravvento in noi impedendoci di fare qualsiasi cosa. Se tale emozione viene somatizzata comporta un blocco del Qi verso il basso, colpendo i Reni e il Triplice riscaldatore inferiore, generando stasi linfatiche e edemi. Nei casi gravi la perdita del controllo degli sfinteri. La sua evoluzione è il Terrore e non a caso è una delle sette cause interne, legato al concetto di shock, di trauma emotivo e anche l'attacco di panico rientra nella sfera del terrore, poiché sono sfumature di un'emozione che portano la persona a bloccarsi e a non commettere più nessuna azione. Questo accade perché nel terrore si ottiene la separazione tra il Cuore e il Rene, tra i loro Qi che si muovono verso il basso e verso l'alto comunicando e rendendo possibile la vita. E non a caso che è preda di tali emozioni sente palpitazioni, respiro corto, insonnia, acufeni, sudorazione.

La Rabbia è un'emozione che tendiamo a definire negativa e quindi da eliminare, combattere assolutamente. In MTC la rabbia ha un significato molto ampio e comprende i sentimenti di collera, frustrazione, risentimento e irritazione. Ci siamo dimenticati che la rabbia è un'emozione primordiale insita dentro di noi. È ed è sempre stata una ragione di attacco/fuga che ha permesso la conservazione della specie. Deriva da Adgreditor, aggredire la vita, affrontandola. Ma se trattenuta tale emozione, gestita a livello epatico, porta con il tempo di problematiche come acne, cisti, cistiti, contratture muscolari oppure a livello comportamentale, comportamenti ossessivi, atteggiamenti di inflessibilità o eccessiva timidezza possono prendere il sopravvento in noi. La persona riferisce di avere una sensazione d'oppressione al petto, una sensazione di gonfiore e tensione nella regione dello stomaco oppure un nodo alla gola. Infatti la collera è una modalità di espressione Yang che, nella disarmonia causa una propulsione violenta verso l'alto comportando una risalita di Yin e Yang e di conseguenza una carenza nelle regioni inferiori e eccessi di Qi e Sangue nelle regioni superiori. Infatti non a caso la persona appare rossa in faccia! Con sintomi quali:

- occhi rosso,
- ma di testa pulsante,
- contratture al collo,
- e in casi gravi vertigini e acufeni.

La collera è un'emozione che acceca e non a caso gli occhi sono legati al Fegato ed essendoci un mancato radicamento al suolo, allo Yin e perdita di controllo dello Yang generando un "attacco al volere/potere" spingendo la persona a fare e dire cose eccessive.



La Preoccupazione e il rimuginio fanno parte della cognizione preservativa, ovvero la tendenza a pensare costantemente agli eventi nel passato o nel futuro. D'altronde l'essere umano è stato creato per la preservazione! Generalmente è causata dall'ansia o dall'inquietudine per un problema reale o immaginario. È un'emozione che aiuta la persona a formare più piani d'azione, preoccuparsi di come fare una cosa o dire qualcosa e degli effetti che tali azioni possono subentrare, alla fine è utile ma in piccole dosi. Infatti la maggior parte delle persone vive periodi di preoccupazione di breve durata, senza ripercussioni, facendo comunque azione e ottenendo risultati positivi e soddisfacenti. Ma l'eccesso di preoccupazione porta a sopravvalutare i pericoli futuri, ingigantendo le situazioni e creando un vortice distruttivo e finendo per aumentare lo stress.

Se somatizzati portano nel caso del rimuginio a concentrare e trattenere il Qi, fermandolo, causando quel pensiero ossessivo che gira e gira ma non arriva a una conclusione. Colpisce lo Stomaco-Milza-Pancreas, in particolare la milza, che dovrebbe trasformare il pensiero e mantenendo la mente libera, ma invece genera il dubbio! Questo a livello fisico si traduce con:

- perdita di appetito,
- astenia,
- feci molli,
- tendenza ad essere logorroici e ripetitivi.

La persona si blocca, non compie azioni e evita il cambiamento.

Simile, perché collegata è la preoccupazione che: ostruisce e ristagna il Qi formando un pensiero ansioso. Colpisce lo stomaco e si riflette sulla milza, bloccando il diaframma e colpendo il Polmone perché la sua energia ristagna nel triplice riscaldatore superiore portando a rigidità di collo, che sarà incassato e le spalle sollevate con conseguente difficoltà di respirazione e di comunicazione.

La tristezza è un'emozione che si manifesta in seguito a una serie di eventi nefasti o sfortunati che portano la persona a non vedere una via d'uscita. Tristezza e depressione non vanno confuse, infatti la tristezza è un'emozione che invita la persona a chiedere sostegno e aiuto, chiede comprensione e ascolto, non possiamo vederla come negativa. La depressione al contrario è uno stato molto più invasivo e invalidante che porta la persona a non commettere più azioni e non basta la volontà o l'aiuto di una persona cara, ma richiede l'operato di un professionista e di una adeguata terapia. La tristezza è quindi uno stato passeggero che porta alla solitudine e all'introspezione, un segnale del nostro sistema di attaccamento. Il pianto stesso è un indicatore di tristezza che indica il bisogno di supporto e l'atto del corpo di pulire le emozioni trattenute. La tristezza se non vissuta in quanto tale, ma somatizzata porta alla dissoluzione e alla consumazione del Qi con conseguente perdita di gioia del Cuore. Colpisce il Polmone generando con il tempo sintomi quali stanchezza, respiro corto, afonia, amenorrea, e con il tempo depressione. Questo perché il Polmone carente di Qi non lo convoglia al Rene nella parte inferiore

La gioia è legata al Cuore e ha la capacità di rallentare l'energia del cuore per permettere alla persona di provare l'intera gamma di emozioni legate alla gioia. Pulisce il cuore e l'organismo di ristagni energetici di tutte le emozioni precedentemente dette e i loro organi. Infine diffonde e aumenta il Qi e permette la comunicazione del cuore con tutti gli organi. Permette se vissuta in uno stato di equilibrio di armonizzare tutte le altre emozioni. Se viene portata agli eccessi, conduce a euforia, eccitabilità e benché sembrino stati "positivi" in realtà comportano l'espansione e il rilascio eccessivo di energia che a sua volta conduce confusione mentale e non permette al corpo di conservare le essenze (Sangue, liquidi organici e Qi). Se non si vive la gioia in modo equilibrato la persona tenderà agli eccessi per ricercarla con conseguente tachicardia, paranoia, atteggiamenti difensivi, chiusura comunicativa, insonnia, manie. Questo perché è legata al fuoco e come sappiamo se divampa, come nell'eccitazione, va a danneggiare il cuore stesso, portandolo a perdere la sua capacità di giudizio. E ne abbiamo sempre la prova fisica ogni volta che lo sentiamo battere forte nel petto. Questo ci fa capire come gli eccessi portano sempre a uno stato di disarmonia e come in Mtc la dualità bene-male sia esente.

