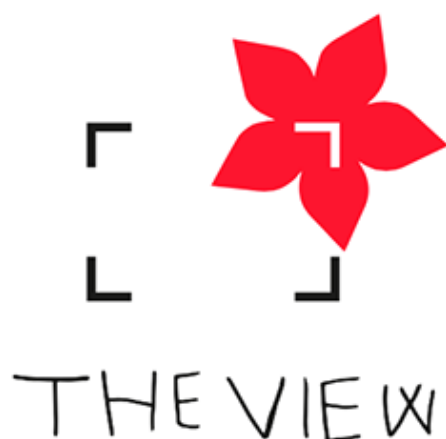




[\(https://www.theview.pro/\)](https://www.theview.pro/)

BY VIOLA SHANTI ([HTTPS://WWW.THEVIEW.PRO/AUTHOR/VIOLA-SHANTI/](https://www.theview.pro/author/viola-shanti/)) /

MEDICINA ZEN



<http://www.theview.pro/wp-content/uploads/2022/08/71b1B0GzZgL.jpg>

Riflessioni sulla vita insieme ai metodi più efficaci della medicina Zen, con le sue ricette comprovate da secoli di esperienza pratica

Saggezza zen + kung fu Shaolin + medicina tradizionale cinese. Il risultato è un approccio sistematico mirato a ottenere un ottimo stato di salute, producendo uno stile di vita adatto al suo mantenimento.

In questo manuale, attingendo alla propria esperienza di paziente oncologica, a cinquant'anni di lavoro come medico e allo Zen, Shi Xinggui, cresciuta nel Tempio di Shaolin per studiare le pratiche Zen con il maestro Dechan, spiega

come applicare i saggi consigli di questa antica disciplina, con le sue ricette comprovate da secoli di esperienza pratica, per vivere un'esistenza sana e ordinata. A partire dalla identificazione della malattia originaria della mente e quindi anche la sua cura.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'essenza (*jing*), l'energia vitale (*qi*) e lo spirito (*shen*), rappresentano i tre aspetti fondamentali della vita: l'essenza nutritiva e materiale, l'energia vitale e dinamica, lo spirito dominatore. "Secondo le moderne ricerche scientifiche, la salute è determinata da molti fattori, come l'eredità genetica, la dieta, le emozioni, le cure mediche, l'equilibrio tra lavoro e riposo, e l'ambiente in cui si vive. Tra questi, l'eredità genetica ha un'influenza sullo stato di salute pari al 15%, la dieta al 10%, le emozioni al 60%, le cure mediche al 10%, mentre altri fattori influiscono per il 5%. Di conseguenza, lo stato emotivo, o l'umore, è di fondamentale importanza per la nostra salute. Questa conclusione è in linea con quella ottenuta dalla pratica della palpazione del polso della Medicina Tradizionale Cinese, secondo cui qualunque mutamento, per quanto piccolo, del proprio stato emotivo, esercita un'influenza sull'energia vitale e sulla circolazione sanguigna, che si manifesta proprio nel polso. Questo fatto prova che la psiche e le emozioni umane sono strettamente correlate alle malattie, visto che molte di queste originano all'interno del corpo".

Pertanto, una persona che sta male a livello mentale starà male anche a livello fisico. "Per questo motivo sentiamo spesso di individui che si ammalano a causa di sentimenti intensi come la rabbia, l'ansia, l'inquietudine o il disagio". E questo spiega anche perché curare l'ansia aiuta a prevenire le malattie fisiche. Ma come? Mantenendo il buon umore, evitando di essere schiavi dei guadagni materiali, essendo se stessi, mantenendosi in forma con l'esercizio fisico, evitando di arrabbiarsi e di focalizzarsi sulla propria malattia, controllando le emozioni, aiutando gli altri, vivendo la vita più lentamente, accontentandosi e apprezzando ciò che si possiede.

Sono solo alcuni dei consigli contenuti in questo manuale, insieme a diverse pratiche di movimento fisico, visualizzazioni energetiche, semplici terapie alimentari, tecniche di rilassamento, esercizi di Shaolin e di respirazione per alleviare i disturbi più comuni – sindrome dell'intestino irritabile, ernia del disco, dolori alle gambe e alla schiena, ipertensione, asma e molti altri – e salvaguardare al meglio la propria salute. Senza dimenticare che la prevenzione è sempre la cura migliore.

Medicina Zen

Shi Xinggui

Edizioni Mediterranee, pp. 128 € 14,50