

Le forze vitali donano leggerezza alla vita

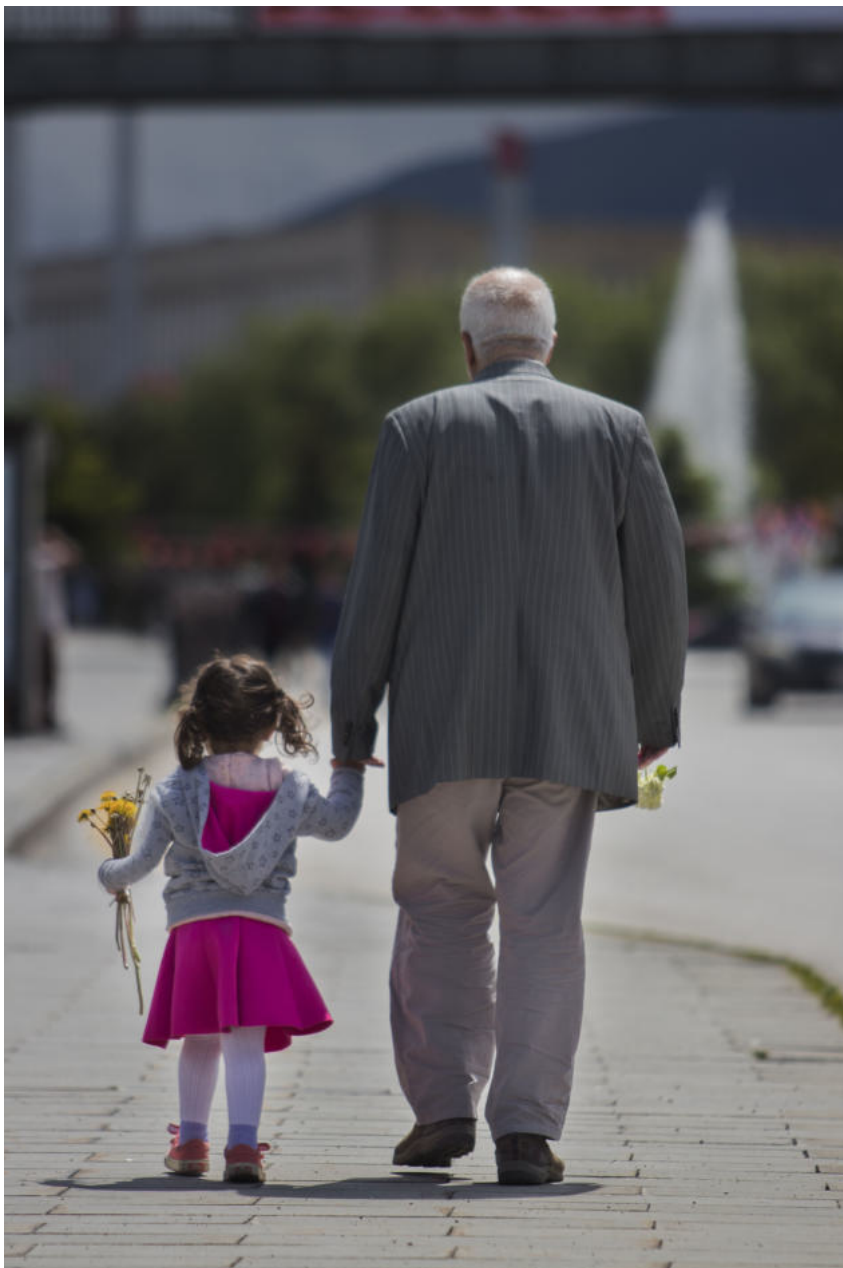
È evidente a tutti che le sostanze fisiche prive di forze vitali — come i sassi, l'acqua, le foglie secche e persino le piume, la polvere e l'aria — sono interamente soggette alla forza di gravità. Le molecole dell'aria sono così minuscole da risultare invisibili, e tuttavia obbediscono anch'esse a questa legge. Per questo l'aria è più densa vicino al suolo e più rarefatta man mano che si sale in quota. Quando però le stesse sostanze, come i minerali o l'acqua, vengono integrate in un organismo vivente, entrano in gioco altre leggi e subentra leggerezza.

L'intero corpo umano può essere mantenuto eretto con sorprendente facilità dalla colonna vertebrale, nonostante l'azione costante della gravità sebbene sia composto per circa il 60% da acqua e da alcuni chilogrammi di minerali, grassi e proteine. L'individuo, infatti, non percepisce il peso reale del proprio corpo, che la bilancia indica come 60 kg o più. Immaginiamo però di dover portare sulle spalle uno zaino da 60 kg, oppure di trasportare sei secchi da dieci litri d'acqua ciascuno: avvertiremmo immediatamente, e con grande intensità, la forza di gravità che ci tira verso il basso. In uno zaino o in un secchio d'acqua, infatti, non agiscono forze vive, la materia inerte si consegna interamente alla gravità, che si manifesta in tutta la sua potenza.

Le forze vitali sono forze che mirano in direzione ascendente, in aperto contrasto con la forza di gravità. Grazie a esse, negli esseri viventi l'azione della gravità viene in parte neutralizzata, permettendo al corpo di muoversi con leggerezza. Heinz Grill invita a osservare la qualità ascendente delle forze vitali - o eteriche - lungo la colonna vertebrale umana.

“Questa osservazione avviene in modo pratico e, ad esempio, con il pensiero che debbano esserci forze che raddrizzano questa colonna vertebrale contro la forza di gravità. La capacità di raddrizzarsi della schiena indica un'azione vivente di forze superiori. [...] Una schiena che [...] scivola in modo naturale e leggero verso l'alto, in una linea verticale bella e piacevole, indica un'azione di forze che nella maggior parte dei casi risplende in una luminosa simpatia e quindi in buona salute. Le forze eteriche agiscono con leggerezza e non dipendono dal portatore fisico. Penetrano il corpo fisico, lo muovono, ma nella loro dinamica sono leggere e libere.”¹⁸

Anche uno stelo di cereale si presta molto bene all'osservazione. Proprio come nella colonna vertebrale umana, in esso si manifestano potenti forze di raddrizzamento che si oppongono alla gravità. Nel caso del segale, questo effetto risulta particolarmente impressionante, perché porta la spiga, che spesso pesa molte volte più dello stelo stesso, e tuttavia la pianta rimane eretta, capace di resistere a venti forti e a violenti acquazzoni. Da osservazioni come questa può nascere un primo, sottile sentimento riguardo alla natura delle forze di vita.



In questa immagine si distingue molto bene la diversa qualità del movimento ascendente nella colonna vertebrale. Nella bambina, la colonna vertebrale si slancia verso l'alto come fosse priva di peso. Nell'uomo anziano, invece, pur mantenendosi eretta, la colonna non mostra più con la stessa evidenza quella sottile vivacità ascendente. Nella bambina le forze vitali scorrono ancora senza ostacoli.



Nella segale la dinamica ascendente e quasi priva di peso è particolarmente impressionante.: come si vede nella foto, gli steli possono slanciarsi fino a due metri di altezza e oltre.

Nelle fasi di stanchezza persistente, esaurimento o depressione, le forze che normalmente sostengono il corpo verso l'alto si indeboliscono, la postura tende a incurvarsi visibilmente e una pesantezza è chiaramente percepibile. In particolare nella zona centrale, all'altezza dello stomaco, si osserva un afflosciamento della colonna toracica, accompagnato da un leggero incurvamento della schiena.

Quando le forze di raddrizzamento non sono più sufficienti, anche le distanze tra le singole vertebre si riducono e i dischi intervertebrali vengono sottoposti a una pressione maggiore. In queste condizioni possono spostarsi più facilmente e irritare i nervi che escono tra le singole vertebre.

La mancanza di adeguate forze di raddrizzamento comporta inoltre una maggiore compressione dei tessuti e della muscolatura che circondano la colonna vertebrale, con una conseguente riduzione del flusso sanguigno e linfatico. I dischi intervertebrali non ricevono più un apporto sufficiente di sostanze nutritive e tendono a indebolirsi, diventando più fragili. Il peso del corpo grava allora in modo più diretto sulle vertebre e, più in generale, su tutte le articolazioni, se mancano quelle forze vitali ascendenti.

Un esercizio riguardo alle forze ascendenti e di leggerezza

Osservate per 1-2 minuti la pianta di segale: la verticalità degli steli, il modo in cui le spighe pendono con delicatezza. Poi distogliete lo sguardo. Ricostruite con calma l'immagine nella memoria e ponetevi la domanda: Il movimento ascendente è percepibile con chiarezza oppure no? Osservate poi allo stesso modo la bambina, la forma della sua schiena. Le spalle appaiono aperte e leggere oppure tendono a cadere? E la testa, si presenta libera e aperta, oppure più pesante? Distogliete quindi lo sguardo e ricostruite con calma anche questa immagine nella vostra mente. A questo punto confrontate la schiena della bambina con gli steli di segale: la dinamica ascendente è simile?

Infine, osservate la schiena del signore anziano: com'è la sua postura eretta? Le spalle appaiono leggere o piuttosto pesanti? E la testa, si presenta aperta e libera nello spazio? Ricostruite anche questa immagine nella mente e affiancatela mentalmente a quella degli steli di cereale. Quale impressione ne nasce? Si percepisce una differenza nella dinamica ascendente?

In che modo questa leggerezza può essere favorita anche attraverso l'alimentazione? Può accadere che un piatto sia privo di queste forze di leggerezza? Perché a volte percepiamo un pasto come digeribile e altre volte come pesante sullo stomaco? Dipende soltanto dagli ingredienti? Anche alimenti considerati "difficili" possono acquisire una qualità più leggera?