



Mente, corpo e anima, fra posturologia e chiropratica



Riflettendo sull'uomo, sulla salute e sulla preghiera nella Chiesa Madre di Chiaramonte Gulfi

di: Andrea G.G. Parasiliti

In occasione delle celebrazioni in onore di Maria SS. Delle Grazie, il 17 maggio presso la Chiesa Madre di Chiaramonte Gulfi, è avvenuto un incontro molto curioso dal nome "*La Posturologia a servizio dell'uomo*" e la "*Chiropratica: ovvero Il triangolo della salute*". I relatori sono stati rispettivamente Carmelo D'Amanti e Daniela Morando, entrambi docenti di "Biomeccanica dello Sport" al Master di Posturologia dell'Università di Palermo. L'evento voluto dal parroco Padre Giovanni Nobile, il cui apostolato è sempre stato molto incentrato sulla malattia e sulla condizione del malato, ha messo in evidenza lo strettissimo rapporto fra postura e qualità della vita.

«La postura - dice il professore D'Amanti - che per semplicità definiamo come la posizione che il nostro corpo assume nello spazio, non è solamente sottoposta alla forza di gravità! Ci sono fattori neuro-fisiologici, biomeccanici, psico-emotivi e relazionali... La postura è un modo di comunicare del nostro corpo, è un'espressione immediata di emozioni, impulsi e regressioni».

«La chiropratica- inizia Daniela- è una disciplina che vede la persona integrale a 360 gradi, da un punto vista strutturale, ma anche biochimico e psicologico. Essa cerca di favorire le innate capacità dell'organismo che cerca di ritornare in condizione di equilibrio senza ricorrere a farmaci o a interventi chirurgici. Le posture scorrette, lo stress, la vita sedentaria e gli errori alimentari come anche gli abusi di alcune sostanze, indeboliscono il sistema neuro-muscolo-scheletrico e i vari disturbi lo privano dell'originario equilibrio».

La salute è stata vista in questo incontro come un triangolo equilatero, costituito da un lato che corrisponde alla condizione strutturale (sistema scheletrico, muscolare, nervoso, organi interni), un altro agli aspetti biochimici (medicina, alimentazione, intossicazioni, diete, fumo, alcol), e il terzo alla condizione psicologica (umore generale, depressione, aspetto spirituale, emozioni, paure). Per cui in caso di benessere ottimale il triangolo sarà equilatero e quindi con tutti i lati uguali e sintomi di equilibrio della persona. Nel caso, invece, di un disturbo specifico l'equilibrio si perde e la struttura del triangolo si modificherà e il lato in questione diventerà più lungo o più corto e porterà scompensi sugli altri fattori.

Nell'ambito dei fattori biochimici (cioè l'alimentazione) è stata posta l'attenzione soprattutto sul fattore "contestuale", cioè su cosa facciamo mentre mangiamo. Continua infatti la dottoressa Morando: «quando ci alimentiamo assorbiamo passivamente quello che ci sta intorno. Se teniamo la televisione accesa creiamo un disturbo alla comunicazione tra i conviviali e ci nutriamo di "veleni" (notizie negative, reality, etc)».

L'elemento fondante del benessere dell'uomo rimane l'acqua e non solo adesso che siamo in estate. Infatti «l'acqua ha la capacità di modificarsi in base alle frequenze da cui viene attraversata. Cioè, secondo alcuni recenti studi giapponesi e in particolare quelli dello studioso Masaru Emoto, **l'acqua è un elemento vivo e non inerte**. Essa se viene accompagnata da parole positive forma dei cristalli armonici, mentre l'acqua trattata con parole negative forma dei cristalli amorfi. Questo significa che, poiché il nostro corpo contiene acqua per il settanta per cento, le parole, le emozioni positive o negative possano alterare l'acqua del nostro organismo. La parola di odio o cattiveria, fa vibrare e scomporre la nostra acqua in maniera confusa e disarmonica creando sensazione di malessere mentre al contrario una parola d'amore e di comprensione porterà in noi armonia e gioia».

È stato inoltre messo in rilievo che la positività del nostro pensiero è fondamentale nella vita poiché un **grazie anticipato** può predisporci a ottenere positività. Questa teoria chiamata « Teoria della graditudine incondizionata anticata», consiste nel dire «grazie» per un qualcosa di cui abbiamo bisogno ma che non abbiamo ancora ricevuto concretamente. Insomma, ringraziando prima ancora di aver ricevuto ci poniamo in maniera positiva di fronte agli eventi della vita, anche quelli più complessi e di cui non vediamo la risoluzione. Mi viene in mente che fanno così gli arabi, quando chiedendo loro come stanno non rispondono «Bene o Male!» ma solamente *Alhamdulillah*, ovvero «Grazie a Dio!». Il cristiano, dal canto suo, può affidarsi a Dio e ringraziarlo anche nel momento dello sconforto confidando nell'aiuto del Signore e ottendendo così la capacità di porsi in maniera positiva anche nei confronti delle più grandi difficoltà della vita.

Alla fine della conferenza il professore D'Amanti ha letto anche alcuni suoi scritti sulla Preghiera e ha proposto il suo *Decalogo della Felicità*:

1. L'uomo felice non invoca la guerra
 2. L'uomo felice non parla male degli altri
 3. L'uomo felice non ha invidia degli altri
 4. L'uomo felice ha una intelligenza dinamica
 5. L'uomo felice non è incosciente, anzi tutt'altro
 6. L'uomo felice ha con sé sempre il sorriso
 7. L'uomo felice chiede scusa quando sbaglia
 8. L'uomo felice ha coscienza dei propri limiti
 9. L'uomo felice ha la sensibilità di ascoltare
 10. L'uomo felice cerca il bene degli altri
- Giacché «l'uomo felice ha incontrato Dio».

Andrea G.G. Parasiliti