

PAX CULTURA ITALIA

L'ARTE DEL SALUTO

E' proprio vero che salutare è un'arte, ma come vedremo anche una scienza. Salutare è rivolgere ad una persona parole o gesti di amicizia, di rispetto, di gioia o di riverenza nel momento in cui la si incontra o la si lascia.

La parola proviene dal latino Salutare, cioè "Augurare Salute", derivato da sàlus, salute. Già nel saluto c'è dunque l'augurio di una buona salute psicobiofisica; basta dire "Salve" (da Salvère, cioè essere sano, in buona salute), per affermare la propria sanità psicobiofisica ed augurare a chi si incontra o chi si lascia di essere in buona salute. Chiaramente oltre all'uso della parola ci sono diverse modalità di saluto anche nella gestualità:

la stretta di mano – l'inchino – la genuflessione - l'abbraccio – il congiungere le mani – il bacio – l'applauso – il baciamano – l'agitare la mano .

Tutti gesti che indicano rispetto, fiducia, amicizia, empatia, armonia, integrità. Ma come vedremo esistono dei modi di salutare che sono dei veri e propri strumenti di comunicazione, di armonia e benessere. Generalmente in Occidente si usa la stretta di mano, l'abbraccio o il bacio, mentre in Oriente si usa l'inchino, le mani congiunte o la genuflessione. Per meglio capire il valore di un saluto bisogna però comprendere l'uso e il significato delle mani, della voce e delle parole.

LE PAROLE O IL LINGUAGGIO

Le parole sono il veicolo delle nostre emozioni e sentimenti, dei nostri pensieri e intenzioni. Attraverso le parole e il linguaggio possiamo distruggere o creare, armonizzare o mettere caos, guarire o ammalare, condurre alla pace o al conflitto. Chiaramente il linguaggio o la comunicazione può essere : Verbale (parole, immagini, segni e testi scritti); o Non Verbale (posture, distanza, smorfie, gesti, sguardi, movimenti). E' come se l'essere umano, almeno come corpo, è ciò che mangia; così " l'Essere Umano diventa le Parole che dice " .

La Parola, dal greco " LOGOS " significa non solo discorso, ma anche ragione, intelligenza, idea, ossia il senso profondo di un essere. La parola dunque " feconda e modifica " il nostro cervello, si fa corpo dentro di noi. Ciò significa che molti nostri disagi e problemi dipendono dall'utilizzo sbagliato delle parole, che penetrando in profondità dentro di noi, creano pensieri e convinzioni che poi ci condizionano negativamente.

LA VOCE

La Voce invece è il Suono o la vibrazione che veicola il linguaggio o le parole, e a secondo del tono, del timbro, dell'intensità possiamo creare uno stato di armonia, di serenità, di chiarezza o al contrario ansia, preoccupazione e paura. Per la fonazione abbiamo bisogno di un'armonica collaborazione di : polmoni, laringe, bocca, lingua, naso, corde vocali, cervello e sistema nervoso periferico. La voce con la sua vibrazione positiva o negativa arriva

all'orecchio e tramite la coclea le vibrazioni arrivano al nervo acustico. Poi stimolano il nervo vago che si dirama agli organi della respirazione – circolazione – digestione. Da qui le vibrazioni arrivano al sistema nervoso centrale e le aree limbiche (o emozionali) vicino alle strutture uditive, dove le emozioni si trasformano in impulsi biochimici. Infine la vibrazione arriva a tutto l'organismo, per cui quando una parola entra dentro di noi, anche da noi pronunciata o pensata in silenzio, modifica le aree cerebrali e lo stato di diversi organi, creando un differente stato di coscienza psicosomatico che può far stare bene o creare disagio e malessere.

LE MANI

La mano, dal latino Manus, dalla radice Ma, cioè misurare, preparare, costruire, riporta al sanscrito Ma-Nam cioè quello che misura, che si estende, che abbraccia, che costruisce. Il rapporto tra “mano” e “sistema nervoso centrale” è evidente. La mano (e in senso più lato tutto l'arto superiore) è dotata di strutture essenzialmente motorio- sensitive atte a garantire le estrinsecazioni di funzioni neuropsicologiche elevate e specializzate, essenzialmente al servizio delle funzioni psichiche legate ad aspetti particolari del conscio e dell'inconscio.

Così il palmo della mano, tributario dei nervi ulnare e mediano, ma anche di quello radiale e, ricco di terminazioni sensitive, diviene una sede privilegiata per esprimere (dare) e ricevere sensazioni, emozioni, energia, affetto, calore, forza, odio, tristezza, gioia, piacere o dolore. Basti pensare che in circa 1cm² di derma e di epidermide si contano :circa 15 ghiandole sebacee; 2 recettori del caldo (corpuscoli di Ruffini) e 13 del freddo (corpuscoli di Krause); 4m. di nervi in contatto con il cervello; circa 200 terminazioni nervose dolorifiche; da 10 a 25 recettori del cambiamento di pressione (corpuscoli di Water-Pacini); circa 150 ghiandole sudoripare che regolano il calore; dai 100 ai 200 corpuscoli di Meissner, corpuscoli tattili che sono riccamente presenti sulle punte delle dita e sulla punta della lingua; grazie alla via spino-bulbo-talamo-corticale (per quanto riguarda la sensibilità tattile discriminativa), e la via spino-talamo-corticale (per quanto attiene la sensibilità tattile indiscriminata) siamo in grado di avvertire il caldo, il freddo e la pressione esercitata da un corpo sopra la pelle.

Ecco che nelle mani ritroviamo collegati neocorteccia (cervello razionale), cervello limbico (o emozionale) e rettile (o istintivo), espressione ora dell'intelligenza, ora del sentimento e ora della volontà, ad un livello superiore. Già nell'antichità gli egizi invitavano i discepoli a cercare sul palmo della mano e sul dorso i segni del proprio carattere e del proprio destino (ciò che farà in modo più sistematico il medico tedesco Julius Spier, autore di una “Introduzione alla Chirologia”) : “Guarda la tua mano. Sulla faccia interna, che è attiva, è tracciato il destino della tua anima incarnata (Progetto Interiore o Dharma), non confonderla con il dorso di questa mano ove è scritta la legge che presiede al divenire (Progetto Esteriore o Karma). La tua mano ha quattro dita : gli elementi di Osiride; e dodici falangi : i luoghi del Cielo. Il quinto dito comanda gli altri, come lo spirito sulla forma”.

E' il macrocosmo e il mondo interiore riflesso nella mano. In linguaggio moderno è l'eredità cromosomica, l'inconscio individuale e collettivo, l'evoluzione bio-coscienziale inscritti nella mano. Esiste una diretta connessione tra mano destra ed emisfero cerebrale sinistro, mano sinistra ed emisfero cerebrale destro. La destra ha valenza solitamente solare, maschile, yang, attiva; l'emisfero sinistro è quello preposto alla logica, all'analisi, alla verbalizzazione. La sinistra è solitamente lunare, femminile, yin, passivo-ricettiva; l'emisfero destro è infatti sede dell'intuizione e della percezione sintetica ed artistica. Inoltre studiando la figura dell'omino capovolto sulla corteccia cerebrale (homunculus motorius) notiamo come agli organi della

mano (in particolare, ma anche della lingua e delle labbra) corrisponda una maggiore estensione dei centri motori rispetto alle altre parti del corpo, a causa della complessità e della delicatezza dei movimenti di tali organi. La mano, nel nostro corpo, è l'arto più articolato, più nobile e snodato, il più attivo perché legato alla maggior parte di mestieri, arti e professioni. Si dice che il " nostro destino sia nelle nostre mani ", non solo perché esse hanno la valenza del fare e del costruire, ma anche perché le mani sono una mappa del cielo e della terra. Come le altre parti del nostro corpo, i piedi, l'iride, le orecchie, anch'esse possono essere dei microcosmi capace di raccontare l'energia dell'intera persona.

Per l'agopuntura cinese, sei dei dodici meridiani degli organi iniziano o terminano in qualche dito della mano. Nello yoga vi è un preciso linguaggio delle mani posto al servizio del rito e dello sviluppo interiore : i Mudra. Il più noto è lo " jnana mudra " che consiste nel ripiegare l'indice mentre il pollice gli va incontro sino a toccarlo. Il pollice simbolizza il Sé, mentre l'indice è il dito dell'io personale. Pertanto questo mudra esprime l'unione, la fusione dell'io personale con il Sé transpersonale

L'ARTE E LA SCIENZA DI CONGIUNGERE LE MANI

Nella antica filosofia Taoista Cinese alla cui base c'è il " Tao Te King " il libro della vita e della virtù, la mano destra corrisponde all'Azione, mentre la sinistra rappresenta la Non-azione, insieme formando il Wu-Wei cioè il " fare senza fare ", l'agire senza agire, cioè un vivere senza egoismo e attaccamento.

Nella filosofia Zen si esegue il " Gassho " cioè " due mani giunte con l'inchino sinonimo di felicità e fortuna " : la mano destra e la sinistra collegate rappresentano l'unione della mente e del cuore, del pensiero e del sentimento, l'unione di corpo e spirito, del cielo e della terra.

Per la tradizione Cabalistica, le mani congiunte corrispondono al numero dieci, ricomponendo l'unità perduta e ritrovando entro se stessi l'Albero della Vita con i dieci doni-qualità cioè i dieci Sephirot.

Nella tradizione Cristiana la mano è simbolo di attività e potenza : trovarsi nelle Mani di Dio significa essere sotto la sua protezione. Le mani dell'orante sono poste ora sul cuore, ora congiunte in preghiera; così come disegniamo una stupenda Croce Luminosa nel momento che si esegue " il Segno della Croce "; oppure irradiando potere spirituale "nell'Imposizione delle Mani " e nella " Benedizione ".

Nella tradizione Indiana, Nepalese e Tibetana si usa l'inchino a mani giunte dicendo la parola "NAMASKARA ", che rappresenta un atto di omaggio, un saluto reverenziale al Divino che è in noi e negli altri. Con l'unione delle dieci dita, avviene l'unione dei DASADVARA (cioè le dieci porte del corpo umano) e dei DASAINDRITYA (cioè i dieci sensi del corpo umano).

Nella MTC (Medicina Tradizionale Cinese) attraverso l'unione delle dieci dita c'è un collegamento energetico di tutto il corpo tramite i Meridiani (o canali energetici) che connettono i vari organi grazie al Qi, detto anche Ki o Prana che scorre nei Meridiani e nelle Nadi. Diventa allora chiaro e bello come l'Atto di Riunire le Mani conduce di per se ad un grande momento di consapevolezza, di armonizzazione e di unità con il Tutto, e più precisamente :

- 1 - Porta ovunque Felicità e Fortuna;
- 2 - Unisce Intelletto e Cuore;

3 - Armonizza Azione e Contemplazione;
4 - Ricomponete le dieci Sefirot o qualità spirituali dentro di noi;
5 - Armonizza i dieci sensi e le dieci porte del corpo aprendo la porta della " Fontanella Spirituale "
6 - Favorisce il ritiro dei sensi, la concentrazione e la presenza mentale;
7 - Sincronizza i nostri tre cervelli : il razionale, l'emotivo e l'istintivo;
8 - Aiuta l'equilibrio posturale e della colonna vertebrale;
9 - Fa realizzare il Respiro Profondo e la Preghiera Profonda;
10-Armonizza i dodici meridiani principali più i due " meridiani meravigliosi " (che sono il Du-Mai o Vaso Governatore e il Ren-Mai o Vaso Concezione) formando un canale di luce che avvolge il corpo posteriormente e anteriormente;
11-Equilibra le quattro energie base della Medicina Tradizionale Cinese :
l'energia Ancestrale o ereditaria (genetica) ;
l'energia Yong o nutritiva (cibo, acqua, respirazione) ;
l'energia Oe o adattativa (difese immunitarie) ;
l'energia Shen o Psicospirituale (che risiede nel cuore).

12- Infine il saluto NAMASKAR (Saluto il Divino che è in te) ha il magico potere di evocare la nostra e altrui divinità essenziale. Usato costantemente e con consapevolezza del suo significato spirituale, può aiutare a ricordare reciprocamente di vederci e trattarci come anime e non come personalità. Questo saluto fa " risuonare " una nota di rispetto e di Consapevolezza Spirituale veramente ispiratrice.

Possiamo usarlo col nostro Sé, specialmente al risveglio, ad intervalli durante il giorno e al momento del riposo. E' il saluto della personalità al Divino in noi dimorante. Ogni qualvolta che incontriamo amici consapevoli dei valori spirituali, possiamo dire NAMASKAR anziché ciao, arrivederci, porgere la mano o abbracciarci. Anche nella corrispondenza possiamo chiudere con NAMASKAR. Poiché l'Energia segue il Pensiero, questo saluto ci aiuta ad avvicinare il Sé in noi stessi e negli altri e ad evocarlo in una certa misura. In molte situazioni in cui ci sentiamo di aiutare un essere umano in sofferenza o di risolvere tensioni fra persone, Namaskar può servire da silenzioso saluto per intonarci con le energie spirituali creative retrostanti all'apparente turbamento. Namaskar è anche un modo idoneo di sviluppare e dimostrare nelle attività quotidiane (anche più intense) l'abilità a funzionare simultaneamente e con crescente consapevolezza su due livelli : quello della personalità e quello dell'Anima.

Il saluto Namaskar

diventa così un'occasione per aprirci alla Visione e al Sentimento del Tutto e a collegarci gli uni con gli altri a quella grande Vita di cui ogni essere vivente fa parte.

NAMASKAR

(Francesco Borrelli)

Ass. " PAX CULTURA ITALIA "

Scuola di Yoga e Meditazione Cuori Ardenti