

Conflitto psicologico e malattia fisica: un nuovo modello mente-corpo

Dott. Nader Butto

<https://www.scivisionpub.com/pdfs/psychological-conflict-and-physical-illness-a-new-mindbody-model-979.pdf>

Sommario

Gli esseri umani come organismi, sono un' integrazione di materia, energia e informazione. Il presente articolo offre una nuova visione che riguarda la natura delle emozioni e la loro influenza sul corpo fisico.

La conoscenza delle culture antiche come quella ayurvedica o la medicina tradizionale cinese è integrata con la fisica quantistica per descrivere l'anatomia dell'anima usando un linguaggio scientifico. L'essenza e la natura della psiche sono descritte come risultato dell'interazione tra anima e cervello, mentre l'anima è il bio-campo che integra energia e informazione. Le attività mentali come sensazioni, percezioni, sentimenti ed emozioni sono espressioni del movimento di energia all'interno dei vari strati dell'organismo. Queste dinamiche energetiche nell'anima sono guidate dal principio di interferenza d'onda. La risonanza tra il bio-campo e il corpo fisico crea un senso di benessere.

I conflitti psicologici disturbano il flusso di energia a causa di interferenze d'onda distruttive che creano disordine tra il bio-campo e il corpo fisico. Questi blocchi energetici interferiscono con i processi fisiologici conducendo a disfunzioni funzionali e, se il conflitto rimane irrisolto, alla malattia fisica.

La correlazione tra i cambiamenti topografici e l'attività mentale è spiegata usando il modello Ayurvedico dei chakra e il sistema dei meridiani cinese. La rete energetica dei sette chakra è associata alle sette ghiandole endocrine; questo sistema unisce le emozioni ai sette aspetti della vita. I dodici meridiani sono associati ai 12 sistemi degli organi, ciascuno viene associato a una differente attività mentale ed emozionale.

Viene presentata la correlazione tra la funzione psicologica, i chakra e i meridiani. Le emozioni positive attivano i chakra corrispondenti e li nutrono, mentre il conflitto psicologico blocca il flusso di energia nella ghiandola corrispondente. Lo stress cronico o situazioni ambientali sfavorevoli possono accelerare, aggravare o innescare la malattia.

Questo nuovo approccio permette una nuova interpretazione delle relazioni tra il corpo e la mente e offre il potenziale per nuovi interventi terapeutici e la prevenzione della malattia.

Parole chiave

Bio-campo, chakra, meridiani, anima, interferenza d'onda

Introduzione

Mentre la medicina separava la mente dal corpo, i neurologi formulavano i concetti di inconscio, impulsi emotivi o false credenze che rendevano tangibile la percezione che le malattie mentali non erano "reali", che non erano basate sulla fisiologia e la biochimica. Perciò i pensieri e il linguaggio degli scienziati moderni sono fortemente influenzati dalla dicotomia tra psiche e soma che implica la superiorità della mente intenzionale sul corpo (1).

Nell'approccio alla salute delle medicine tradizionali ayurvedica e cinese, antiche più di 2000 anni, l'influenza della psiche sul corpo è essenziale per il trattamento della malattia. Ippocrate nel 400 a.C. riconosceva gli aspetti morali e spirituali della guarigione e credeva che il trattamento poteva avvenire solo considerando il carattere, le influenze dell'ambiente, e i rimedi naturali. Questo approccio fu mantenuto nei sistemi di cura tradizionale in oriente, mentre dal XVI e XVII sec. lo sviluppo in occidente portò a percepire la separazione tra le dimensioni spirituali o emozionali umane e il corpo fisico. I progressi tecnologici svelarono un mondo di cellule che sembrava essere incompatibile con i concetti di fede ed emozione. La scoperta dei batteri e in seguito degli antibiotici ha ulteriormente fugato l'idea che la salute potesse essere influenzata dalle credenze. Il recupero da una malattia e la sua cura divenne una questione scientifica basata sull'approccio meccanicistico ed ha avuto la precedenza sulla guarigione dell'anima.

Chi pratica la medicina tradizionale cinese afferma che le emozioni e la salute fisica sono intimamente collegate. Perciò il corpo umano e i suoi disordini, includendo disordini emotivi e psicosomatici, sono trattati usando un approccio olistico in cui le

emozioni sono direttamente correlate ai diversi sistemi dei visceri nel corpo piuttosto che nel cervello (2-4). Ad esempio i polmoni sono associati a dolore, tristezza e distacco. La milza è associata a preoccupazione, indecisione, o a focalizzare troppo il pensiero su un argomento, e sull'eccessivo lavoro mentale. Il fegato è correlato a risentimento, frustrazione, irritabilità, amarezza e al "perdere le staffe". Il cuore è legato alla mancanza di entusiasmo e vitalità, irrequietezza mentale, depressione, insonnia e disperazione, mentre i reni sono associati alla paura, alla mancanza di volontà, all'insicurezza, all'indifferenza e all'isolamento. La somatizzazione dei sintomi legati alle emozioni non è propria dei paesi asiatici orientali ma si può ritrovare in un'ampia gamma di background culturali (5).

Gli sforzi per comprendere le strette e complesse relazioni tra la mente ed il corpo non si limitano alla filosofia e all'antropologia. Scienziati di diverse branche di studio come la medicina, le neuroscienze e l'antropologia hanno avuto diversi differenti approcci per descrivere la relazione tra l'emozione (processi psicologici) e il corpo (sistemi somatici). Nel 1920 il lavoro di Walter Cannon svelò la diretta relazione tra lo stress e le risposte neuroendocrine negli animali (6). Coniando la locuzione avverbiale " attacco fuga". Cannon descrive i processi primitivi dell'attivazione del sistema simpatico e adrenalinico in risposta ad un danno percepito e altre sfide di tipo ambientale. Hans Selye in seguito definì i deleteri effetti dello stress e del distress sulla salute (7). Tuttavia l'effetto di un qualsivoglia stress del modello "attacco o fuga" era generale e non era in grado di descrivere la specifica relazione che soggiacevano dietro alla manifestazione della malattia nei diversi organi come reazione al medesimo stress. Recenti studi nelle neuroscienze hanno suggerito la presenza di una mutua interazione tra le risposte del corpo e le emozioni in cui le funzioni fisiche innescano esperienze che conducono a mappe topografiche delle emozioni sul corpo (8-10).

Sforzi e discussioni volte a comprendere le emozioni in relazione al corpo si sono focalizzate sulla manifestazione delle emozioni attraverso le risposte fisiologiche (11-13). Una visione recente sulla relazione tra emozioni e risposte del corpo indica che esistono reazioni istantanee e dirette all'interno del corpo le quali permettono di definire l'esperienza di un'emozione come mentale così come una sensazione all'interno del corpo. Differenti emozioni erano regolarmente associate usando la statistica, attraverso la sperimentazione, a mappe distinte di sensazioni sul corpo. I risultati di queste mappe elaborate sia in Europa occidentale che nell'Asia orientale erano concordi. Gli statisti hanno distinto accuratamente mappe di attivazione emozionale

specifica confermando l'indipendenza di topografie attraverso le emozioni. I ricercatori hanno proposto che le emozioni siano rappresentate nel sistema somato-sensoriale come mappe somato-topiche culturali, universali, categoriche. La percezione di questi cambiamenti corporei innescati dalle emozioni possono svolgere un ruolo chiave nella generazione di emozioni vissute in modo cosciente (10).

Perciò è di cruciale importanza non solo riconoscere il rapporto generale tra stress e salute, ma anche comprendere la specifica correlazione tra i conflitti psicologici, i traumi e le specifiche malattie. Per raggiungere questo risultato è necessaria una precisa comprensione dell'essenza della psiche e della sua influenza sul corpo fisico e come lo stress influenzi la salute fisica, mentale e sociale dell'individuo. Solo in seguito si potrà sviluppare l'intervento per la prevenzione dello sviluppo della malattia fisica o psichiatrica e mantenere lo stato di salute e benessere. Questi interventi potrebbero coinvolgere l'elaborazione del conflitto psicologico e permettere il proseguimento della crescita intellettuale e dell'evoluzione spirituale. Questo avrà come risultato l'omeostasi psicologica che è l'equilibrio dinamico che permette al sistema di funzionare in modo efficiente col minor dispendio di energia.

Obiettivo dello studio

Questo articolo presenta una nuova teoria che spiega la relazione tra specifici conflitti associati a differenti ambiti della vita e specifiche aree nel corpo. Inoltre dà un contributo unico alla letteratura offrendo una nuova descrizione della connessione tra psiche e corpo fisico attraverso l'energia del bio-campo. L'anatomia del bio-campo, descritta dalla conoscenza integrata tra culture antiche come quella ayurvedica, la medicina tradizionale cinese e la fisica quantistica, consente la presentazione dell'anatomia dell'anima usando il linguaggio scientifico.

L'influenza delle emozioni sul corpo

I livelli di reattività emotiva a eventi stressanti e piacevoli nella vita quotidiana riflettono la capacità di un individuo di autoregolare gli stati d'umore e di far fronte alle sfide ambientali. Una gran quantità di casi raccolti da studi sull'uomo e sugli animali suggerisce che la capacità di regolare le emozioni è influenzata dalla genetica, dalle esposizioni ambientali nel corso della vita, dai tratti della personalità, e dai meccanismi e dalla capacità di affrontarli. Sebbene le emozioni siano associate a una vasta gamma di cambiamenti fisiologici, se i cambiamenti nel corpo associati a differenti emozioni sono sufficientemente specifici da servire come base per distinti sentimenti emotivi (rabbia, paura, tristezza, ecc...) rimane un tema dibattuto (14-16).

La prospettiva della medicina dell'Asia orientale considera le emozioni e i disordini emotivi del corpo e associa le emozioni a differenti sistemi viscerali (17-19). Tuttavia i sistemi viscerali non corrispondono in modo preciso agli organi anatomici come sono descritti nella moderna anatomia umana , ma riflettono piuttosto sistemi funzionali che comprendono molti differenti domini funzionali (20). Inoltre queste non sono correlazioni causali ma piuttosto descrittive, indicando il tipo di 'emozione che è correlata con modelli energetici sani o squilibrati negli organi. Utilizzando un' analisi delle serie temporali, uno studio di lunga durata ha mostrato che le emozioni e gli stati fisici sono in relazione anche in volontari sani, implicando che gli stati emozionali e fisici sono entrambi clinicamente rilevanti (21). Una recente ricerca scientifica ha indicato che specifiche sensazioni del corpo sono associate a precise emozioni, e i sentimenti sono associati a discrete, in parte parzialmente sovrapposte, mappe di sensazioni corporee che potrebbero essere al centro dell'esperienza emotiva, Quindi questi risultati supportano modelli in cui il sistema somato-sensoriale e la personificazione giocano un ruolo critico nei processi emotivi (22-25). Tuttavia queste emozioni sono associate a generali reazioni adattative allo stress e quindi non sono specifiche e non possono essere utilizzate per indicare quale tipo di stress o trauma ha vissuto la persona.

Mentre la base biologica della regolazione emotiva e nella variabilità individuale alla risposta allo stress rimane solo parzialmente compresa, un flusso di ricerche recenti ha mostrato che la regolazione epigenetica dell'espressione dei geni può mediare la plasticità dipendente dell'esperienza (cambiamenti strutturali e funzionali nel cervello in risposta a esposizioni ed esperienze di tipo ambientale) e può così giocare un ruolo cruciale nel regolare l'impatto dell'ambiente sul funzionamento psicologico e biologico dell' individuo (26,27). Sebbene la metilazione del DNA, ossia l'addizione chimica di gruppi metilici ai nucleotidi , sia la chiave del meccanismo epigenetico che influenza l'espressione dei geni, la localizzazione topografica di questa influenza e la codifica dell'informazione rimane sconosciuta. Perciò è richiesto un nuovo modello che unisca le emozioni associate a specifici aspetti della vita con specifiche aree del corpo.

Bio-campo e anima

L'essenza e la natura della psiche è sconosciuta e l'intangibile natura delle emozioni è stata un argomento di interesse fin dall' inizio della storia. La neuroscienza tradizionale accetta che la psiche sia generata dal cervello. Questa convinzione è basata sulla correlazione tra neuroimmagini funzionali e vari processi cognitivi che costituiscono la mente i quali indicano che i processi mentali sono fisicamente collegati

alle funzioni cerebrali (28). Tuttavia queste associazioni non indicano necessariamente che l'attività neuronale giochi un ruolo causale nel verificarsi dei processi cognitivi. In un precedente articolo abbiamo proposto un nuovo modello teorico per spiegare la natura e l'essenza della psiche basato su un modello olistico che considera la molteplicità dei fattori biologici, psicologici, sociali, e spirituali come interconnessi (29). Abbiamo aggiunto la dimensione spirituale come essenza del genere umano, la cui interazione col cervello si manifesta come psiche. Tuttavia non vi è un accordo universale sulla natura, origine e scopo dell'anima.

C'è ampio consenso sul fatto che la vita così come la conosciamo coinvolga qualche profonda più profonda forza animatrice insita in tutti gli esseri viventi. E' anche ben noto che il corpo umano emette bassi livelli di luce, calore ed energia acustica, ha proprietà elettriche e magnetiche e può trasdurre energia che non può essere facilmente definita usando la fisica e la chimica. Queste emissioni fanno tutte parte del campo energetico umano, anche chiamato bio-campo. Sebbene non sia stato raggiunto nessun accordo nella comunità scientifica sulla definizione del bio-campo, è stato definito come un "campo senza massa, non necessariamente elettromagnetico, che circonda e permea i corpi vivi ed agisce sul corpo" (30). Nel seguente articolo proponiamo una nuova definizione che afferma quanto segue: ogni essere umano presenta un complesso biologico, che è sottoposto a un campo energetico debole, dinamico e complesso che mantiene l'integrità di tutto l'organismo e guida le sue funzioni genetiche, metaboliche, fisiologiche e psicologiche. Queste forze costituiscono il bio-campo che corrisponde alla forza vitale o all'anima (29). Questa energia vitale o forza vitale è conosciuta con diversi nomi tra i quali "qi" nella medicina tradizionale cinese, "Ki" nel sistema Kampo giapponese, "dosha" nella medicina ayurvedica, e ancora come "prana", "energia eterica", "fohat", "orgone", "forza odica", "mana", "risonanza omeopatica" (31).

Il bio-campo (l'anima) comprende le seguenti tre componenti che uniscono energia e informazione: il campo magnetico, chiamato anima animale; e due stati di informazione: uno chiamato anima umana e l'altro spirito guida (55). L'anima animale è il campo magnetico ereditato dai nostri genitori, esso dirige le nostre funzioni anatomiche e fisiologiche. Questo è un campo energetico complesso, dinamico e debole che è implicato nel mantenere l'integrità di tutto l'organismo, regolando le sue risposte fisiologiche e biochimiche, esso è parte integrante dello sviluppo della guarigione e della rigenerazione (32,33). Può agire direttamente sulle strutture molecolari cambiando la conformazione delle molecole in modo funzionalmente significativo.

L'anima umana e lo spirito guida sono due stati quantici informativi che possono giocare un ruolo sostanziale nei processi di trasferimento informativo usando segnali energetici molto piccoli che interagiscono direttamente col campo magnetico dell'anima animale e contribuiscono a un individuale stato di benessere mentale, emozionale, fisico e spirituale.

La definizione più elementare di informazione è dati che informano o danno forma a azioni o comportamenti come un messaggio che trasmette un "significato" al destinatario del segnale. Nei sistemi fisiologici i cambiamenti delle concentrazioni chimiche, l'insieme delle attività biologiche o gli schemi dell'attività ritmica sono mezzi comuni con cui le informazioni sono codificate, in movimento di energia per informare i comportamenti del sistema. Sebbene l'esatta natura di questa parte dell'anima non sia chiara, tra la gamma di idee emergenti in questo campo c'è la teoria di un ricercatore russo che ha recentemente ipotizzato l'esistenza "dei campi di torsione" che possono propagarsi nello spazio ad una velocità che non è inferiore a 10^9 volte la velocità della luce nel vuoto; così trasmettono informazione senza trasmettere energia e non sono tenuti a obbedire al principio di sovrapposizione (34). Possiamo capire l'essenza dell'anima umana e dello spirito guida usando gli stessi concetti e termini della meccanica quantistica. Secondo il primo assioma della meccanica quantistica ogni sistema può essere descritto da una funzione d'onda o da un potenziale quantico che è la funzione di tutte le possibili coordinate delle particelle al variare del tempo. Basil e Hiley si riferivano al potenziale quantico come informazione potenziale dato che influenza la forma dei processi ed è essa stessa plasmata dall'ambiente come una forma di "intelligenza quantistica" (35). Perciò definiamo l'anima umana e lo spirito guida come informazione potenziale "intelligenza quantistica", o stato quantico, un insieme di variabili matematiche (informazione), che descrivono il sistema al massimo e guidano il mondo fisico in modo intelligente come l'anima fa col corpo. Denota l'essenza interiore di un essere che comprende locus di conoscenza (consapevolezza) e identità metafisica. Le anime sono abitualmente descritte come immortali (sopravvivono dopo la morte in un aldilà) e incorporee (senza forma corporea).

Anatomia dell'anima animale

L'anima animale è un campo magneto-elettrico a forma di mela formata dai campi elettromagnetici emergenti da tutte le cellule e organi. (figura 1). Esiste in ogni organismo vivente per controllare e regolare l'attività bioelettrica delle cellule. Questo campo comprende l'energia che permette vita, ordine e vitalità al corpo.

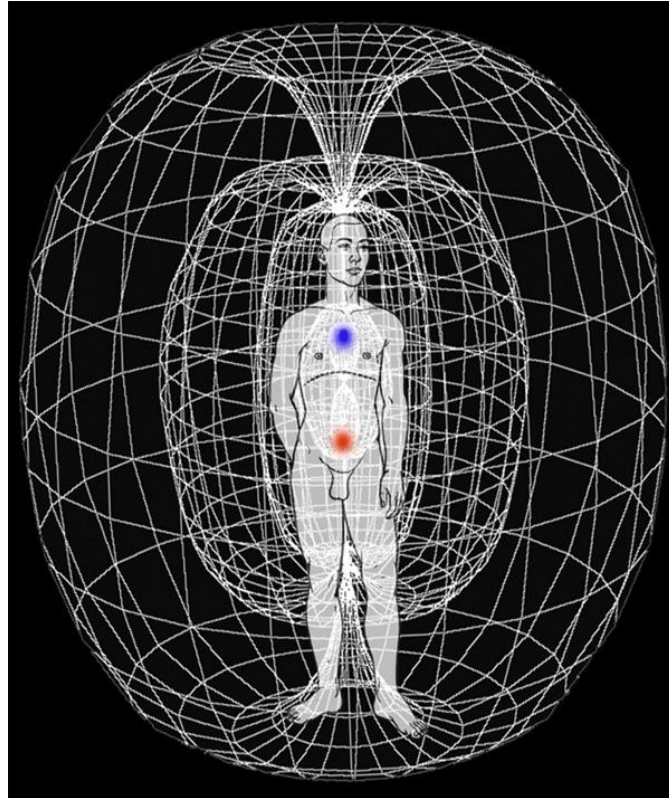


Figura 1: l'anima animale che ha la forma di una mela è formato dal campo magneto-elettrico che emerge da tutti i campi elettro magnetici delle cellule e degli organi.

Quindi è la causa e la motivazione primaria della vita, l'auto-alimentazione, la crescita, il decadimento, il movimento, il riposo, la percezione, le sensazioni, le emozioni, e l'intelletto istintivo. Non può esistere senza il corpo fisico, quindi è mortale, poichè svanisce con la morte del corpo e si trasferisce in altre forme di vita meno complesse come insetti, piante e minerali. L'anima animale è divisa in tre parti: l'anima vegetativa, l'anima sensitiva e l'anima intellettuale. L'anima vegetativa è un campo biomagnetico estremamente debole che può essere misurato utilizzando un magnetometro non invasivo senza contatto noto come (SQUID) dispositivo superconduttore a interferenza quantistica, in grado di identificare i campi magnetici generati dall'attività elettrica in diversi organi; un magnetocardiogramma indica l'attività del cuore nell'intervallo di 50 pico-Tesla e un magnetoencefalogramma indica l'attività del cervello umano da 100 femto-Tesla (36). Queste misure sono associate a vitalità, resilienza, longevità, impulso sessuale e attrazione.

L'anima sensitiva è rappresentata dai sette centri energetici denominati chakra nella medicina ayurvedica. I chakra sono vortici energetici rotanti del campo magnetico,

sono collegati a sette ghiandole endocrine (37-40). La figura 2 identifica la correlazione tra i sette chakra, i segmenti del corpo e le ghiandole endocrine.

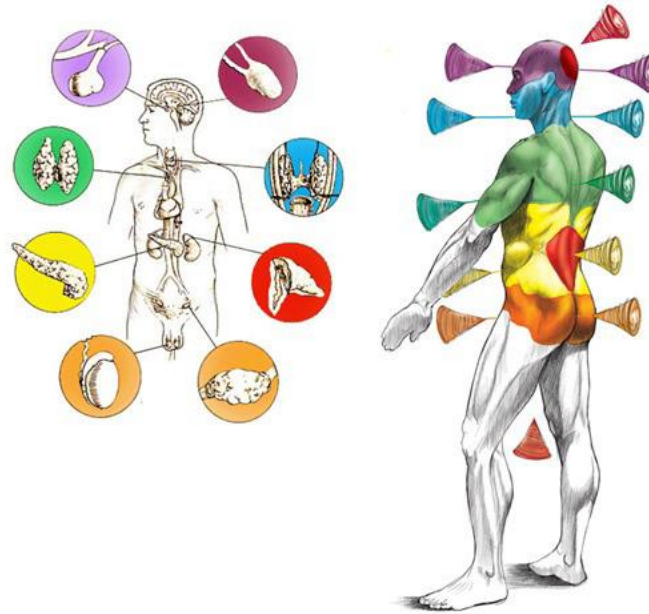


Figura 2: la correlazione tra i sette chakra, i segmenti del corpo e le ghiandole endocrine

Ogni chakra è collegato a un aspetto della vita. Attraverso questi centri energetici percepiamo la vita in tutti i suoi aspetti, sono in riferimento alle ghiandole endocrine che dirigono le funzioni fisiologiche dell'intero organismo. Il primo chakra, associato alla materia, è collegato alle ghiandole surrenali, fa riferimento al territorio e nutre il primo segmento nello spazio retroperitoneale. Il secondo chakra è relazionata alle gonadi, riguarda la progenie e nutre lo spazio pelvico associato alla procreazione, alla gravidanza e la maternità. Il terzo chakra è in relazione col pancreas, è associato alla vita sociale e nutre tutti gli organi della cavità addominale, questa è la zona più vulnerabile e non protetta a causa della mancanza dello scheletro. Il quarto chakra è in relazione col timo e il sistema immunitario, è associato al senso di protezione da parte dei nostri genitori e nutre tutti gli organi della cavità toracica che sono associati alle nostre relazioni con la famiglia e i nostri cari. Il quinto chakra è in relazione con la tiroide che è associata all'espressione di sé, all'apprendimento e alla professione. Nutre il quinto segmento che si trova nella zona del collo e comprende il

cervelletto. Il sesto chakra è in relazione con l'ipofisi è associato al nostro destino e ai progetti della vita, nutre il sesto segmento che comprende il cervello e gli occhi. Questa area è associata alla ricerca del nostro cammino. Il settimo chakra è in relazione con la ghiandola pineale che regola l'ipotalamo e l'ipofisi secondo il ciclo circadiano attraverso la secrezione di melatonina. Questa zona è associata alla religiosità, alla spiritualità e al nostro rapporto con Dio.

L'anima intellettuale, invece, è l'energia responsabile dell'elaborazione delle informazioni che fluiscono lungo speciali "canali", descritti nella medicina cinese come meridiani, attraverso i quali scorre l'energia vitale nota come qi (41). L'agopuntura classica con aghi cinesi, risalente al 2500 a.C., è il metodo di cura più antico a noi noto. A quel tempo il trattamento cinese era solo una parte della filosofia mistico-religiosa che comprendeva ogni ambito della vita, a partire dalla corretta esposizione di un'abitazione (conosciuta nell'arte come Feng-Shui), fino al periodo dell'anno più propizio per la semina nei campi. Ci sono 12 meridiani bilaterali che hanno frequenze diverse e sono quindi in relazione con organi diversi (figura3).

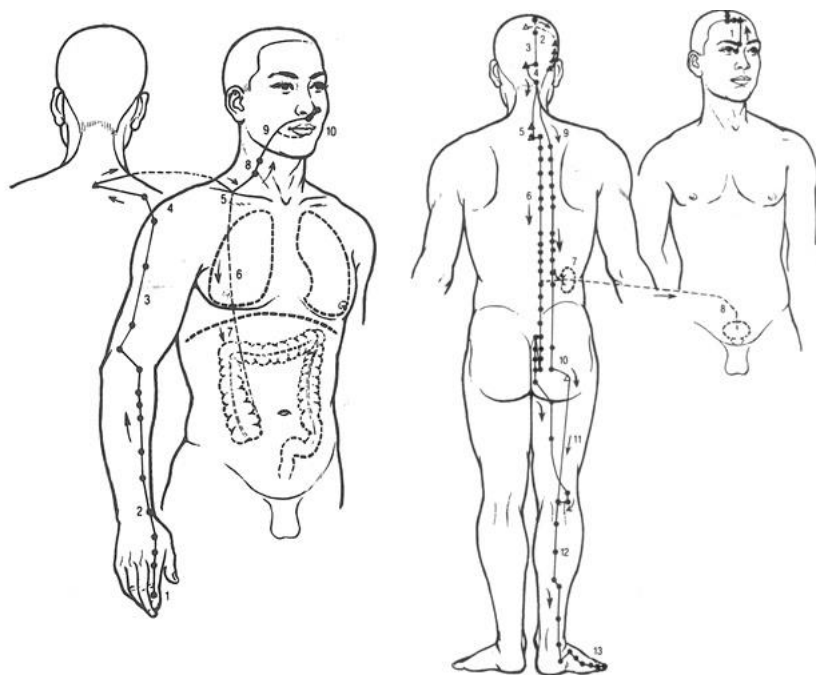


Figura 3: a sinistra il meridiano dell' intestino crasso , a destra il meridiano della vescica

Ogni organo è l'elaborazione di un aspetto molto specifico dell'anima intellettuale. Un evento positivo si riflette in una sensazione piacevole e il flusso nel rispettivo

meridiano è libero, un risultato sfavorevole provoca una sensazione sgradevole e appare un blocco nel meridiano.

I polmoni sono associati con l'inizio della vita e ai nostri genitori i quali ci hanno dato la vita. La paura del distacco dai genitori durante l'infanzia o la paura della morte influenzeranno il flusso di energia nel meridiano del polmone. L'intestino crasso crea odori sgradevoli e ci si trattiene dall'eliminazione dei gas in presenza di altri; pertanto questo organo è associato alla paura delle critiche. Lo stomaco è l'organo della digestione; quando affrontiamo un evento inaspettato che non riusciamo ad accettare o digerire, lo stomaco reagisce. La milza è adiacente allo stomaco e, secondo la medicina cinese, assimila l'energia liberata nello stomaco. La milza reagisce ad eventi attesi ma non accettati e quindi difficili da assimilare. Il cuore è il luogo dell'amore, il nostro rapporto con l'amore si fa sentire emotivamente e fisicamente nel cuore; pertanto i conflitti associati alla separazione bloccano il flusso di energia in questo meridiano. L'intestino tenue sa distinguere, tra i nutrienti che assorbe, quelli puri e quelli impuri, che elimina. L'intestino tenue è disturbato quando predominano esitazione e indecisione. L'urina è usata dagli animali per segnare il territorio per il dominio sessuale, quindi la vescica reagisce ai conflitti sessuali come l'infedeltà e la gelosia. I reni sono importanti non solo per filtrare il sangue ma anche per costruire il corpo fisico rinforzando le ossa, denti e capelli attraverso la produzione di vitamina D e per produrre sangue attraverso la secrezione di eritropoietina. Pertanto il rene è associato ad aspetti materiali e territoriali. Il meridiano del maestro del cuore è associato al pericardio che è la membrana che protegge il cuore dalle minacce esterne o interne; un cuore spezzato a seguito di una dolorosa separazione produce paura di amare che contrae il pericardio e ne blocca il meridiano. Il meridiano del triplice riscaldatore è associato al sistema linfatico e al liquido cerebrospinale. E' associato all'autostima. Ogni componente dei sette aspetti della vita può influenzare la nostra autostima; pertanto ho modificato il nome in "settimo riscaldatore".

Attività mentale, anima e cervello

Il sistema nervoso centrale consente agli organismi di regolare e coordinare una miriade di funzioni complesse e correlate tra loro tra cui locomozione, percezione, conoscenza, circolazione sanguigna, digestione, escrezione, disintossicazione, riproduzione, rigenerazione, crescita, maturazione e persino degenerazione e morte. Questi processi coinvolgono tutti i modelli di movimento sia al livello macroscopico degli organi, muscoli, nervi, e vasi sanguigni che al livello microscopico del metabolismo cellulare. L'introduzione di concetti quali energia e informazione presenti nell'anima

ci consente di presentare una nuova visione delle reti informazionali che modulano e coordinano questi processi e collegano la psiche, il sistema nervoso e il corpo. Ogni componente di un organismo è associato a una delle seguenti attività mentali: (1) Il corpo fisico è associato alle sensazioni; (2) l'anima vegetativa alle percezioni; (3) l'anima umana a pensieri, idee, ricordi, attenzione e contemplazione riflessiva e; (4) lo spirito guida è in relazione con l'immaginazione, i sogni e le fantasie. Ogni attività è un'espressione del movimento di energia che avviene in vari livelli dell'organismo. La nostra capacità di riconoscere la loro influenza è radicata nella struttura fisiologica e nei processi funzionali che governano tutti gli eventi interni e le espressioni esterne. La sensazione è associata all'interazione tra i recettori sensoriali e gli stimoli fisici che si trovano sulla pelle, nei muscoli, nelle orecchie, negli occhi, nel naso, nella bocca e sulla lingua.

La percezione nell'anima vegetativa è associata al movimento di correnti elettromagnetiche nelle cellule. I sentimenti sono causati dal flusso di fotoni virtuali nei meridiani e negli organi e il sentimento provato si manifesta come "percezione" che è una rappresentazione dello stato interno del corpo in continua evoluzione e questo viene vissuto con un certo grado di intensità e eccitazione o "attivazione" (42-47). La percezione è spesso descritta come un barometro omeostatico che consente a un organismo di capire se "le cose" nel mondo sono buone, cattive, avvicinabili o da evitare [48]. Le emozioni sono associate alla circolazione sanguigna attraverso i diversi distretti del corpo a causa dell'attivazione del sistema nervoso autonomo, della secrezione ormonale e del flusso di energia. Gli elementi di base che creano le emozioni sono rappresentazioni di sensazioni interiori (note come percezione), rappresentazioni di sensazioni esteriori (note come sensazioni esteroceettive) e la conoscenza dei concetti utilizzata per rendere quelle sensazioni significative nello specifico contesto (44,49-51). Le interazioni istantanee tra le diverse parti e aree menzionate della corteccia cerebrale ci consentono di interpretare e determinare la natura delle nostre esperienze durante la vita.

Le regioni corticali cerebrali situate a fianco della fessura laterale e posteriormente al solco centrale sono associate alle sensazioni uditive, visive, olfattive e somato-sensoriali (tatto, propiocezione), sensazioni. La regione corticale associata alla sensazione del gusto si trova anteriormente al solco centrale [52]. Appena dietro alla corteccia somato-sensoriale primaria si trova la corteccia associativa somato-sensoriale, che integra le informazioni sensoriali dalla corteccia somato-sensoriale primaria (temperatura, pressione, ecc.) per creare la comprensione dell'oggetto che

viene percepito. Le emozioni legate all'anima sensitiva sono svolte dal sistema limbico, che governa le nostre emozioni, compreso l'attaccamento verso il prossimo e le funzioni sociali. Registra emozioni forti come paura, terrore, rabbia e gioia e reagisce principalmente in termini di piacere e dolore. Mentre il sistema limbico è costituito da più parti nel cervello, il punto centrale dell'elaborazione emotiva è l'amigdala, che riceve input da altre funzioni cerebrali come il ricordo e l'attenzione. L'anima intellettuale, che è associata ai meridiani principali, è collegata alle regioni corticali che sono coinvolte nel sistema limbico e contiene l'ippocampo così come le aree della neocorteccia tra cui la corteccia insulare, la corteccia orbitofrontale, il giro subcalloso, il giro cingolato, e giro paraippocampale. L'attività intellettuale della mente, o capacità cognitiva di produrre pensieri, idee, ricordi, ecc... è il risultato dell'attivazione del lobo frontale sinistro, dovuta all'interazione tra il flusso dei fotoni quantistici virtuali dell'anima umana e del cervello. Mentre il flusso dei fotoni virtuali e lo spirito guida interagiscono con la parte destra della corteccia del lobo frontale per produrre immaginazione, sogni e fantasie.

La relazione tra i conflitti e le specifiche aree del corpo

Esiste una correlazione tra la funzione fisiologica di un organo e gli aspetti psicologici della vita che evocano immagini corporee immaginarie e il modo con cui parliamo delle emozioni. Sebbene di natura immaginaria, le metafore che coinvolgono organi interni che evocano immagini corporee immaginarie non sono arbitrarie ma sembrano avere corrispondenza sul corpo fisico e/o sulla psiche [53]. Questo legame tra emozioni e stati corporei si riflette anche nel modo con cui parliamo delle emozioni [54]: una giovane donna che si sposa la prossima settimana può improvvisamente avere "piedi freddi"; gli amanti gravemente delusi possono avere "il cuore spezzato"; Non riesco a "digerire" quello che mi è successo; o la mia cistifellea è "esplosa" per la rabbia. Inoltre, la relazione tra le reazioni fisiologiche di alcune parti del corpo a uno specifico stimolo esterno o interno, dà un senso di benessere quando lo stimolo è favorevole e sofferenza o dolore quando lo stimolo è minaccioso o negativo. Gli aspetti sensoriali, neuromuscolari, emotivi e cognitivi del sistema nervoso e della mente sono legati al movimento dell'energia e alle attività funzionali dei "networks" tra gli organi, che sono associati a determinati aspetti della vita. Ad esempio, la paura di essere danneggiati provoca la contrazione fisica nell'addome per tutelare l'unica parte del corpo che non è protetta da una struttura ossea, l'attività sessuale stimola la zona pelvica e i conflitti sessuali contraggono la stessa area. Qualsiasi interferenza nel

flusso di energia dovuto a sensazione, percezione, mentalità ed emozione in un aspetto della vita può portare al malfunzionamento di un'area specifica.

I chakra sono la rete energetica attraverso la quale un organismo interagisce con l'ambiente esterno e collega le emozioni con le ghiandole endocrine. Le emozioni positive attivano i chakra e nutrono le ghiandole corrispondenti, mentre stimoli interni o esterni percepiti come minacce all'integrità psico-fisica creano una reazione difensiva e bloccano il centro corrispondente. Un blocco emotivo è un meccanismo di difesa della nostra psiche, che ci permette di continuare a vivere con un certo livello di normalità altri ambiti e ci permette di accettare a poco a poco quanto è accaduto, al fine di adattarci alla situazione. Tuttavia, un blocco emotivo arresta il flusso di energia vitale, impedendoci di pensare chiaramente e influenzando le nostre azioni quotidiane. Questo blocco emotivo non deve necessariamente interessare tutte le aree della nostra vita, ma può influenzare le capacità cognitive, le emozioni e i comportamenti in un aspetto specifico come il lavoro, l'amicizia, la famiglia o l'amore. La manifestazione della disfunzione o della malattia dipende dall'intensità dello stimolo, dalla sua durata e dalla vitalità della ghiandola. La correlazione tra i sette aspetti della vita, i sette chakra, i segmenti del corpo e i conflitti è presentata nella Tabella 1 (55).

Aspetto della vita	n. del chakra e area	Ghiandola endocrina	Conflitto
territorio	1	Ghiandole surrenali	Territoriale
procreazione	2	Gonadi	Procreazione
sociale	3	Pancreas	Paura di danno fisico
famiglia	4	Timo	Abbandono dai genitori
professione	5	Tiroide	Lavoro
spiritualità	6	Ipofisi	Delusione di progetto
religione	7	epifisi	Paura di perdere i sensi

Ciascuna delle aree menzionate può essere espressa in uno o più modi: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Ad esempio, il livello emotivo corrisponde al senso di piacere in risposta alla soddisfazione dei bisogni di quel livello. Recenti ricerche hanno dimostrato che, oltre alle piacevoli sensazioni soggettive, le emozioni e gli atteggiamenti positivi hanno parecchi benefici oggettivi e interconnessi a funzionamento fisiologico, psicologico e sociale (56,57). Tuttavia, quando le aspirazioni non vengono identificate, i bisogni non sono soddisfatti o la persona non è in grado di far fronte all'ostacolo, verrà sperimentato uno stress negativo, cioè un disagio che porta a blocchi energetici associati a emozioni negative come paura, tristezza, rabbia,

ECC. Tabella n 2: i 12 meridiani e le loro correlazioni psicologiche

Meridiani	Sistema collegato	Conflitto
Polmoni	Respiratorio	Paura di abbandono o morte
Intestino crasso	Colon	Paura della critica
Stomaco	Stomaco	Evento inaspettato
Milza	Milza	Evento atteso ma non digerito
Cuore	Sistema cardiovascolare	Separazione dalla persona amata
Intestino tenue	Intestino tenue	Confusione, esitazione
Vescica	Vescica	Gelosia o conflitti sessuali
Reni	Reni	Conflitto materiale
Maestro del cuore	Pericardio	Paura di amare
Settimo riscaldatore	Sistema linfatico	Bassa autostima
Vescica biliare	Vescica biliare	Rabbia
fegato	fegato	Perdita dell'amore dei genitori

Tabella n 2: i 12 meridiani e le loro correlazioni psicologiche

La medicina tradizionale cinese vede la malattia come uno squilibrio che può essere esaminato secondo otto schemi: interiore/esteriore, caldo/freddo, pieno/vuoto e Yin/Yang. Gli otto principi sono un importante paradigma di base nella medicina tradizionale cinese poiché mostrano la localizzazione e la natura dello squilibrio. Usando gli otto principi apprendiamo le caratteristiche di base dell'attuale squilibrio. La teoria generale dell'agopuntura si basa sulla premessa che ci sono percorsi del flusso di energia (chi) attraverso il corpo che sono essenziali per la salute. Si ritiene che le interruzioni di questo flusso siano responsabili della malattia. L'agopuntura può, ed è stato teorizzato, correggere gli squilibri del flusso su punti identificabili vicino alla pelle. Tuttavia, non si occupa della causa psicologica che sta alla base dello squilibrio.

Quando ostacoli e difficoltà vengono risolti, si provano sentimenti positivi come gratitudine, allegria, gioia. ecc. Tuttavia, quando il tentativo di superare il momento difficile fallisce, compaiono sentimenti negativi come amarezza, rabbia, noia, tradimento, sensazione di oppressione, confusione, ecc., che creano cambiamenti negli schemi di input afferenti al cervello causando alterazioni significative della funzione fisiologica, della percezione, della facoltà cognitiva, delle emozioni e dei comportamenti intenzionali.

Le reti energetiche dei meridiani trasmettono continuamente informazioni al cervello e agli organi e sono responsabili della loro decodifica, questo ci consente di far fronte all'ambiente esterno (Tabella 2). In questo modo, gli organi del corpo fanno parte di uno schema di input afferente (ascendente).

Meccanismo del blocco energetico

I conflitti psicologici trovano la loro specifica collocazione nell'area corrispondente che agisce sul bio-campo, in cui i dati riferiti ai modelli di organizzazione sono avvolti da onde di energia generate dall'attività del corpo e distribuite in tutto il suo campo elettromagnetico. Attraverso il corpo, le informazioni sono codificate come energia sotto forma di onda, come modelli di attività fisiologica. Le forme d'onda di pressione neurali, chimiche, elettromagnetiche e oscillatorie sono tra quelle utilizzate per codificare e comunicare informazioni biologicamente rilevanti. La comunicazione energetica tra l'anima umana e il campo magnetico dell'anima animale avviene attraverso il cervello e produce la psiche. L'energia della psiche è simile a quella dell'anima umana. L'interazione tra il campo magnetico prodotto dalla psiche e il campo magnetico dell'anima animale possono essere spiegati dal principio di sovrapposizione

delle onde, il quale afferma che quando due o più onde di propagazione dello stesso tipo sono incidenti in un punto, l'ampiezza risultante in quel punto è uguale alla somma vettoriale delle ampiezze delle singole onde.

Questo concetto è molto diverso dal concetto di "chiave-serratura" delle interazioni biochimiche, in cui la comunicazione avviene attraverso l'azione di sostanze biochimiche, come i neurotrasmettitori che si adattano a siti recettoriali specializzati, proprio come le chiavi aprono certe serrature (58). La psiche che si trova nel regno quantistico agisce direttamente sul campo magnetico modificando il momento magnetico. Quando il campo magnetico è in armonia con la psiche, le due sorgenti d'onda sono perfettamente coerenti e hanno una differenza di fase costante, la stessa frequenza e la stessa forma d'onda. La coerenza è una proprietà ideale delle onde che consente l'interferenza stazionaria (cioè costante nel tempo e nello spazio).

Più in generale, la coerenza descrive tutte le proprietà della correlazione tra quantità fisiche di una singola onda, o tra più onde o pacchetti d'onda. Quando c'è interferenza, le onde del campo magnetico e della psiche possono combinarsi per creare un'onda di ampiezza maggiore di quella della singola onda (interferenza costruttiva), che si manifesta come un buon sentimento e un'emozione positiva. L'interferenza distruttiva si verifica quando la risultante è un'onda di ampiezza minore; questo si manifesta come brutta sensazione ed emozione negativa e si chiama conflitto. L'interferenza distruttiva cambia la frequenza del campo magnetico, che diventa dissonante con il corpo fisico e cambia la sua frequenza. Il cambiamento di questa frequenza guida le reazioni fisiologiche, l'espressione genetica e le reazioni metaboliche, provocando sensazioni spiacevoli ed emozioni negative. Se non viene risolto, ciò potrebbe portare alla comparsa di malattie.

Lo stesso concetto può essere espresso in termini musicali. Risonanza e dissonanza sono associate di conseguenza a interferenze d'onda costruttiva e distruttiva. In termini più generali, la risonanza è una combinazione di note che sono percepite come piacevoli per la maggior parte delle persone quando sono suonate allo stesso tempo; una dissonanza è una combinazione di note percepite come "stonate" o sgradevoli. Quindi, gli accordi dissonanti sono "attivi; tradizionalmente sono stati considerati duri e hanno espresso dolore, dolore e conflitto "[59].

Il conflitto psicologico è individualmente associato alla cultura e tradizione così come alle credenze personali e bisogni individuali. La sensazione di un conflitto è dovuto allo

stato di dissonanza che crea un senso spiacevole, un'interferenza d'onda distruttiva e sofferenza che può portare in conclusione alla malattia.

Conclusione

Anche se l'impatto dello stress sulla salute umana è ampiamente riconosciuto, la medicina convenzionale non ha affrontato efficacemente i bisogni mentali, emotivi e spirituali degli individui. Il mistero della psiche e la complessità della fisiologia umana non possono essere spiegati semplicemente dalla chimica o dalla fisica. Solo l'integrazione con il regno spirituale può risolvere questo mistero (29). Il modello della sindrome di adattamento generale di Selye è generico e non è efficiente nel descrivere le relazioni specifiche che spiegano la manifestazione della malattia nei diversi organi come reazione al medesimo stress. Questo è stato messo a confronto con un nuovo modello che distingue tra stress acuto e cronico e collega lo stress a una rete energetica e informazionale in modo specifico (60).

In questo articolo viene descritto un nuovo paradigma basato su un modello sistemico, in cui sono interconnessi molteplici fattori biologici, psicologici, spirituali e sociali. Il bio-campo dell'anima è stato aggiunto come anello mancante tra psiche, cervello e corpo fisico. L'anima è la rete di energia e informazione, che è divisa in tre parti: anima animale, anima umana e spirito guida. L'anima animale si divide nelle seguenti tre parti: anima vegetativa associata al campo magnetico del corpo, anima sensitiva associata ai sette chakra e l'anima intellettuale associata ai 12 meridiani. I sette chakra si relazionano con gli aspetti emotivi dell'attività mentale, il conflitto psicologico in uno di questi aspetti causerà un blocco energetico specifico nel chakra corrispondente. I 12 meridiani formano la rete di energia magnetica connessa a una rete di 12 organi-sistemi che amplifica e distribuisce l'energia a diversi organi, ciascuno dei quali è in relazione a un'attività mentale molto specifica. Le sensazioni spiacevoli bloccano il flusso di energia nel meridiano che corrisponde alla specifica attività mentale. Un blocco energetico crea dissonanza tra il campo magnetico e il corpo fisico e indebolisce la vitalità dell'organo. Appare una disfunzione funzionale e, se il conflitto non viene risolto, si converte in malattia.

Emozioni e sentimenti positivi generano uno stato di funzione ottimale e coerenza psicofisiologica, caratterizzato da una maggiore sincronizzazione, armonia ed efficienza nelle interazioni all'interno e tra i sistemi fisiologici, cognitivi ed emotivi. Conflitti psicologici non risolti e ripetuti creano uno stato di dissonanza tra il campo magnetoelettrico e il corpo fisico. Questa dissonanza provoca un'interferenza d'onda

distruttiva e tende quindi a provocare un allontanamento dallo stato di omeostasi. Un forte sistema energetico, invece, può consentire al sistema di difesa di intervenire continuamente per mantenere lo stato di omeostasi. La bassa energia causata da stress ripetuto, fattori ambientali o altri problemi psicologici, consuma l'energia del sistema difensivo e può portare alla comparsa di una disfunzione fisiologica, che conduce alla malattia. È stata disegnata una mappa energetica completa in modo che, comprendendo la malattia fisica, possiamo interpretare il conflitto psicologico che la sottende. Il conflitto irrisolto crea una predisposizione alla malattia fisica. Lo stress generale, gli stili di vita non propri e le condizioni ambientali possono accelerare la manifestazione della malattia o aggravare la malattia esistente. Una terapia efficace ricerca il completo benessere fisico, mentale e sociale, come definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ciò potrebbe verificarsi quando le cause psicologiche della malattia vengono identificate, spiegate e risolte. In conclusione, i blocchi energetici scompaiono e si ristabiliscono le normali funzioni fisiologiche per ripristinare la salute.

Ringraziamenti

L'autore desidera ringraziare Enago (www.enago.com) per la recensione in lingua inglese. Questa ricerca non ha ricevuto alcuna sovvenzione specifica da agenzie di finanziamento nei settori pubblico, commerciale o no-profit.

Riferimenti bibliografici

1. Ots T. The Angry Liver the Anxious Heart and the Melancholy Spleen. E Phenomenology of Perceptions in Chinese Culture. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 1990; 14: 21-58.
2. Tan C, Chen W, Wu Y, et al. Chinese Medicine for Mental Disorder and Its Applications in Psychosomatic Diseases. *Altern Ther Health Med*. 2013; 19: 59-69.
3. Park L, Hinton D. Dizziness and Panic in China Associated Sensations of Zang Fu Organ Disequilibrium. *Cult Med Psychiatry*. 2002; 26: 225-257.
4. Yu N. e Chinese Heart in a Cognitive Perspective *Culture, Body, and Language*. Berlin, Germany Walter de Gruyter. 2009.
5. Hintonand D, Hinton S. Panic Disorder Somatization, and the New Cross-Cultural Psychiatry The Seven Bodies of a Medical Anthropology of Panic. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2002; 26: 155-178.

6. Cannon WB. *The Wisdom of the Body*. New York, NY: Norton. 1932.
7. Selye H. *The Stress of Life*. New York, NY: McGraw-Hill. 1956.
8. Damasio A, Carvalho GB. Nature of Feelings Evolutionary and Neurobiological Origins. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013; 14: 143-152.
9. Levenson RW. Blood Sweat and Fears The Autonomic Architecture of Emotion. *Ann N Y Acad Sci Annals of the New York Academy of Sciences*. 2003; 1000: 348-366.
10. Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, et al. Bodily Maps of Emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the NAS United States of America*. 2014; 111: 646-651.
11. Schachter S, Singer JE. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Rev*. 1962; 69: 379-399.
12. Bechara A, Naqvi N. Listening to Your Heart Interoceptive Awareness as a Gateway to Feeling. *Nature Neuroscience*. 2004; 7: 102-103.
13. Cacioppo JT, Berntson GG, Sheridan JF, et al. Multilevel Integrative Analyses of Human Behavior: Social Neuroscience and the Complementing Nature of Social and Biological Approaches. *Psychol Bull*. 2000; 126: 829-843.
14. Ekman P, Levenson RW, Friesen WV. Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions. *Science*. 1983; 221: 1208-1210.
15. Kreibig SD. Autonomic Nervous System Activity in Emotion: A Review. *Biol Psychol*. 2010; 84: 394-421.
16. Barrett LF. Are Emotions Natural Kinds. *Perspect Psychol Sci*. 2006; 1: 28-58.
17. Scheid V. Constraint as a Window on Approaches to Emotion- Related Disorders in East Asian Medicine. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2013; 37: 2-7.
18. S. Stories to Be Told Korean Doctors Between Hwa-Byung Re-Illness and Depression, 1970-2011. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2013; 37: 81-104.
19. Daidoji K. Treating Emotion-Related Disorders in Japanese Traditional Medicine Language, Patients and Doctors. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2013; 37: 59-80.

20. Gao YT, Pan HW, Wu SB. Gross Conception of Anatomical Structure of Zang-Fu Viscera in Huangdi Neijing. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*. 2006; 4: 339-342.
21. Lee YS, Jung WM, Jang H, et al. The Dynamic Relationship between Emotional and Physical States: An Observational Study of Personal Health Records. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2017; 13: 411-419.
22. Nummenmaa L, Glerean E, Viinikainen M, et al. Emotions Promote Social Interaction by Synchronizing Brain Activity across Individuals. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2012; 109: 9599-9604.
23. Adolphs R, Damasio H, Tranel D, et al. A Role for Somato- Sensory Cortices in the Visual Recognition of Emotion as Revealed by Three-Dimensional Lesion Mapping. *J Neurosci*. 2000; 20: 2683-2690.
24. Niedenthal PM. Embodying Emotion. *Science*. 2007; 316: 1002-1005.
25. Keysers C, Kaas JH, Gazzola V. Somatosensation in Social Perception. *Nat Rev Neurosci*. 2010; 11: 417-428.
26. Meaney MJ, Weaver IC, Cervoni N, et al. Epigenetic Programming by Maternal Behavior. *Nat Neurosci*. 2004; 7: 847-854.
27. Pishva E, Kenis G, Lesch KP, et al. Epigenetic Epidemiology in Psychiatry A Translational Neuroscience Perspective. *Translational Neurosci.ence*. 2012; 3: 196-212.
28. Cavanna AE, Nani A, Blumenfeld H, et al. *Neuroimaging of Consciousness*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg. 2013.
29. Nader Butto N. Integration between Psychology and Spirituality A New Paradigm for the Essence and the Nature of the Psyche. *International journal of J Psychiatry Research*. 2019; 2: 1-8.
30. Rubik B, Pavek R, Greene E, et al. Manual healing methods. In: Rubik B, Pavek R, ed. *Alternative Medicine Expanding Medical Horizons A Report to the National Institutes of Health on Alternative Medical Systems and Practices in the United States*. Washington, DC: US Government Printing Office. 1995; 113-157.
31. Hintz KJ, Yount GL, Kadar I, et al. Bioenergy Definitions and Research Guidelines. *Altern Ther Health MA* *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2003; 9: A13-A30.

32. Rubik B. Can Western Science Provide a Foundation for Acupuncture Am Acad Acupunc Rev. 1993; 5: 15.
33. Rubik B. Scientific analysis of the human aura. In: Heinze R I, ed. Proceedings of the 18th International Conference on the Study of Shamanism and Alternative Modes of Healing. Santa Sabina Center, Dominican University, San Raphael, California. 2002; 1-3.
34. Panov V, Kichigin V, Khaldeev G, et al. Torsion Fields and Experiments. Journal of New Energy. 1997; 2: 29-39.
35. Hiley BJ. Information, quantum theory and the brain. In: Globus GG, Pribram KH, Vitiello G. s. Brain and Being: at the Boundary between Science, Philosophy, Language and Arts, Advances in Consciousness Research, John Benjamins BV. 2004; 197-214.
36. Peters MJ, Stinstra JG, Uzunbajakau S, et al. Fetal magnetocardiography. In: Lin JC, ed. in Advances in Electromagnetic Fields in Living Systems. 2005; 4: 1-40.
37. Cross JR. Acupuncture and the Chakra Energy System Treating the Cause of Disease. Berkeley North Atlantic Books. 2008.
38. McKusick ED. Tuning the Human Biofield. Rochester VT Healing Arts Press. 2014.
39. Judith A. Eastern Body-Western Mind Psychology and the Chakra System. Berkeley Celestial Arts Publishing. 1996.
40. Feinstein D, Eden D, Craig G. The Promise of Energy Psychology Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change. New York: Penguin. 2005.
41. Yogananda P. Inner Culture Magazine. 1939.
42. Cacioppo JT, Berntson CG, Larsen JT, et al. The Psychophysiology of Emotion. In Lewis MJ, Jones MH, ed. Handbook of Emotions. New York: Guilford. 2000; 173-191.
43. Russell JA. Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. Psychol Rev. 2003; 110: 145-172.
44. Barrett LF. Solving the Emotion Paradox Categorization and the Experience of Emotion. Pers Soc Psychol Rev. 2006; 10: 20-46.

45. Kober H, Barrett LF, Joseph J, et al. *Neuro image. Functional Grouping and Cortical-Subcortical Interactions in Emotion a Meta- Analysis of Neuroimaging Studies.* 2008; 42: 998-1031.
46. Cunningham WA, Dunfield KA, Stillman PE. *Emotional States from Affective Dynamics.* *Emot. Rev.* 2013; 5: 344-355.
47. Clore GL, Ortony A. *Psychological Construction in the OCC Model of Emotion.* *Emot Rev.* 2013; 5: 335-343.
48. Barrett LF, Bliss-Moreau E. *Affect as a Psychological Primitive.* *Adv Exp Soc Psychol.* 2009; 41: 167-218.
49. Lindquist KA, Barrett LF. *A Functional Architecture of the Human Brain: Emerging Insights from the Science of Emotion.* *Trends Cogn Sci.* 2012; 16: 533-540.
50. Lindquist KA, Wager TD, Kober H, et al. *The Brain Basis of Emotion a Meta-Analytic Review.* *Behav Brain Sci.* 2012; 35: 121-143.
51. Lindquist KA. *Emotions Emerge from More Basic Psychological Ingredients A Modern Psychological Constructionist Model.* *Emot. Rev.* 2013; 5: 356-368.
52. Hoehn EN, Katja M. *Anatomy Physiology.* 3rd. ed. San Francisco California. Pearson/Benjamin Cummings. 2013; 391-395.
53. Yu N. *Body and Emotion Body Parts in Chinese Expression of Emotion. Pragmatics and Cognition.* 2002; 10: 341-367.
54. Kövecses Z. *Metaphor and Emotion Language, Culture, and Body in Human Feeling.* Cambridge, UK Cambridge University Press. 2000.
55. Butto N. *Unified Integrative Medicine A New Holistic Model for Personal Growth and Spiritual Evolution.* United Kingdom Author House. 2014.
56. Fredrickson BL. *Positive emotions.* In: Snyder CR, Lopez SJ, ds. *Handbook of Positive Psychology.* New York, NY: Oxford University Press. 2002; 120-134.
57. Isen AM. *Positive affect.* In: Dalgleish T, Power M, ds. *Handbook of Cognition and Emotion.* New Jersey Wiley. 1999; 522-539.
58. McCraty R, Barrios-Choplin B, Rozman D, et al. *The Impact of a New Emotional Self-Management Program on Stress, Emotions, Heart Rate Variability, DHEA and Cortisol.* *Integrative Physiological and Behavioral Science.* 1998; 33: 151-170.

59. Kamien, Roger Kamien R. *Music: An Appreciation* sixth brief edition, student edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education. 2008; 41.
60. Nader Butto N. *Four Phases of Life and Four Stages of Stress: A New Stress Theory and Health Concept*. *Int J Psychiatr Res*.

