

CONCETTO DI TAIHEKI

HARUCHIKA NOGUCI, ZENSEI 1979

LE DUE DIREZIONI DELL'EQUILIBRIO

Il serpente striscia. La rana salta. Gli esseri viventi si muovono in modo molto differente a causa della loro distinta morfologia. Per la sua peculiare costituzione il pesce vive nell'acqua e l'uccello vola nell'aria. Ma anche tra gli uccelli si distinguono movimenti molto diversi; il planare dell'aquila, i saltelli del passero, i volteggi del gabbiano. Anche se sono tutti uccelli, una piccola differenza nella loro costituzione origina movimenti molto distinti.

Anche tra gli uomini esistono notevoli differenze. Certamente tutti hanno due occhi e una bocca, camminano sui due piedi, utilizzano le mani, pensano e agiscono. Però se osserviamo un poco ciascun uomo in particolare, immediatamente vedremo che abbiamo persone che camminano dondolandosi, altre che avanzano a grandi passi e alcune che si inclinano in avanti. Abbiamo chi pensa prima di agire e chi agisce impulsivamente e pensa dopo. Alcuni preferiscono il cibo salato altri quello dolce. A uno piace il colore rosso ad un altro quello azzurro. Abbiamo uomini con il cuore forte altri con il cuore debole e malato, però in cambio con uno stomaco forte e resistente.

Nelle persone, il movimento assume distinte direzioni a causa della differenza di costituzione. Il fatto che le mucche siano erbivore e le tigri carnivore, non è dovuto né alla mansuetudine dell'una né alla ferocia dell'altra. Queste distinte differenze alimentari sono determinate dalla diversa costituzione corporea. Che cosa origina queste differenze?

Le sostanze che compongono l'essere vivente, non presentano differenze di materia inanimata: minerali, acqua, idrogeno, ecc. non esiste nessun elemento peculiare e, pertanto la costituzione degli esseri viventi non dipende dai loro elementi componenti, ma nel diverso grado di coesione tra gli stessi. Ciò che determina la costituzione corporea è la forza di concentrazione sottostante. Per questo, è inutile investigare analizzando i suoi componenti.

Il quarzo e il diamante hanno una costituzione simile. La differenza, non piccola, si manifesta nell'atto di romperli; il quarzo si frantuma in sei pezzi, il diamante in otto. Anche nel corpo umano la modalità differente di coesione tra gli elementi, la differenza di concentrazione, si manifesta nella sua funzione dispersiva.

La funzione che mantiene la costituzione corporea degli esseri viventi, si apprezza nel modo in cui reagiscono agli stimoli. Tuttavia, la sensibilità umana è molto più complessa che del resto degli esseri viventi. Inoltre, le sue risposte sono fortemente influenzate da fattori esterni: educazione, moda, condizione sociale, famiglia, incluso lo stato corporeo del momento. Le reazioni dell'essere umano restano influenzate da tutti questi fattori, per cui lo stesso stimolo non provoca sempre la stessa reazione.

Nel momento in cui cadde una mela, Newton scoprì la gravitazione universale. Ciò fu possibile perché aveva una sensibilità da fisico. Però, se avesse osservato la stessa cosa con una sensibilità da agronomo, avrebbe avvertito solo il grado di maturazione della

mela.

Soggette alla stessa forza di gravità, ci sono mele che cadono da sole, altre che sono aiutate dal vento e altre ancora che non cadono affatto. Affinché si produca la caduta della mela, si richiede una certa condizione interiore. L'essere umano presenta queste diverse condizioni interiori, però più complesse. Però ripeto: che cosa origina queste differenze?

Osservando una mucca, alcuni apprezzano la bellezza parsimoniosa dei suoi movimenti, altri producono acido gastrico alla sola immaginazione di un succulento arrosto. Certamente deve esistere, nell'uomo, una differenza sensitiva più complessa che quella del mondo animale. A differente sensibilità, differente mobilità, in accordo con la particolare costituzione corporea. E questa peculiarità nasce con l'individuo.

Parlando di costituzione corporea, non mi riferisco alle diverse sostanze che lo compongono, ma alla funzione che lo mantiene unito. Questa funzione è ciò che genera le peculiarità individuali.

Prima del movimento corporeo, questa funzione già esisteva in quel corpo attivo che crebbe a partire da una cellula. Si manifestò, desiderando le sostanze che gli erano necessarie, per mezzo della tendenza di concentrazione. Quando la densità di concentrazione aumenta fino ad un certo limite, si elimina per mezzo della dispersione.. una volta compiuta la dispersione, si concentra nuovamente. Se si vuole definire la differenza tra l'essere vivente e la materia inanimata, sta proprio in questa capacità di ricostruzione dell'onda ciclica dell'energia.

L'origine dell'attività si incontra nel desiderio fisiologico di equilibrio, anteriore al fenomeno psichico. L'essere umano piange quando nasce e quasi immediatamente desidera mangiare. Ci saranno sempre queste due caratteristiche: la dispersione al tenere energia accumulata e il desiderio di concentrarla quando manca. Questo desiderio vitale e la sua forma di esprimerlo si manifesteranno finché rimane un alito vitale, indipendentemente dai fattori esterni.

A volte, quando si sente molto soddisfatto, sente un incontenibile desiderio di concentrazione o a volte si manifesta in modo francamente sgradevole. Che cosa desidera esprimere, in fondo?

Dice solamente: *Io sono qui*. La forma più semplice è il vagito del bambino. Perché si complicano poi le cose con le complessità maschili e femminili? In un certo modo, tutte le espressioni sono relazionate con il sesso. I desideri primordiali dell'uomo sono di muoversi, mangiare ed esprimersi. A cosa obbediscono questi desideri vitali? Sono la manifestazione del desiderio profondo di vivere. Ciò che non riusciamo a capire è perché desideriamo restare vivi. Posso solo dire: desidero restar vivo perché lo desidero. E solo per questo unico e profondo desiderio di vivere, l'uomo ha voglia di muoversi, mangiare, bere e dormire. Grazie a questo desiderio, una cellula costruì il corpo umano, concentrando una quantità infinita di materia. Tanto il desiderio come la sua espressione si riassumono nel *desiderio vitale*, della propria conservazione e riproduzione, come ribellione contro la morte. E' qui che troviamo il fondamento di tutto il movimento umano, perché questo movimento è solo la manifestazione del desiderio vitale.

Incontrai una volta due giovani che si stavano picchiando, discutendo su quanto avrebbe piovuto l'anno successivo. Qualunque fosse stato il vincitore, questo non avrebbe

modificato il ciclo pluviale. Ma allora perché si picchiavano? Loro stessi lo ignoravano. Sarebbero arrivati più tardi ad una ragione e a porgersi delle scuse. Però quello che avrebbero dovuto riconoscere era il reciproco desiderio di dispersione energetica.. nelle reazioni umane si ripete frequentemente questo tipo di attitudini violente.

Il rock and roll, le rumorose corse di moto e macchine e incluso anche il terrorismo, non possono negare la relazione con questo desiderio di dispersione dell'energia. Le singole manifestazioni umane rivelano la diversa direzione dell'espressione energetica. Perché insistiamo sulla diversità di condotta? Perché proviene dalla differenziazione corporea, e pertanto dai distinti movimenti e forme. La accumulazione o dispersione nell'espressione energetica origina tipi cerebrali attivi o passivi, istintivi ecc., e determina le tendenze peculiari che costituiscono la base del *taiheki*, a seconda delle due direzioni del desiderio di equilibrio.

Taiheki e desiderio di dispersione

Dopo aver praticato attivamente qualsiasi sport, ci viene voglia di mangiare. Sempre si manifesta la funzione di regolazione dell'equilibrio energetico. Nei giorni di pioggia, i bambini chiusi in casa diventano ribelli, e quelli stanchi o malati richiamano continuamente l'attenzione della madre. Quando l'energia è concentrata, si presenta il desiderio di dispersione e, in mancanza di essa, quello di accumulazione. L'uomo cerca sempre il suo equilibrio energetico nel processo ciclico di concentrazione e di dispersione. La salute consiste nell'armonia di questa funzione, nel mantenere questo equilibrio in modo naturale.

Mentre si vive, agisce questo desiderio equilibratore e l'uomo si muove costantemente in questa direzione, anche qualora non ne fosse cosciente. La funzione autoregolatrice è strettamente relazionata con il sistema *motorio extrapiramidale*. Quando per cause esterne o interne si produce una polarizzazione di questa funzione, sorge un desiderio riequilibratore, senza intervento del cosciente. Se l'energia si accumula senza una causa determinata, si avverte irritabilità, si parla ed agisce con impazienza, i movimenti degli altri ci sembrano lenti, rompiamo oggetti, ecc. tanto negli atti quanto nei pensieri, si manifesta un incrollabile desiderio di dispersione energetica e tutto l'essere si muove in questa direzione.

Al nascere il desiderio dispersivo nel fondo del corpo, anche se si utilizza il cosciente come freno razionale, l'energia finisce con l'esplosione o segue un processo di accumulazione che finisce in stallo. Quando il marito si trova forzato a reprimersi sul lavoro, a casa si arrabbia con la moglie per delle sciocchezze. A sua volta, la moglie, temendo una reazione più brusca del marito se lo contesta, si scaricherà sui suoi figli. Non potendo agire spontaneamente, l'uomo accumula l'energia e in un momento determinato si comporta in modo inusitato: l'uomo sereno arrossisce di collera, il calcolatore agisce disinteressatamente, l'uomo calmo prende a calci le pentole. Per questa semplice causa, la vita pare a volte complessa e imprevedibile.

Quando si disperde l'energia, dopo aver raggiunto un certo livello di accumulazione, seguirà un periodo di serenità o di equilibrio. Però se l'energia sarà immagazzinata nel

corpo, presto si stancherà e l'esplosione sarà più imprevedibile e sproporzionata. La funzione regolatrice della concentrazione e dispersione energetica sorge dal fondo del corpo in un modo non cosciente. L'energia accumulata si può manifestare in forme diverse. Il desiderio di dispersione si localizza principalmente nelle estremità del corpo, specialmente mani e gambe. Il desiderio di accumulazione è solito concentrarsi nello stomaco e secondariamente provoca irritabilità, malumore, e in un momento di ansietà, perdita di appetito.

Evidentemente l'uomo non è un congiunto di testa, stomaco e cuore, ma un tutto che si formò a partire da una cellula. Avendo la testa pesante non corriamo il rischio di uscire di casa lasciandola sul tavolo. E se ci servono un pasto delizioso che eccita la nostra immaginazione, non potremo mangiarla se abbiamo lo stomaco pieno di patate. Dal momento che il desiderio appare per il solo fatto di esser vivi, non sembra strano che il malcontento cerebrale si manifesti nelle mani, né che quello dello stomaco si trasformi in irritazione psichica.

Tuttavia, se osserviamo gli altri minuziosamente, ci renderemo conto che ognuno ha una sua modalità peculiare di disperdere energia. Ci sono persone che gridano, altre che si lamentano, alcuni preferiscono camminare e altri ancora che recuperano la tranquillità solo dopo aver rotto piatti e sedie.

Osservando la polarizzazione peculiare delle risposte agli stimoli, possiamo analizzare lo stato corporale e l'elemento del *taiheki* che denota la polarizzazione.

E' molto più reale l'analisi da questo punto di vista, che limitarsi allo studio delle forme corporee. Infinite cose risultano incomprensibili, se ci limitiamo a determinare il temperamento nervoso dalla sua elasticità o quello bilioso dal suo corpo solido.

Un politico molto conosciuto, dal corpo forte e robusto, dai discorsi audaci, fu aggredito una volta in pubblico da un giovane armato di coltello. Il giorno seguente, guardando sul giornale le foto dell'attentato, si rese conto che anche un bambino avrebbe mostrato più fermezza di lui. E' nella reazione riflessa dove si apprezza realmente la psiche corporea e originale di ogni persona. In questo caso concreto, in un corpo forte e massiccio c'era un elemento di debolezza.

Vent'anni fa, il vecchio primo ministro fu vittima di un attentato simile. Il suo corpo era molto debole, ma la sua reazione ben diversa. Accendendosi con calma una sigaretta, si rivolse al terrorista: *Se parliamo, potremo comprenderci*. Morì con queste parole sulle labbra. Il suo piccolo corpo aveva in realtà una grande forza.

E' un errore limitarsi a studiare l'aspetto esteriore dell'uomo. E' molto più reale osservare la tendenza peculiare dell'attività del sistema extrapiramidale. In accordo con quest'idea, parliamo di *taiheki*, secondo la direzione della reazione corporea polarizzata, e se ci siamo dilungati parlando di questi movimenti polarizzati, lo abbiamo fatto per capire meglio il corpo dell'essere umano.

Parliamo per primo del corpo che ha la tendenza a sublimare l'energia stanca dirigendola verso il cervello. Lo definiamo tipo I. Molto caratteristica di questo tipo è questa esperienza vissuta durante la guerra che mi raccontava un amico. Quest'uomo, insieme ai suoi compagni, aspettava la libera uscita, perché sarebbero andati da delle prostitute. Improvvisamente, gli venne il desiderio di leggere, e specialmente, qualcosa di complicato. Si appartò dal gruppo e si ritirò a leggere un libro di Montaigne, trovandolo molto più interessante di quando lo aveva letto in Giappone. Tutto il suo desiderio fisico si spense. Non si preoccupò molto di quanto era accaduto, che si ripeté altre volte. Parlandone poi con dei suoi amici che parteciparono alla guerra, incontrò tre amici che avevano avuto la stessa esperienza. Si sorprese nel vedere che tutti loro avevano qualcosa in comune, tanto nella costituzione corporea, quanto nello stile di vita.

Gli spiegai che esiste questa costituzione, con la tendenza a sublimare l'energia stanca nel cervello, che determina un certo carattere corporale comune e una somiglianza di movimenti riflessi. E' normale nel tipo I che, avendo l'energia accumulata e stancata, la diriga verso il cervello producendo immaginazioni di ogni tipo. Queste persone sono incapaci di agire senza aver prima pensato. Potremmo anche dire che non arrivano ad agire quasi per niente. Se, per esempio, devono rimproverare qualcuno, possono arrivare ad essere soddisfatti delle parole usate e dimenticarsi del rimprovero stesso. Immaginano e pensano, e questa forma di azione del cervello scarica il suo desiderio vitale dispersivo. Le persone di questo tipo tendono ad avere il collo piuttosto sviluppato.

La stessa tendenza dispersiva esiste nel tipo III, però con un peso più accentuato nell'emotività piuttosto che nel cervello. Questo tipo disperde la sua energia accentuando la sua emotività. Piangono, si arrabbiano, si irritano, e così soddisfano il loro desiderio. Non ascoltano le parole degli altri con la testa, ma in base all'eco che hanno e che risvegliano nel loro cuore. Reagiscono sempre emotivamente e con una certa ipersensibilità, se l'energia è rimasta accumulata in eccesso. Per esempio, alle frasi più semplici diranno: *Ha detto questo, ma in realtà voleva dire quest'altro*. In questo modo l'energia saturata si trasforma in emozione e le immaginazioni inesistenti si convertono in emozioni esistenti e sentite. La forma del corpo e del viso sono normalmente soavi. Provano una estesa gamma di emozioni ricche, che possono essere provocate tanto dall'esterno quanto dall'interno.

I tipi V e VII disperdono l'energia accumulata o stancata attraverso l'attività. Hanno la caratteristica di pensare mentre agiscono, incluso agire senza pensare. Però nel loro modo di agire presentano delle differenze peculiari.

Il tipo V centra la sua attività nella zona superiore del corpo. Tiene le spalle molto sviluppate e i suoi movimenti iniziano dalla parte centrale alta del tronco. Il tipo VII, al contrario, localizza la sua attività nella zona inferiore del corpo, che è molto sviluppata. La sua caratteristica peculiare è quella del lottatore. La vittoria è il motivo principale della sua azione e in questo si differenzia dal tipo V che semplicemente disperde la sua energia muovendosi o intraprendendo avventure. Il tipo V ha il corpo spigoloso e dal contorno rettilineo, mentre l'aspetto del tipo VII è forte, dalla tendenza curvilinea e dalla cintura

grossa. Il tipo VII è solito dedicarsi in modo ideale ad attività come la politica, gli sport, i varietà, ecc.

il tipo IX ha la caratteristica di disperdere l'energia accumulata attraverso l'energia sessuale. Tuttavia, nel perdere questa via di sfogo naturale, la sua energia si introverte, si stanca e molto raramente esplose, poiché la sua tendenza alla concentrazione è intensa. Il suo movimento, localizzato nella parte più inferiore del tronco, è ritmico e rapido. Questo tipo è molto riflessivo e introvertito e aumenta nel suo interiore la sua resistenza e tenacia. E' come se fosse un concentrato di energia.

Il tipo XI è un *taiheki* che presenta una capacità di reazione eccessiva. Di fronte allo stimolo più esiguo, appare una reazione corporea. L'energia si stanca la maggior parte delle volte esplodendo poi repentinamente. La reazione corporea non cosciente di questo tipo è maggiore di tutti gli altri.

Taiheki di accumulazione

I tipi II, IV, VI, VIII, X e XII si definiscono *taiheki* di accumulazione, perché mostrano le loro peculiarità nella forma di esprimere il loro desiderio di riunire energia.

L'uomo è un animale che vive in società, per cui, notando che gli altri lo ignorano, si sente inquieto e cerca di richiamare l'attenzione su una persona. Specialmente per i *taiheki* di accumulazione, attirare l'attenzione è il miglior modo di riunire energia. Questo desiderio non è cerebrale, ma nasce dal più profondo del corpo. Le loro manifestazioni elementari si concretizzano in condotte come mostrare il dito ferito, o provare piacere nell'essere visto con fasciature, adottare attitudine strane, curare molto l'apparenza esterna ecc.

Quando un bambino fa la pipì a letto, è più per questo desiderio di accumulazione che non per spirito di contraddizione. Urinarsi addosso è un problema fisiologico e non è indipendente da questo desiderio corporeo di accumulazione. Il bambino che capta l'indifferenza degli altri, si sforzerà con tutti i suoi mezzi di attirare l'attenzione. Né lusinghe quanto rimproveri avranno effetto, finché non sarà conseguito questo desiderio. Questa tendenza è più pronunciata nei bambini più deboli. Oltre alle sensazioni percepite con il cervello, l'uomo ha la caratteristica di percepire le sensazioni nel profondo del proprio corpo.

Il desiderio di accumulazione si manifesta nelle forme più svariate e a seconda di quella, classifichiamo i distinti tipi di *taiheki*. Se il tipo I sublima l'energia corporea in attività cerebrale, nel tipo II la tensione cerebrale si trasforma in disturbo corporeo, manifestando un'alta sensibilità nella zona cerebrale media. Quando ha pensato intensamente, sente prima tensione nello stomaco che nella testa. Prima che uno spavento affiori al cosciente, egli contrae il viso. Come per il tipo I, agisce dopo aver pianificato, ma siccome la sua attività cerebrale è passiva, gli è difficile arrivare a conclusioni concrete, il che lo rende sempre dubbioso e fa molto caso agli altri. Gli è impossibile dare una conferenza senza averla preparata previamente e se gli fanno una domanda improvvisa, si turba se non ha

pronta la risposta. Come per il tipo I, può controllare le emozioni con il pensiero, però il suo corpo ne risente e per quanto cerchi di cercare la causa del suo disturbo, non potrà controllare la causa della sua stanchezza. Non è raro che si producano ulcere di stomaco.

Il tipo IV sublima l'energia nel plesso solare. Agisce principalmente mosso dal desiderio della propria conservazione, seguendo sempre i propri gusti, è molto sensibile al cibo e in questo è molto simile al tipo III, però la peculiarità del tipo IV consiste nel fatto che riceve gli stimoli interni ed esterni in forma passiva. Per questo l'energia si accumula nel sistema digestivo; perde facilmente l'appetito o subisce disturbi in quella zona.

Dicevamo prima che il tipo V dispone di un forte apparato respiratorio e che disperde la sua energia muovendosi. Il tipo VI manifesta la stessa tendenza, ma con un sentito contrario: il suo apparato respiratorio è debole. Si stanca facilmente, per cui ama la tranquillità e la vita riposata. Il tipo VI non può concentrarsi se c'è rumore, è introverso e, per compensare la sua debolezza respiratoria, dorme molto.

Il tipo VIII ha una tendenza simile al tipo VII. Torce il corpo nella direzione della resistenza, per evitare di essere vinto. Mangia eccessivamente e a volte soffre di insonnia. Tutta l'energia eccessiva si accumula nel sistema urinario e, come effetto secondario, si infiamma la gola e soffre disturbi in quella zona.

Il tipo X, come per il tipo IX, manifesta una forte sensibilità riguardo il mantenimento della specie. Sebbene si avvicini ai bambini se ne ha voglia, una volta che li ha vicino, li protegge. Tanto il tipo IX quanto il X concentrano l'energia nell'area pelvica, con la differenza che il tipo IX tende a chiuderla, il X ad aprirla. È uno dei motivi per cui le donne di questo tipo tendono ad ingrassare dopo il parto.

Il tipo XII ha reazioni attutite e anche se ha anomalie corporee, non le sente. Ha la malattia di non ammalarsi.

Caratteristica dell'onda corporea

Negli esseri umani appare periodicamente la tendenza alla tensione che si apprezza nel suo movimento corporeo. In un altro periodo appare la tendenza alla distensione. Ciò è quello che chiamiamo *onda corporea*. Chiamiamo *marea alta* l'epoca di tensione, *marea bassa* quello di distensione. Di fronte a degli insuccessi, in periodo di bassa marea pensiamo: *Ma non è possibile!*, durante l'alta marea: *Beh però...*

Quest'onda non influisce solamente sul corpo, ma anche sul movimento psichico. L'alternanza di questo ciclo psichico avviene tra cinque e sette settimane. Ci sono persone che presentano cicli corti, altri più lunghi. In alcune si manifesta più pronunciata l'epoca di bassa marea, in altri quella di alta marea. Questi cicli si ripetono nell'individuo, anche se non ne ha coscienza.

Il fenomeno del *taiheki* si manifesta in modo differente a causa di questa onda. Ci sono persone che pensano siano dei cambi momentanei, dovuti alle situazioni, ma se li segnassero su un calendario, vedrebbero la loro ciclicità. Ci sono occasioni in cui abbiamo deciso di fare qualcosa, poi senza nessun motivo lo rimandiamo perché abbiamo perduto completamente la voglia. Possiamo dire che stando in marea alta, si è passati alla marea bassa.

Il ciclo mestruale è un'onda, il cui ciclo è di quattro o cinque settimane. Inoltre, ogni due o tre cicli, la mestruazione si presenta con maggior forza o più debolmente, più breve o più larga. Sono le influenze dell'onda. In certe occasioni sentiamo l'animo di realizzare cose, non importa quanto difficili. Altre volte ci sentiamo apatici. Questi cambi non sono casuali,

e anche se non ne siamo coscienti, sono manifestazioni dell'onda corporea. L'esistenza di questa onda ha effetto pertanto sui dodici *taiheki*.

Quando si presentano simultaneamente la grande alta marea, la marea alta mediana e quella piccola, il movimento di *taiheki* o la tendenza di *taiheki* si pronuncia moltissimo. Per contro, nei periodi di bassa marea sono difficili da distinguere. I liquidi del corpo, al pari dell'acqua del mare, pare ricevano l'influenza della luna. La marea grande si presenta ogni tre anni e mezzo o ogni sette anni; la marea mediana ogni ottanta settimane, e la marea piccola, ogni quattro o otto settimane. Esistono tuttavia maree più piccole all'interno della settimana e della giornata. A seconda delle persone, variano di intensità e durata.

Se osserviamo minuziosamente, comprenderemo che questo fenomeno è molto relazionato con il sesso. Durante l'alta marea risultano gradevoli i colori primari e i suoni forti. Nell'epoca di marea bassa si preferiscono suoni e colori soavi.

Credo che un giorno qualcuno verificherà tutto questo.

Però quello che posso affermare ora è che l'onda settimanale e giornaliera è molto connessa con l'alimentazione e l'onda mensile e annuale con il sesso.

Il tipo V si inclina in avanti durante la marea alta, in cambio il tipo VI lo fa in epoca di marea bassa. Il tipo III mostra la polarizzazione laterale in epoca di marea alta, al contrario del tipo IV. Il tipo VII accusa una maggior torsione della colonna in alta marea, il tipo VIII in marea bassa. Il tipo IX avanza di più il pube durante la marea alta; il tipo X distende il bacino durante quella bassa. Nel tipo XI in alta marea la contrazione di tutti i muscoli si intensifica, nel tipo XII aumenta la distensione in bassa marea. Pertanto, a seconda dello stato del corpo, si può determinare il ciclo dell'onda. Inoltre, l'onda si perturba periodicamente. Questa perturbazione si può considerare come una caratteristica ciclica dell'onda stessa, però bisogna sapere che talvolta periodicamente le perturbazioni sono di durata più ampia o ristretta.

La esplosione energetica si produce per l'aumento della densità dell'affaticamento energetico. Tuttavia, la capacità di passare dalla repressione all'esplosione, dipende molto da ciascuna persona. Se la densità della repressione aumenta, si originerà un'esplosione rapida, tuttavia ho casi contrari. Per questo, la classificazione in dodici tipi è insufficiente, e la tendenza, durata e intensità della marea, obbligano ad una classificazione più dettagliata.

Agire positivamente in epoca di marea alta, riposare tranquillamente in epoca di marea bassa. Il momento chiave per regolare il corpo è durante il cambio dell'onda corporea. In epoca di marea bassa, il lavoro non rende per quanti sforzi possiamo fare. In epoca di marea alta, per poco che facciamo, avanziamo più del necessario. È scomodo essere giocattoli dell'onda corporea se non la conosciamo.

Il ciclo dell'onda corporea è personale. I forti accusano di più la marea alta. I bambini hanno poche epoche di marea bassa. Man mano che si invecchia, si pronuncia di più la marea bassa; però fino all'ultimo momento si ripete la loro alternanza.

Tuttavia, quando si indurisce il punto proibito, l'onda cessa. Le persone che stavano in bassa marea, migliorano repentinamente, quelle che stavano in marea alta, peggiorano. Sia gli uni che gli altri non tarderanno a morire.