

Uno Shiatsu da sogno

Ipotesi di studio sulle problematiche
dell'insonnia

06/12/2010

Liliana Dalmaso

Sommario

1 CHE COS'È LO SHIATSU.....	4
1.1 ORIGINI.....	4
1.2 OBIETTIVO.....	4
1.3 MODALITÀ.....	5
1.4 L'OPERATORE.....	5
1.5 AMBITI DI APPLICAZIONE.....	6
2 IL SISTEMA DEI MERIDIANI.....	7
2.1 I MERIDIANI.....	7
2.2 UTILIZZO DEI MERIDIANI NELLA PRATICA SHIATSU.....	8
3 PANORAMICA SULLE PROBLEMATICHE DEL SONNO	10
3.1 LE PROBLEMATICHE DEL SONNO.....	10
3.2 MECCANISMI FISIOLGICI DI SONNO E SOGNI.....	10
3.3 LE FASI DEL SONNO NELLA MTC.....	11
4 LE PROBLEMATICHE DEL SONNO NELLA MTC.....	13
4.1 SONNO E VEGLIA.....	13
4.2 ETÀ E SONNO.....	14
4.3 LE DONNE E L'INSONNIA.....	15
4.4 IL SONNO E GLI SHEN.....	15
4.5 ORGANI COINVOLTI NELL'INSONNIA.....	16
4.6 PRINCIPALI QUADRI DI SQUILIBRIO ASSOCIATI ALL'INSONNIA.....	17
4.6.1 IL VUOTO DI CUORE E MILZA.....	18
4.6.2 LA CARENZA DI FEGATO E LA STAGNAZIONE DEL QI.....	18
4.6.3 LA CARENZA DI FEGATO CHE SI TRASFORMA IN ECCESSO DI FUOCO.....	19
4.6.4 IL VUOTO YIN E LA FUORIUSCITA DEL FUOCO.....	19
4.6.5 IL VUOTO DI CUORE E LA TIMIDEZZA DI VESCICOLA BILIARE.....	20
4.6.6 IL FLEGMA DI FUOCO CHE INVADE IL CUORE.....	21
4.6.7 DISORDINI DI STOMACO.....	21
4.6.8 STASI DI SANGUE.....	22
4.7 TIPOLOGIE DI INSONNIA E RELATIVO SQUILIBRIO ENERGETICO.....	22
5 LE PROBLEMATICHE DEL SONNO NELLO ZEN SHIATSU.....	24
5.1 LA VISIONE DEI MERIDIANI NELLO ZEN SHIATSU.....	24
5.2 LE PROBLEMATICHE DEL SONNO NELLO ZEN SHIATSU.....	25
5.2.1 L'INSONNIA IN GENERALE.....	25
5.2.2 ECCESSIVO LAVORIO MENTALE.....	26
5.2.3 INSONNIA DA ANSIA.....	26
5.2.4 INSONNIA DA ECCESSO DI PENSIERI.....	27
5.2.5 DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI.....	27
5.2.6 INSONNIA DA STOMACO DISTURBATO.....	27

6 L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI COME SUPPORTO ALL'ATTIVITÀ DI RIEQUILIBRIO / INDIZIO.....	29
6.1 I SOGNI NEL QUADRO DELLA MTC.....	29
6.2 LA SCIENZA E I FENOMENI DEL SOGNO.....	32
6.3 I SOGNI E LA PSICOLOGIA DEL PROFONDO.....	32
6.4 MTC E PSICOLOGIA DEL PROFONDO A CONFRONTO.....	35
7 PUNTI SPECIFICI PER TRATTAMENTO MANUALE O TRAMITE MOXIBUSTIONE.....	36
7.1 PUNTI PRINCIPALI.....	36
7.2 ULTERIORI INDICAZIONI.....	38
8 ESPERIENZA PRATICA: DUE CASI DI STUDIO.....	40
8.1 IL METODO.....	40
8.2 PRESENTAZIONE DEI CASI TRATTATI.....	41
8.2.1 VALUTAZIONE SECONDO LA MTC.....	48
8.2.2 SCHEDA SINTETICA TRATTAMENTI SECONDO MODELLO MTC.....	53
8.2.3 VALUTAZIONE SECONDO LO ZEN SHIATSU.....	57
8.2.4 SCHEDA SINTETICA TRATTAMENTI SECONDO MODELLO ZEN SHIATSU.....	60
8.3 GLI EFFETTI SUL RICEVENTE.....	65
8.3.1 IL CAMBIAMENTO: MANIFESTAZIONE E DURATA.....	65
8.3.2 TIPOLOGIA E QUALITÀ DEL CAMBIAMENTO.....	65
8.4 LE CONSIDERAZIONI DELL'OPERATORE.....	66
8.4.1 ESPERIENZE DURANTE I TRATTAMENTI.....	66
8.4.2 CONFRONTO FRA I MTC E ZEN SHIATSU SUL TRATTAMENTO DEI SINGOLI CASI: INDICAZIONI E RISULTATI.....	66
9 BIBLIOGRAFIA.....	68

1 Che cos'è lo Shiatsu

1.1 Origini

Il nome Shiatsu (tradotto come "premere con le dita"), in Giappone risale agli inizi del 1900 dove viene riconosciuto come pratica autonoma negli anni 50. Era arrivato tra il VII e il VIII secolo dopo Cristo portato da alcuni monaci che avevano conosciuto le discipline corporee cinesi facenti parte della medicina cinese: infatti lo Shiatsu è una tecnica che combina esercizi cinesi di DO-IN e di ANMA.

Il DO-IN sono esercizi che si effettuano come sorta di auto-trattamento mentre l'ANMA si effettua su un'altra persona.

Il DO-IN e il ANMA sono tecniche che prevedono mobilizzazioni, stiramenti, pressioni che facilitano lo scorrere del flusso di energia nei meridiani energetici.

In Giappone, dopo secoli di diffusione, nel [1911](#) viene emanata una legge che riconosce ufficialmente l'agopuntura, l'an-ma e la mo-xa.

La stessa legge lascia la possibilità di praticare anche altre forme di trattamento non riconosciute e questo ha una particolare rilevanza nella nascita e nello sviluppo iniziale del metodo Shiatsu. Infatti nel 1964 il ministero giapponese per la Sanità definisce lo shiatsu: *"una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti meccanici o d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute, intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare lo stato di salute e a trattare malattie specifiche"*.

Le pressioni sulla cute sono fatte lungo i meridiani (canali dove scorre l'energia) e su punti specifici chiamati *tsubo*. Gli *tsubo*, punti di minor resistenza dove si riesce a contattare l'energia più facilmente - entrando in profondità - sono generalmente sensibili, ma quando sono troppo sensibili allora è il segnale che c'è qualche squilibrio nel meridiano o nell'organo collegato.

L'efficacia dei punti di agopuntura dimostra che esistono connessioni tra le diverse zone della superficie del corpo, tra gli organi, tra la superficie e gli organi. Tale connessione avviene tramite il sistema dei meridiani.

1.2 Obiettivo

Lo scopo dello shiatsu è riequilibrare l'eccesso o la carenza di energia nelle varie parti del corpo. Dove c'è troppa tensione, l'energia si deve calmare, diminuire, rilassare. Dove ce n'è troppa poca, -nel senso di debolezza, mancanza di forza, vitalità- si deve nutrire, scaldare, tonificare, riempire.

Il concetto di riequilibrio implica quindi ridurre ciò che è in eccesso, accrescere ciò che è carente, riscaldare ciò che è troppo freddo, raffreddare ciò che è troppo caldo, far circolare ciò che è stagnante, mettere in movimento ciò che è fermo, stabilizzare ciò che si muove troppo.

1.3 Modalità

Un trattamento shiatsu generalmente consiste in:

- Pressione lungo i meridiani e sui punti (tsubo)
- Rotazione delle articolazioni
- Stiramenti muscolari

Il trattamento Shiatsu si effettua a terra, generalmente su un futon, per poter effettuare le pressioni utilizzando il peso del corpo anziché la forza muscolare, per poter premere senza tensione e per un migliore equilibrio di chi lavora.

1.4 L'operatore

L'operatore porta pressioni lungo i meridiani energetici, rotazioni, stiramenti così da richiamare sangue e linfa. Perciò, nelle zone trattate, c'è un aumento di calore, un miglioramento del nutrimento, l'eliminazione delle tossine e dei liquidi di scarto. Le articolazioni del ricevente diventano più mobili e lubrificate, le tensioni si allentano e si ha una generale sensazione di rilassamento.

Sia chi tratta, sia chi riceve sperimenta comunque un'alternanza fra una fase più attiva (movimento - attenzione) e una fase più passiva (rilassamento - consapevolezza).

Nella fase attiva c'è l'intenzione di voler cambiare qualcosa: si stimola l'energia, si crea attenzione in chi riceve. Nella fase passiva c'è il rilassamento che non vuol dire non far nulla, ma è raccogliere, prendere consapevolezza della fase attiva, rendersi conto dell'esperienza. In questo modo la fase attiva viene ricordata.

Perché il trattamento sia efficace c'è bisogno di entrambe le fasi.

Spesso non c'è alternanza e le due fasi avvengono quasi contemporaneamente, per esempio nella rotazione di un'articolazione la fase attiva del movimento è contemporanea a quella passiva del supporto dell'arto (infatti nello Shiatsu si usano sempre contemporaneamente due mani).

Il rilassamento è fondamentale non solo per chi riceve il trattamento, ma anche per chi opera. L'operatore infatti, per poter lavorare al meglio, deve essere

rilassato e la sua condizione influenza il ricevente che si trova nella fase passiva del ricevere.

1.5 Ambiti di applicazione

Gli ambiti di applicazione dello shiatsu possono essere sinteticamente riassunti in due punti: prevenzione e auto guarigione.

- Prevenzione

Poiché le zone di controllo e i meridiani risultano già alterati prima che un disturbo inizi ad interessare l'organo, in questo caso si può intervenire prima che il disturbo stesso si manifesti. Inoltre lo shiatsu aiuta ad aumentare la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni, rendendo il ricevente più attento ai primi sintomi di malattia.

- Autoguarigione

Il corpo umano ha un'elevata capacità di autoguarigione: ad esempio, sul piano strettamente fisiologico, ci sono diversi esempi di questa dinamica: le ferite che si rimarginano, la produzione di febbre per scaldare il corpo raffreddato, il funzionamento del sistema immunitario, così come il mal di testa che costringe a riposare dopo esserci stancati troppo, al vomito che libera lo stomaco dal cibo cattivo o anche da problemi emotivi. Lo Shiatsu stimola questo processo facilitando il riequilibrio.

L'eventuale disturbo fisico, emotivo, psicologico può anche essere interpretato come un modo improprio per rispondere ad un bisogno inappagato: spesso il nostro modello comportamentale ci fa trascurare il vero problema e la nostra attenzione si concentra su qualcos'altro.

Questo crea nel corpo aree di energia sovraccaricate e aree senza energia, come dimenticate.

Il riequilibrio dello Shiatsu cerca di invertire questa tendenza portando attenzione ed energia nelle aree dimenticate, facilitando la presa di coscienza della vera causa del disagio che avrà più possibilità di emergere: si tratta di requisiti fondamentali per avvicinarsi alla soluzione del problema.

2 Il sistema dei meridiani

2.1 I meridiani

I meridiani sono canali che costituiscono la struttura energetica dell'uomo, ciascuno dei quali con una precisa direzione: ascendente, discendente, a spirale, trasversale, superficiale, profonda, ecc..

In generale i testi affermano che i meridiani contengono:

- energia del petto (con la funzione di imprimere il ritmo a tutte le singole parti del corpo)
- energia nutritiva
- energia protettiva
- l'energia ereditata dai genitori
- il sangue inteso come nutrimento fisico e spirituale
- il Qi (o Ki nella dicitura giapponese) *soffio, principio vitale*

Benché la MTC abbia identificato 72 canali simmetrici, nella maggior parte dei trattamenti shiatsu - o quanto meno in questa Tesi - vengono presi in considerazione i 12 principali. Essi infatti costituiscono un sistema di circolazione energetica sufficientemente completo per agire su tutto l'organismo.

I 12 meridiani principali si distinguono in *Yin* e *Yang* e sono i seguenti:

Meridiani YIN:

Polmone (P), Milza (M), Cuore (C), Rene (R), Ministro del Cuore (MdC), Fegato (F)

Meridiani YANG:

Intestino Crasso (IC), Stomaco (St), Vescica (V), Triplice Riscaldatore (TR), Vescicola Biliare (VB).

I meridiani Yin comandano gli Organi e sono spesso utili per trattare i vuoti (carenza) di energia. Solitamente risultano più efficaci nelle malattie da causa interna, specialmente se emotive.

I meridiani Yang abbassano l'energia, portandola in profondità, si dimostrano spesso utili nel trattamento di malattie da aggressione esterna (vento, freddo, caldo..)

Lo Yang discende e lo Yin ascende, inoltre i meridiani Yang sono situati in zone Yang del corpo come la schiena e l'esterno, mentre quelli Yin nella parte anteriore e interna.

Ciascun meridiano Yang è associato a uno Yin in base ad un abbinamento chiamato "Biao-Li" (*Biao*: superficiale, esterno; *Li*: interno) ed è correlato ad uno dei 5 Movimenti.

Gli abbinamenti sono:

Metallo: P/IC

Terra: St/M

Fuoco Assoluto: C/IT

Acqua: V/R

Fuoco Supplementare: MdC/TR

Legno: VB/F

2.2 Utilizzo dei meridiani nella pratica shiatsu

Poiché il lavoro e la correzione degli squilibri si effettuano trattando i meridiani, anche la verifica di ciò che crea disagio è sui meridiani; non solo lungo il loro percorso, ma anche in specifiche zone dell'addome e lungo la colonna vertebrale che è considerata lo specchio dei meridiani.

E' confrontando quello che si percepisce in queste zone di controllo con i sintomi e i disagi della persona che viene deciso quali meridiani devono essere trattati.

In queste zone che corrispondono ai meridiani, e ai rispettivi organi, si può avvertire tensione, gonfiore, resistenza, forza, calore, disagio o fastidio alla pressione oppure al contrario sentire una zona molle, nessuna resistenza, come un buco, freddo, nessuna reazione, debolezza.

Nel primo caso la funzione corrispondente è considerata in iper funzionamento, carica, sotto sforzo e l'attenzione della persona è soprattutto in quella zona; nel secondo caso c'è un ipofunzionamento, carenza di energia e l'esistenza ne è come dimenticata.

Un modo per riequilibrare è fare Shiatsu lungo meridiano trovato più carente e lungo quello trovato più carico di energia.

Su quello più carente, in vuoto, si dovrà tonificare, su quello più carico, in pieno, si dovrà sedare.

Generalmente si hanno risultati più veloci se si tratta con lo Shiatsu sui meridiani considerati in vuoto richiamando energia, piuttosto che trattare i meridiani in pieno in quanto si rischia di aumentare la tensione e la resistenza della persona, può essere più utile sviare l'attenzione verso zone di carenza, zone dimenticate.

Ogni caso, ogni persona è un caso a se stante.

3 Panoramica sulle problematiche del sonno

3.1 Le problematiche del sonno

L'insonnia è uno stato di sonno **inadeguato** o **insufficiente**. All'interno di questa sintetica definizione vi sono già insiti alcuni concetti importanti per descrivere questo diffusissimo disturbo.

L'insonnia infatti può manifestarsi attraverso sia una riduzione della quantità di sonno (insufficienza), sia anche attraverso un peggioramento della sua qualità, ovvero della sua funzione ristoratrice (inadeguatezza del riposo) .

Nel nostro Paese il 20% della popolazione, quasi 13 milioni di persone, soffre cronicamente d'insonnia vera, caratterizzata dalla difficoltà ad addormentarsi, dal sonno interrotto più volte e dai risvegli all'alba. Ad esserne colpiti sono soprattutto le donne, che rappresentano circa il 60% degli insonni e gli anziani oltre i 55 anni; ma non mancano picchi preoccupanti anche tra i giovani.¹ L'insonnia più diffusa, in crescita in Italia, è quella saltuaria: che va e viene e che interessa un italiano su tre.

3.2 Meccanismi fisiologici di sonno e sogni

Fisiologicamente il sonno è un meccanismo complesso e delicato, suscettibile alle interferenze esterne e a quelle interne, provenienti dall'inconscio. Vediamo qual è il percorso di una notte ideale:

- Stadio 1: caratterizza il passaggio dalla veglia al sonno (dormiveglia) con attività cerebrale lenta, come evidenziabile dal tracciato di un elettroencefalogramma (EEG); dura pochi minuti.
- Stadio 2: di sonno vero e proprio, con completa perdita della coscienza. È contraddistinto da ulteriore rallentamento dell'attività registrata con l'EEG e comparsa di fusi del sonno e di complessi K, segnali che traggono origine da strutture cerebrali profonde.
- Stadi 3 e 4: abitualmente chiamati *sonno delta*, sono caratterizzati da onde lente ad ampio voltaggio; in queste fasi il sonno è profondo.
- Sonno REM (Rapid Eye Movements): in un giovane adulto inizia circa 90 minuti (latenza del REM) dopo l'addormentamento. Qui l'EEG mostra un'attività cerebrale rapida e l'elettro-oculogramma registra scariche di

¹ Nel capitolo riguardante i disturbi del sonno nella MTC viene esposta una possibile spiegazione al fenomeno della diffusione dell'insonnia soprattutto fra le donne e le persone anziane.

movimenti oculari rapidi: è in questa fase del sonno che avvengono i sogni.

I primi 4 stadi sono riassunti anche sotto la definizione di sonno non-REM, o sonno ortodosso, mentre la fase REM è detta anche sonno paradossale. Trascorsi 20-30 minuti nella fase 4 inizia un percorso inverso: si torna allo stadio 3, poi al 2 e da qui finalmente si entra nella fase REM.

I periodi REM terminano con brevi risvegli (pochi secondi) o con il ritorno alla fase 2 del sonno, concludendo un ciclo di sonno.

Il sonno notturno è composto da tre a cinque cicli consecutivi, lunghi circa 90 minuti. I vari stadi che costituiscono i cicli hanno predominanza diversa nel corso della notte: gli stadi 3 e 4 prevalgono nella prima parte, mentre i periodi REM sono più brevi nelle fasi precoci del sonno e aumentano in durata nell'ultima parte della notte. La percentuale di sonno REM dell'adulto (20-25% del sonno totale) viene raggiunta nella prima infanzia, poiché i neonati dormono in REM otto ore su dieci. Il sonno delta rappresenta circa un quarto del sonno totale in un giovane adulto, mentre nell'anziano la percentuale scende a uno scarso 10%, a meno che il soggetto non conservi una regolare attività fisica di tipo aerobico. La durata della latenza del REM ha significato diagnostico per la psicologia occidentale: nelle psicosi essa è più corta che di norma, con l'invecchiamento si abbrevia fisiologicamente, tuttavia una latenza del REM inferiore a 60 minuti in un adulto suggerisce un disturbo affettivo maggiore.

3.3 Le fasi del sonno nella MTC

Un possibile parallelo fra i passaggi fisiologici del sonno evidenziati nella Medicina Occidentale attraverso gli studi effettuati con l'ausilio del EEG e i movimenti dell'Energia secondo la visione della MTC è schematizzato di seguito.

Tale ipotesi potrà essere meglio compresa dopo la lettura del capitolo riguardante il sonno secondo la MTC.

- 1-** Prima fase del sonno: **Metallo**. Qui avviene l'interiorizzazione e il passaggio in profondità dello Yang. In questa fase il Metallo inibisce la preponderanza del Legno: si verifica infatti il rilasciamento muscolare tipico dell'addormentamento (stadio 1 del sonno)
- 2-** **L'Acqua** raggiunge la massima attività dopo il Metallo: inibisce il Fuoco e porta a una riduzione del metabolismo cellulare (stadio 2 del sonno)

- 3- È una fase di **massimo Yin** con iperattività di Metallo e Acqua e ipoattività di Fuoco e Legno (stadio 3 del sonno: massimo della profondità)
- 4- Inibizione dell'Acqua e lieve salita del **Legno** (stadio 4)
- 5- Legno in grande pienezza attiva il **Fuoco**.
Queste ultime 2 fasi sono le fasi "Yang" del sonno e corrispondono al sonno REM, con movimenti oculari, sogni, aumento del tono muscolare e dell'attività cardiaca e metabolica.

La Terra in tutte le fasi gioca un ruolo armonizzante e regolatore: la stimolazione del Fuoco sul movimento Terra, determina la fine del sonno per destrutturazione e quindi il risveglio.

Anche in questa lettura, come peraltro in numerose indicazioni della MTC, l'elemento maggiormente associato ai sogni risulta essere il Legno ed il suo relativo shen, lo Hun².

² Nel capitolo riguardante i disturbi del sonno nella MTC viene esplicitata la relazione fra Fegato (Legno) e sogni.

4 Le problematiche del sonno nella MTC

4.1 Sonno e Veglia

In MTC l'insonnia è chiamata BU MEI o BU MU MING. Si riferisce a disordini nei quali il soggetto non riesce a dormire in modo normale o sufficiente.

Il sonno svolge due funzioni generali e fondamentali per l'organismo, una *rigenerativa* e una *creativa*.

La *rigenerativa* comprende: il riciclaggio di sostanze cellulari, tessutali e organiche e la restaurazione compensatrice della fatica.

Il Qi (in particolare la Wei Qi³) prodotto durante il giorno, di notte va a difendere all'interno gli organi ed i visceri e coopera al loro recupero energetico e funzionale.

La funzione *creativa* fa capo alla funzione metafisica del sonno. Per il taoismo, che fa da sfondo alla MTC, ogni essere vivente deve incessantemente ricrearsi ed il sonno permette la ricreazione più sottile, quella immateriale e psichica, per questo esso può essere usato per particolari funzioni energetiche.

Secondo la visione della MTC, i grandi ritmi di base della veglia e del Wei Qi, attraverso il cambiamento del luogo di circolazione. Lo stato di veglia è caratterizzato dal movimento del Qi verso l'alto che si accumula nel cuore sottoforma di spirito e nelle aperture sensoriali del capo sottoforma di Yang Qi puro: ciò rende la mente sveglia e i sensi attivi.

Durante il sonno, invece, lo Yang Qi sprofonda all'interno del corpo per essere avvolto e nutrito dallo Yin.

Nel corso delle giornate l'uso dei cinque sensi, l'attività mentale, il movimento, le emozioni consumano lo Yang Qi e, quando non ne rimane a sufficienza per tenere attivo il corpo e sveglia l'attenzione, si ricorre al sonno in cui il sangue Yin nutre lo Yang e si trasforma in esso. Quando il recupero è avvenuto, la persona è di nuovo pronta ad affrontare una giornata. Questo ritmo di veglia e sonno di solito si accorda con il ritmo dell'universo (giorno e notte).

Quando, per qualche ragione, non si riesce ad andare a letto quando se ne sente il bisogno, si inizia a consumare più Qi e sangue del solito. Una volta consumato tutto il Qi e il sangue prodotto durante il giorno, si iniziano ad intaccare le riserve (l'Essenza⁴ raccolta in tutti gli organi ma soprattutto nei

³ Il **Wei Qi** o "Qi Difensivo" è l'Energia difensiva che Polmone distribuisce sotto la pelle per la difesa dell'organismo.

⁴ **L'Essenza** è la struttura, la parte fisica, quell'aspetto energetico che da una struttura fisica agli Organi ed ai Visceri. Le Essenze si dividono in due categorie: il Jing del Cielo Anteriore ed il Jing del Cielo Posteriore.

Il Jing del Cielo Anteriore è quella parte strutturale che ci deriva dai nostri genitori: è la fusione delle loro due Essenze che, assieme agli Shen del Cielo, hanno originato la scintilla vitale che ha generato la nascita. Il Jing del Cielo Anteriore non è rigenerabile: è la scintilla pilota che avvia ogni nostra funzione vitale. Ha sede nel Ming Men (Porta del Destino), posto al centro tra i reni. L'esaurimento del Jing del Cielo Anteriore comporta la morte.

Reni). In questi casi l'Essenza è trasformata in Qi per essere utilizzata al bisogno.

Se una persona ha una buona condizione di Reni e un'Essenza ben consolidata, non è un problema: il giorno successivo con una corretta alimentazione e una buona funzionalità dei polmoni - se non utilizza tutto il Qi prodotto nella giornata - il surplus viene immagazzinato e convertito durante la notte in Essenza.

4.2 Età e Sonno

Quando si è neonati e organi e visceri sono ancora in fase di maturazione, il Qi e il Sangue non sono ancora corposi e robusti. Quindi si dorme a lungo perché non si ha sufficiente Qi ed energia per stare svegli. Crescendo, organi e visceri maturano e diventano più efficienti nella trasformazione di Qi e sangue a partire dal cibo ingerito e dall'aria respirata.

Nell'età adulta, se 1) si ha una normale costituzione, 2) ci si alimenta in modo sostanzialmente sano, 3) non si consuma una quantità di energia eccessiva, ogni giorno si produce grosso modo la quantità di sangue e Qi che corrisponde al proprio fabbisogno giornaliero. In questo arco di tempo, si ha un eccesso di energia nell'età adolescenziale e della giovinezza (la maturazione della Milza risale a circa il 6° anno di età) e un progressivo declino a partire da circa il 35° anno di età (la Milza inizia ad essere meno efficiente: produce meno sangue che idrata anche meno la pelle, da qui l'insorgenza delle rughe). Ciò spiega anche perché a partire circa da questa età si avverte più bisogno di dormire e, se non si riesce, si intaccano le riserve di Essenza.

Il processo di invecchiamento negli esseri umani ha a che fare con il consumo dello Yin e dello Yang: lo Yang è attivo e consuma lo Yin; dopo una certa età, tuttavia, non si riesce più a rimpiazzare lo Yin che viene usato. Per questo, il processo di invecchiamento è perlopiù un processo di perdita di idratazione (dal momento che lo Yin rinfresca e tonifica).

Nell'età avanzata, tuttavia, si presenta il problema dell'insonnia anche se ci si aspetterebbe che il consumo di Qi e di sangue rendesse più stanchi e più inclini ad andare a dormire presto e dormire a lungo. In realtà, un cardine della teoria dello Yin e dello Yang prevede che il primo controlli il secondo. Se lo Yin diventa carente e debole a tal punto da non riuscire a controllare lo Yang, allora quest'ultimo scorre verso l'alto e verso l'esterno. Da qui si spiegano i frequenti

Il Jing del Cielo Posteriore rappresenta tutto ciò che diventiamo dopo la nascita. A differenza di quello del Cielo Anteriore (che non può essere cambiato), questo è modificabile, si consuma e continuamente viene rigenerato con l'alimentazione, sia fisica sia spirituale. Una buona assimilazione di questo Jing consente di vivere senza consumare oltre il dovuto il Jing del Cielo Anteriore, prolungando così la vita. Come il precedente, ha la sua sede naturale nei Reni.

casi di insonnia mattutina di molti anziani che, seppure stanchi, dopo poche ore di sonno non riescono più a riposare.

4.3 Le donne e l'insonnia

Il sangue è una parte dello Yin. Ogni mese le donne in età fertile perdono una grossa quantità di sangue che è vista dalla MTC come una espressione fisica della loro essenza Yin. Se una donna ha una certa carenza di sangue, durante il mestruo la situazione si aggrava ulteriormente e si possono verificare episodi sistematici di insonnia. Altrettanto accade durante il periodo della gravidanza o del parto: secondo la MTC il corpo del neonato è fatto dell'Essenza della madre. Analogamente, anche l'allattamento è visto come un'attività che drena l'Essenza della madre. Infine il periodo della menopausa presenta anch'esso delle criticità da questo punto di vista, infatti, pur non essendoci più perdite di sangue mensili (che avviene perché il corpo - nella sua saggezza - ferma la perdita di sangue e di Essenza) lo Yin risulta indebolito dal passare degli anni e dalle precedenti perdite di sangue e di Essenza. Spesso, tra l'altro, la menopausa è preceduta comunque da un affievolirsi dei flussi di sangue, proprio per questo motivo.

4.4 Il sonno e gli Shen

Secondo la MTC, le condizioni che inducono all'insonnia sono sempre fattori che producono particolare agitazione al Cuore e allo Shen.

Lo Shen è strettamente correlato al Cuore che è detto "residenza dello Shen": "il Cuore è il monarca e governa lo Shen". Lo Shen può essere pensato come un stato psicologico complessivo (traducibile in *consapevolezza, mente, spirito*) e il Cuore è responsabile dell'ancoramento dello Shen. Un'alterazione della capacità di ancorare lo Shen, oppure un disturbo stesso dello Shen può condurre ad una serie di sintomi e segni di insonnia. Il sonno dipende quindi dallo stato dello Shen: se lo Shen è calmo ed equilibrato, il sonno è tranquillo; se lo Shen è irrequieto, il sonno è disturbato.

I cinque organi Yin sono le basi fisiologiche dello Spirito (Shen).

Lo stato del Qi e del Sangue di ogni organo può influenzare lo Shen e viceversa, le alterazioni dello Shen colpiranno uno o più organi interni.

In particolare per l'insonnia risulta essere coinvolto lo Hun, che è un altro livello di coscienza, diverso dallo Shen, ma strettamente correlato ad esso.

Lo Hun è radicato nel Fegato, in particolare nello Yin del Fegato (che include il Sangue del Fegato). Se lo Yin del Fegato è esaurito, lo Hun è privato della sua residenza, diventa senza radice e vaga senza avere uno scopo: ne consegue

l'insonnia.⁵

4.5 Organi coinvolti nell'insonnia

I principali organi/meridiani coinvolti nella tematica del sonno e dell'insonnia sono i seguenti:

CUORE innanzitutto per la sua funzione di DIMORA DELLO SHEN: un buon funzionamento di Cuore, una buona circolazione di sangue e un sangue ricco e ben nutrito forniscono una dimora tranquilla allo Shen e quindi un sonno tranquillo. Inoltre, *“se il cuore è in armonia, lo Shen ha stabile dimora anche nel momento in cui si cede al sonno; questo giunge facilmente ed è profondo e ininterrotto. Se invece il Cuore è in deficit lo Shen non può essere ben “radicato” nel Cuore e di notte tende a “galleggiare”, a fluttuare con la spiacevole sensazione di non poter fare ritorno alla solidità del giorno. Tutto questo porta a una sensazione di ansia e di agitazione che può divenire vero e proprio panico; avremo difficoltà o impossibilità a prendere sonno, e questo sarà comunque turbato da frequenti risvegli o da sogni turbolenti o veri e propri incubi.”*⁶

MILZA per la funzione di TRASFORMAZIONE E TRASPORTO: la buona salute del Sangue, che Milza concorre in gran parte a creare, permette al Cuore un buon funzionamento mentre la carenza di sangue dovuta a deficit di Cuore/Milza porta all'insonnia.

La Milza solitamente è disturbata da una dieta scorretta, pasti tardivi la sera, eccesso di preoccupazione e di rimuginazione. La Milza e il Riscaldatore Medio elaborano sia alimenti sia pensieri: la rimuginazione ed il pensiero continuo creano difficoltà al rientro dello Yang nello Yin, con difficoltà ad addormentarsi

⁵ L'Anima Eterea, chiamata **Hun** in cinese, è l'aspetto mentale spirituale del Fegato. Secondo le antiche credenze cinesi, entra nel 3 giorni dopo la nascita e sopravvive dopo la morte ritornando al Cielo (TIAN) Ad esso sono associati creatività, ideazione, e sogni notturni, idee/sogni per la vita, introspezione, pianificazione, intuito. Strettamente correlato allo Shen, lo Hun è "movimento incosciente laddove lo Sshenè" "controllo cosciente" (ad esempio la creatività è di pertinenza dello Hun: gli artisti hanno uno spiccato Hun che se non controllato aumenta la propria creatività, ma con delle inevitabili patologie mentali).

Il carattere Hun contiene la radice "Gui" che significa: "spirito" e la radice "Yun" che vuol dire "nuvola". La combinazione di questi due caratteri fornisce l'idea della natura dell'Anima Eterea (Hun).

Di natura eterea, dopo la morte sopravvive al corpo e ritorna al "Cielo" (per "Cielo" si intende, secondo il concetto cinese, lo stato di energie ed esseri sottili e immateriali, perciò non ha niente a che vedere con il concetto occidentale e cristiano di "Paradiso").

Essendo di natura Yang, esso ha tendenza a salire verso l'alto, questa loro natura deve però essere controbilanciata da un saldo radicamento nello Yin, altrimenti potrebbe tendere a ricongiungersi, prima del loro tempo, al Cielo, da cui è stato emanato, e ciò potrebbe portare alla pazzia o anche alla morte.

⁶ Carola Berensford Cooke, Shiatsu, UTET.

Milza inoltre è sede dello YI ⁷ che, in caso di disfunzione, può portare a depressione con idee fisse.

STOMACO in caso di ostruzione di cibo e RISTAGNO che portano a produzione di umido calore disturbando il torace e il Cuore.

RENE per funzione di origine di ogni manifestazione Yin e Yang: alla loggia renale appartengono le radici Yin e Yang. Se c'è carenza di Yin, lo Yang tende a riaffiorare, portando a risvegli plurimi. In caso di risvegli sempre alla stessa ora, è necessario indagare quale è lo zang/fu in rapporto diretto (o mezzogiorno-mezzanotte) con quell'orario. Esso è spesso disturbato dall'ansia e dalla paura, dal superlavoro e dal sonno scarso. Il Rene gioca un ruolo importante nell'aspetto Yin del corpo, che è di natura calma e ricettiva. Quando lo Yin del corpo è consumato, il Calore del corpo sarà più forte (Fuoco Yin) e si possono manifestare disturbi della sfera del sonno, per esempio con sudori notturni.

FEGATO per la funzione di GOVERNARE LA DISTRIBUZIONE DEL SANGUE.

La stasi dell'energia di Fegato porta a un disturbo di Fuoco verso l'alto che danneggia la Mente (Shen) e il Cuore, causando insonnia. Fegato infatti è in stretta relazione con il sangue: è molto importante che di notte il sangue si immagazzini nel fegato, questo è uno dei motivi per cui si consiglia di dormire di fianco sul lato destro, per non opprimere il cuore e favorire in questo modo l'accumulo di sangue nel fegato. Inoltre normalmente le prime ore di sonno sono negli orari di F e VB ed un ristagno energetico può provocare difficoltà di addormentamento oppure dei risvegli precoci.

Se il Qi di Fegato è agitato e tende a risalire verso l'alto sotto forma di liberazione dello Yang di Fegato, oltre che a sintomi fisici, avremo quindi insonnia, iperonirismo, nervosismo, irritabilità oppure incubi violenti.

4.6 Principali quadri di squilibrio associati all'insonnia

Ci sono otto cause principali nella MTC che spiegano il meccanismo dell'insonnia:

1. Il vuoto di Cuore e Milza
2. La carenza di Fegato e la stagnazione del Qi
3. La carenza di Fegato che si trasforma in eccesso di Fuoco
4. Il vuoto Yin e la fuoriuscita del Fuoco
5. Il vuoto di Cuore e la timidezza di Vescicola Biliare

⁷ La attività psichica legata alla Milza si chiama "YI". Il concetto di Yi è in relazione al pensiero astratto, alla ttitudine logica, alla capacità di concentrazione, di memorizzazione, alla intelligenza.

6. Il flegma di Fuoco che invade il Cuore
7. Disordini di Stomaco
8. Stasi di Sangue

4.6.1 Il vuoto di Cuore e Milza

L'eccesso di pensieri, preoccupazioni, lavoro mentale danneggiano la Milza. Poiché la Milza è la radice della produzione e trasformazione del Sangue, una sua debolezza determinerà Sangue debole e scarso rifornimento allo Shen del Cuore (lo Shen qui è visto come un accumulo di Yang Qi). Se il Cuore non riceve sufficiente sangue per nutrire e controllare lo Shen, questi diventerà irrequieto. E' da notare che qui per pensiero non si intende la produzione di pensieri ansiogeni, brutti, tesi: il processo stesso del pensare, che è estremamente Yang.

Sintomi:

Palpitazioni sia prima, sia dopo il mestruo, pigrizia, perdita di forza, viso gonfio, mestruo scarso o abbondante ma caratterizzato da sangue pallido.

Trattamento:

Nutrire Cuore e Milza (Qi e Sangue).

Considerazioni:

Spesso questo quadro non si presenta da solo, bensì in associazione ad una carenza di Fegato. In questo caso nel trattamento va individuata la causa principale e trattata per prima.

4.6.2 La carenza di Fegato e la stagnazione del Qi

Il principale compito del Fegato è controllare la distribuzione del Qi in tutto il corpo: esso deve assicurare che il flusso sia costante e libero da ostacoli. Se una persona è ostacolata nei desideri, e quindi frustrata, il Fegato ne risulta danneggiato e il Qi stagna, non viene più distribuito in modo fluente. Questa non è una causa di per sé, ma determina una debolezza e carenza alla Milza come conseguenza poiché il Fegato (Legno) controlla la Milza (Terra) secondo l'antica Teoria delle Fasi. A questo punto si ripresenta il meccanismo dell'inquietudine dello Shen, cui manca il sangue per la bonifica e il controllo. Una seconda possibile conseguenza della carenza di Fegato è il vuoto Yin: se il Qi non fluisce armonioso, anche il Sangue e lo Yin non possono nutrire organi e visceri. Anche in questo caso, lo Yang sarà fuori controllo e comprometterà il sonno. Di solito questa fattispecie si manifesta dopo i 34-40 anni, quando la produzione di Yin si riduce fisiologicamente.

Sintomi:

Irritabilità, gonfiore e dolore al seno prima del mestruo, dolore alle coste e al petto, gonfiore e dolori al basso ventre, disturbi allo stomaco e all'addome, diminuzione dell'appetito, possibili ritardi mestruali con sovrabbondanza o carenza di flusso.

Trattamento:

Trattare Fegato per sostenere il Qi.

Considerazioni:

Di solito, di per sé, la carenza di Fegato non porta all'insonnia, ma è difficile trovare qualche soggetto che soffra di insonnia e non abbia qualcuno di questi sintomi. Inoltre la carenza di Fegato porta con sé il vuoto di Milza e l'umidità, mentre Stomaco tende a sviluppare calore e secchezza.

4.6.3 La carenza di Fegato che si trasforma in eccesso di Fuoco

Il Qi che scorre negli esseri umani è Yang, quindi caldo. Se qualcosa lo blocca, la stasi lo trasforma in Calore patologico. Spesso tale arresto del Qi è dovuto alla Carenza di Fegato. Tale meccanismo può verificarsi a causa di un eccesso di qualsiasi emozione, non solo rabbia o frustrazione e può interessare ridotti periodi di tempo. L'inquietudine che deriva allo Shen è paragonabile a quella di una persona che dovesse riposare in una casa in fiamme.

Sintomi:

Oltre ai sintomi della carenza di Fegato, c'è una tendenza alla rabbia, oltre che all'insofferenza. Inoltre si presenta un sapore amaro in bocca.

Trattamento:

Trattare Fegato per sostenere il flusso del Qi, liberare Cuore dal Fuoco.

Considerazioni:

Questo schema di disarmonia può causare insonnia di per sé.

4.6.4 Il vuoto Yin e la fuoriuscita del Fuoco

Se, per qualche motivo, lo Yin diventa vuoto e insufficiente, lo Yang può diventare iperattivo. Se lo Yang diventa iperattivo e prende il sopravvento, si parla di Fuoco interno. Poiché lo Yin è di solito associato al Rene e lo Yang al Fegato, si parla di solito anche di vuoto di Yin con conseguente iperattività dello Yang di Fegato. Il vuoto Yin può avere diverse cause:

- costituzionale

- avanzamento dell'età
- malattie febbrili, come la tubercolosi
- eccesso di attività fisica, mentale o emotiva (es. sesso, uso di droghe, ecc)

La conseguenza del vuoto dello Yin e dell'iperattività dello Yang è la loro separazione, il fatto che non interagiscano in modo armonioso e salutare. Poiché l'Acqua è Yin e il Fuoco è Yang, spesso ci si riferisce a questo quadro come assenza di interazione fra Rene e Cuore.

Sintomi:

Preoccupazione di Cuore, palpitazioni peggiorate la sera dallo stress, mestruo prematuro o tardivo, dolori lombari, arti intorpiditi, emicrania, ronzii, gonfiori e dolori dal basso ventre verso il petto, minzione breve, mestruo breve e abbondante, bocca asciutta.

Trattamento:

Trattare Rene per sostenere lo Yin, sedare Fegato e il Fuoco.

Considerazioni:

Sebbene assenti dal nome del quadro, lo squilibrio di Fegato e la conseguente stagnazione del Qi sono parte dello scenario.

Nel caso in cui sia marcata l'assenza di interazione fra Rene e Cuore, i sintomi prevedono anche palpitazioni continue, irrequietezza al Cuore, arti freddi e enorme difficoltà a prendere sonno. In questo caso si raccomanda in trattamento di Cuore in sedazione per muovere lo Yang verso il basso. Si tratta della conseguenza estrema del disequilibrio descritto sopra.

4.6.5 Il vuoto di Cuore e la timidezza di Vescicola Biliare⁸

Spesso l'insonnia si presenta in donne sovrappeso. Tale condizione è data dalla Milza debole che non riesce a digerire bene il materiale ingerito. Il puro e l'impuro non sono separati correttamente, quindi si formano accumuli di umidità, flegma. La debolezza di Milza indebolisce il sangue che non nutre lo Shen che diventa irrequieto.

Analogamente, la condizione del sovrappeso crea frustrazione, disagio che possono portare a una carenza di Fegato. In questo scenario il Fuoco divampa in alto ma è bloccato dal flegma e non sfoga. Il Cuore non nutrito di sangue e Qi annaspa come se mancasse l'aria.

⁸ In Cina il coraggio è associato alla Vescicola Biliare. Poiché timidezza e timore sono i principali sintomi di questo quadro, assume il nome di "timidezza della Vescicola Biliare". Tuttavia è il Cuore ad essere vuoto e debole, così come il Fegato in squilibrio.

Questo schema ha questo nome perché la timidezza e il disagio sono fra i principali sintomi.

Sintomi:

Timidezza, suscettibilità alla paura, stanchezza, palpitazioni, fiato corto, sonno breve, forte attività onirica, risvegli nel panico.

Trattamento:

Nutrire il Cuore e sedare Vescicola Biliare, sostenere il Qi.

Considerazioni:

Qui tutto parte da una carenza di Milza che porta a una carenza di Milza e Polmone e ad una conseguente umidità e accumulo di flegma. Quindi va trattata Milza anche se non viene esplicitato. Con l'indicazione di sostenere il Qi si intende sostenere il Qi di Cuore e Polmone che derivano dalla Milza.

4.6.6 Il flegma di Fuoco che invade il Cuore

Sostanzialmente lo schema è simile al precedente, ma qui accade che il Fegato carente determini un blocco di Fuoco che, ostruito dal flegma, arreca disturbo al Cuore e ricade verso il basso. Il tutto aggravato da una dieta grassa.

Sintomi:

Sensazione di testa pesante, oppressione al torace, inappetenza, eruttazioni, rigurgiti, nausea, gusto amaro in bocca, vertigini.

Trattamento:

Alleviare Cuore e eliminare il flegma, armonizzare il centro e acquietare lo Spirito.

Considerazioni:

L'armonizzazione del centro significa regolare il flusso del Qi, solitamente compromesso dalla carenza di Fegato. Di solito il Qi, Yang, va portato verso il basso.

4.6.7 Disordini di Stomaco

Talvolta l'insonnia può essere dovuta ad un eccesso di cibo: esso fisicamente blocca il ritiro dello Yang all'interno del corpo, in profondità.

Sintomi:

Indigestione, fastidio all'idea del cibo, nausea, alito cattivo.

Trattamento:

Trattare Stomaco e portare il Qi verso il basso.

Considerazioni:

Questa occorrenza può presentarsi da sola, ma spesso si presenta insieme ad altre e ne aggrava il quadro.

4.6.8 Stasi di Sangue

La stasi è vista come sangue secco, morto, distrutto, che ostruisce i canali. Ciò può essere dovuto a:

- incidente
- carenza di Fegato di lungo periodo
- vuoto di Qi che non trasporta il sangue correttamente
- freddo
- insufficienza di sangue

Di solito questa causa non si presenta da sola, ma insieme ad altre e ne aggrava il quadro, compromettendo la creazione di nuovo sangue.

Sintomi:

Dolori addominali pre-mestruali e mestruali, dolori diffusi o localizzati al basso ventre, vene varicose, emorroidi croniche, masse addominali, cisti, endometriosi, fibromi, noduli al seno, carnagione scura e tendenza ai punti neri.

Trattamento:

Velocizzare il corso del sangue e sbloccare la stasi.

Considerazioni:

Si tratta di una complicazione, non di una causa di per sé.

4.7 Tipologie di insonnia e relativo squilibrio energetico

Nella MTC i disturbi del sonno sono trattati diffusamente da diversi punti di vista: oltre alla panoramica dei principali quadri di squilibrio associati all'insonnia, può essere utile individuare i possibili, principali squilibri associati alle modalità in cui l'insonnia si presenta, quindi alla tipologia di disagio di cui soffre il ricevente. Ciò può essere utile soprattutto a livello diagnostico, in quando è possibile ricevere tali informazioni durante il colloqui con il ricevente.

A grandi linee le tendenze di squilibrio principali si confermano essere quelle già menzionate, ma è comunque possibile apprezzare qualche ulteriore quadro di squilibrio osservando la problematica da questo punto di vista.

Sonno facile da ottenere ma turbato da un risveglio continuo ripetute volte durante la notte: vuoto di Fegato

Difficoltà ad addormentarsi, poi sonno tranquillo fino alla mattina: pieno di Fegato

Sonno disturbato da sogni: gli *incubi* indicano un disordine nel meridiano della Vescica Biliare.

I *sogni* invece che rivelano aspetti del *lavoro o della vita affettiva* sono per lo più relazionati ad uno squilibrio di Milza/ Cuore , un Fuoco del Cuore . Le persone con questo problema sostengono di "non potere chiudere la mente" Quadro tipico da deficit di Qi e sangue indeboliti da situazioni emotive troppo faticose. Questo vuoto di Qi deriva da uno stato di apprensione e comporta un sonno interrotto da brutti sogni. Questo tipo di insonnia può essere ricondotta a *deficit di Cuore e Milza*.

Frequenti risvegli: molte persone riescono ad addormentarsi facilmente ma poi si svegliano e non riescono più ad addormentarsi. Queste persone hanno un problema di deficit combinato del Cuore e della Vescica Biliare.

Difficoltà ad addormentarsi: questo problema è dovuto ad una condizione di pieno di Fegato oppure di Fegato e di Vescica Biliare. Queste persone si svegliano stanche, con tosse e svogliate per ore.

Risveglio ad una specifica ora ogni notte: ad esempio, molte persone si svegliano ad una certa ora (ad esempio alle tre) ogni notte. In MTC l'energia del corpo circola attraverso i 12 meridiani principali nel periodo delle 24 ore. Ogni meridiano è in contatto con il proprio organo interno. Se una persona rimane sveglia o ha qualche sintomo specifico alla stessa ora ogni giorno, potrebbe trattarsi di un problema dell'organo il cui Qi scorre in quell'ora.

5 Le problematiche del sonno nello Zen Shiatsu

5.1 La visione dei meridiani nello Zen Shiatsu

La Teoria Zen Shiatsu creata da Shizuto Masunaga è un insieme di diagnosi, teoria e trattamento fondati sulla teoria dei meridiani e sul movimento del Qi al loro interno. A differenza infatti della MTC che è incentrata su Yin e Yang, sulle Sostanze vitali e sulle funzioni degli organi, la teoria di Masunaga si basa sulle posizioni dei vari meridiani e sul ruolo che essi hanno sul corpo, sulla mente e sulle emozioni. Il sistema dei meridiani è quindi considerato la struttura energetica dell'individuo e la sequenza in cui essi si manifestano rappresenta le fasi o cicli di attività dell'intera vita. In questa prospettiva, esemplificando i vari passaggi in un organismo unicellulare (l'ameba) di cui Masunaga descrive il ciclo di vita, egli delinea le caratteristiche e le funzioni dei principali 12 meridiani dell'essere umano.

Sinteticamente, al fine di cogliere le indicazioni che sono riportate più avanti sul tema dell'insonnia, riepilogo i principali elementi che caratterizzano ciascun meridiano secondo la visione dello Zen Shiatsu, ben sapendo di dare solo alcuni spunti e di non trattare il tema in modo esaustivo.

La formazione della più semplice forma di vita presuppone il formarsi di un'identità: i **Polmoni** governano la pelle che costituisce il limite permeabile verso l'ambiente esterno. Essi, insieme all'**Intestino Crasso**, rappresentano le funzioni di immissione ed eliminazione attraverso il limite.

Una volta formata l'identità individuale si creano dei bisogni, il primo dei quali è il cibo: si sviluppa quindi la propensione verso quanto si desidera (Yang) e poi lo si avvolge per digerirlo (Yin): queste sono le attività dello **Stomaco** e della **Milza**. L'attività è quella di procacciarsi nutrimento e digerire.

La fase successiva comporta l'assorbimento di quanto ottenuto e digerito: esso diventa parte stessa dell'identità. Tale processo è rappresentato dai meridiani di **Intestino Tenue** e **Cuore**: in particolare il primo assimila le sostanze nutritive, il secondo costituisce il nucleo del sé individuale, la consapevolezza e in questa prospettiva assimila impressioni sensoriali, cultura, fede ed emozioni. Tale energia, rivolta verso l'interno, è sintetizzabile con l'espressione di "controllo centrale e conversione".

Ciò che può accadere, nella successiva fase di sviluppo, è doversi sottrarre al pericolo: i meridiani di **Vescica** e di **Rene** la rappresentano, fornendo all'individuo l'impeto alla fuga. Rene fornisce impeto ad ogni azione, funzione e

processo metabolico (dalla fuga nella massima attività, alla purificazione nel riposo). “Purificazione e impeto” è l’espressione che sintetizza l’attività della coppia di meridiani.

Le insidie provenienti dall’esterno non sono solo pericoli improvvisi, ma anche fattori che possono invadere il nostro spazio emotivo. E’ quindi necessaria una protezione costante: dei meccanismi sociali ed emotivi che preservino e amplino l’influenza del nucleo, ritraendola in caso di intrusione (es. influenza di altre personalità). Essi sono rappresentati dal **Triplice Riscaldatore** e dal **Ministro del Cuore** e l’espressione che riassume tale fase energetica è: “circolazione e protezione”.

L’ultimo stadio coincide con la preparazione del ciclo successivo: soddisfatte le esigenze metaboliche e sociali, l’energia accumulata (**Fegato immagazzina** e **Cistifellea distribuisce**) viene utilizzata per ideare progetti, prendere decisioni, esprimere una direzione da prendere.

I principali movimenti dell’energia sono quindi espressi dai vari meridiani e le eventuali condizioni di squilibrio di uno o più di questi si manifesta in sintomi, fra i quali le problematiche del sonno e l’insonnia.

5.2 Le problematiche del sonno nello Zen Shiatsu

Secondo la visione di Shizuto Masunaga, è normale, durante la veglia, accumulare squilibri fisici e/o mentali. Tuttavia, se l’esecuzione di esercizi (Makko-ho) e il riposo non riescono a riequilibrare la condizione di alcuni meridiani, possono presentarsi dei disturbi, fra i quali l’insonnia.

L’insonnia insorge quando la mente di una persona è iperattiva o c’è un motivo di preoccupazione fisica o mentale ad affliggerla. Focalizzarsi sulla difficoltà a prendere sonno è controproducente tuttavia spesso accade e ciò diventa un ulteriore motivo di inquietudine.

Nelle pagine a seguire ho cercato di ricostruire un quadro delle problematiche associate al sonno e ai sogni partendo dalle tavole che Shizuto Masunaga ha lasciato su tutte le possibili associazioni di condizioni kyo e jitsu dei meridiani. Si è trattato di un lavoro di analisi e di ricostruzione non avendo Masunaga, almeno a mia conoscenza, mai trattato l’argomento dei disturbi del sonno in modo specifico.

5.2.1 L’insonnia in generale

Secondo la visione di Masunaga, in termini generali, chi soffre di insonnia presenta una forte tensione (**jitsu**) nel meridiano di **Rene** e di **Vescica**.

Masunaga indica i due meridiani dell'elemento Acqua perché essi sono associati alla vitalità e all'attività, ma anche all'eccesso di questi due aspetti. In caso di squilibrio essi si manifestano in modo eccessivo e compulsivo, spesso ansioso nei modi e nei ritmi. Infatti, l'incapacità di rispondere allo stress con un adeguato rilassamento è visto come una carenza di Rene e Vescica. Tale compito è fisiologicamente spiegato, fra gli altri, dal sistema nervoso parasimpatico e dall'attività delle ghiandole surrenali.

L'eccessiva tensione nervosa che non si affievolisce la sera o dopo il periodo dell'attività porta inoltre a un irrigidimento dei muscoli della schiena (lungo i quali passano due importanti tratti del percorso dei meridiani in questione) che contribuisce a ostacolare il rilassamento che dovrebbe precedere la fase del sonno: qui l'alternanza dello Yang e dello Yin non ha luogo e la condizione che ne scaturisce è quella jitsu.

5.2.2 Eccessivo lavoro mentale

In base all'esperienza clinica di Masunaga, di solito chi ha lavorato troppo con la mente e non riesce a calmarla alla fine della giornata presenta una condizione **kyo** di **Vescica** e **jitsu** di **Milza**.

La tendenza a ruminare (il termine metaforico riporta anche all'attività digestiva di Milza) e a pensare in modo ininterrotto, ossessivo spesso di evidenza in una condizione jitsu di Milza da eccesso di attività. Bisogna tenere presente che il pensiero astratto, quando esercitato in modo continuo, determina comunque uno squilibrio anche se l'oggetto del pensiero non è negativo o ansiogeno di per sé: è comunque una forma di eccesso di energia che crea uno scompenso al meridiano coinvolto.

La condizione kyo di Vescica potrebbe avere luogo dal logorio causato dall'ininterrotta attività di Milza: esso infatti, oltre un certo limite, perde la vitalità che lo contraddistingue e assume una condizione kyo.

5.2.3 Insonnia da ansia

Chi presenta uno squilibrio da eccesso di ansia - che porta all'insonnia fra le varie conseguenze - solitamente riflette una condizione energetica caratterizzata da **Cuore kyo** e **Rene jitsu**.

Come detto in precedenza, squilibri al meridiano di Rene sono associati alle paure, all'ansia e alla tendenza a lavorare in modo compulsivo (ma non sempre sistematico). Questi portano all'incapacità di dormire profondamente in quanto la condizione di rilassamento e il naturale alternarsi della fase Yin di riposo a quella Yang dell'attività non si verifica.

Il meridiano di Cuore kyo può essere visto come una conseguenza dell'ansia che disturberebbe il delicato equilibrio del meridiano che riflette la condizione del nucleo emotivo dell'individuo.

5.2.4 Insomnia da eccesso di pensieri

In alcuni casi l'insonnia si accompagna ad un eccesso di pensieri: in questo caso spesso i pazienti hanno evidenziato degli squilibri ai meridiani di **Stomaco** e **Milza**.

Milza è il meridiano associato al pensiero astratto, alla capacità di ragionare quindi di strutturare logicamente i concetti.

Come già espresso, la facoltà di pensare, quando esercitata in modo continuo, ossessivo determina uno squilibrio anche se l'oggetto del pensiero non è necessariamente negativo o ansiogeno di per sé: è comunque una forma di eccesso di energia che crea uno scompenso al meridiano coinvolto. Tale scompenso, nel caso dell'insonnia, non permette alla persona di abbandonare l'attività Yang del lavoro mentale per consegnare il corpo al riposo Yin.

5.2.5 Difficoltà ad addormentarsi

Talvolta l'insonnia si presenta nella forma di difficoltà ad addormentarsi la sera o a rimanere addormentati, con una relativa perdita di ore di riposo. In questi casi la condizione dei soggetti che soffrono di questa tipologia di disturbo solitamente presenta il meridiano di **Milza kyo** e quello di **Vescicola Biliare jitsu**.

Il meridiano di Vescicola Biliare, oltre ad avere il momento di massima attività dalle 23.00 all'1.00 secondo l'orologio cinese (fascia oraria in cui molte persone vanno a dormire per le abitudini di vita moderne) è anche associata all'attività di decisione, scelta. Essa è la componente operativa, pragmatica che si affianca alla progettualità più astratta di Fegato e, come tale, può risultare spesso in eccesso nelle persone il cui stile di vita implica continue scelte. Essa non riposa mai e spesso accade che, proprio nella fascia oraria che le compete, procuri uno stato di agitazione nella fase in cui invece il corpo e la mente dovrebbero riposare e abbandonare quindi le attività.

5.2.6 Insomnia da stomaco disturbato

Quando il sonno è disturbato da uno stomaco appesantito, solitamente si trovano il meridiano di **Cuore kyo** e quello di **Stomaco jitsu**.

Questa condizione si accompagna alla sensazione di pesantezza allo stomaco, dopo il pasto serale, ma anche ad una condizione jitsu del meridiano più in generale. Un sintomo descritto è anche la propensione a perdere l'appetito in seguito ad una forte emozione, quindi pare collegarsi all'aspetto emotivo del meridiano Stomaco e non solo ed esclusivamente ad un disordine di carattere alimentare.

Infine un riferimento all'insonnia si trova nel testo "Zen Shiatsu" a proposito di una malattia del metabolismo e del sistema endocrino. Qui Masunaga indica, fra i sintomi del Morbo di Baselow (malattia che colpisce prevalentemente le donne fra i 20 e i 30 anni, dovuta all'iperproduzione di ormoni tiroidei), anche l'insonnia, insieme all'ingrossamento della tiroide, all'*esoftalmo* (protrusione del bulbo oculare), al tremore alle mani e alle palpebre e all'irritabilità nervosa. In questo quadro l'insonnia viene associata da Masunaga al meridiano di Vescicola Biliare (qui ipotizzato *kyo*), insieme ai sintomi legati agli occhi e alla tiroide. Si tratta tuttavia di un'occorrenza estremamente specifica che cito soltanto per completezza.

6 L'interpretazione dei sogni come supporto all'attività di riequilibrio / indizio

6.1 I sogni nel quadro della MTC

Come illustrato nel capitolo riguardante le problematiche del sonno nella MTC, ecco ha una funzione rigenerative e una funzione creativa: la **funzione creativa** fa capo alla funzione metafisica del sonno. Per il taoismo, che fa da sfondo alla MTC, ogni essere vivente deve incessantemente ricrearsi ed il sonno permette la ricreazione più sottile, immateriale, psichica.

Il sonno è molto legato alla condizione del Sangue e dello Yin che sono la dimora dello Shen (psichismo). Come esposto nel capitolo riguardante le problematiche del sonno nella MTC, in estrema sintesi, si può affermare che, se lo Yin o il Sangue sono alterati, lo Shen si dice che "non ha radici", e di notte, momento in cui predomina lo Yin, galleggia e vaga, causando insonnia. Gli organi più frequentemente alterati sono il Cuore (o asse Shao Yin), il Fegato o la Milza, dove al Cuore è spesso associata l'insonnia iniziale, alla Milza l'insonnia centrale, al Fegato l'insonnia terminale o centrale se il sonno è turbato da incubi.

Il sogno in MTC assume un'importante valenza nel corso dell'esame clinico del paziente: in particolare si consiglia di indagare i *sogni ripetitivi* che rappresentano un dato importante per comprendere lo stato energetico.

La particolarità della visione della MTC è che il sonno ed i sogni aiutano a porre una diagnosi sullo stato di salute o malattia dell'individuo, non solo da un punto di vista psicologico, ma anche da un punto di vista più strettamente fisico, inoltre i sogni possono aiutare a porre una prognosi.

I testi tradizionali, ed in particolare il Ling Shu (cap. 43), ed il Su Wen (cap. 17 e 80), forniscono elementi interpretativi riguardo ai sogni e indicano in modo preciso, in base ad un determinato sogno, sia la modalità di circolazione del Qi, sia lo stato di salute dei vari organi e visceri. Questo in virtù del fatto che la MTC considera che lo Shen, l'aspetto più immateriale dell'individuo, non risieda unicamente nel cervello, ma in ogni cellula, quindi in ogni organo e parte del corpo.

L'interpretazione dei sogni in MTC ci fornisce anche alcune informazioni riguardo la costituzione di un individuo. I soggetti **Legno**, movimento legato al Fegato, sono coloro che sognano più facilmente, o meglio, sono coloro che ricordano i sogni più facilmente. Ricordiamo che una delle funzioni del Fegato è

quella di regolare il flusso del Sangue e che la notte, quando la persona giace, il Sangue torna al Fegato e ciò permette di sognare.

Gli individui con costituzione **Metallo**, movimento legato al Polmone, invece sono quelli che sognano meno, o che ricordano meno i sogni. Il Metallo riflette, non assorbe la luce.

Vediamo come in MTC i principali squilibri energetici vengono associati ad alcune tipologie di sogni ricorrenti:

- sovrabbondanza di Yin*: attraversare spaventose distese di acqua;
- sovrabbondanza di Yang*: incendi, ustioni, bruciatura;
- sovrabbondanza di Yin e di Yang*: ci si uccide reciprocamente, massacri;
- eccesso di Qi nella parte alta del corpo*: volare;
- eccesso di Qi nella parte bassa del corpo*: cadere, precipitare nel vuoto;
- eccesso alimentare*: fare doni;
- vuoto di Qi a livello delle gambe*: correre senza avanzare o impiantarsi in terra;
- vuoto di Qi a livello dei genitali*: accoppiamento o contatto;
- vuoto di Qi alla nuca*: avere la testa tagliata.

Attraverso i sogni è anche possibile evidenziare il *miglioramento dello stato energetico dell'individuo*. Per esempio sognare acque che da scure e minacciose divengono calme e tranquille indica una regolarizzazione del Qi del Rene; sognare vecchi saggi che assicurano indica un miglioramento del disagio psichico ("fissazione" dello Shen); sognare di muoversi con agilità e destrezza indica una regolarizzazione del Fegato e dello Hun; sognare l'elargizione di cibo in luoghi sicuri e confortevoli indica una regolarizzazione del Qi di Stomaco e di Milza.

Talvolta la regolarizzazione del sogno avviene prima dell'effettivo miglioramento fisico e/o psicologico, ma assume un'importanza prognostica.

Il discorso interpretativo dei sogni in base ai disturbi di organo mette in evidenza come la Medicina Tradizionale Cinese sia non solo psicosomatica, ma anche somatopsichica, in quanto attribuisce ad un disturbo organico una ripercussione a livello psichico, in questo caso a livello inconscio, onirico.

Di seguito riporto i sogni più frequenti associati ai disturbi energetici dei vari organi e visceri:

Rene

Vuoto: immergersi nell'acqua, bambù sommersi dalle acque. Sogni di navigazione o annegamento, sogni di viaggi. In inverno, periodo del Rene, si sogna di nascondersi nell'acqua come se si fosse atterriti.

Pieno: difficoltà a slacciarsi la cintura, dolore ai lombi, deglutire acqua.

Fegato

Vuoto: funghi, foreste, boschi, piante, sogni di invasione nel giardino di piante malefiche. In primavera, periodo del Fegato, si sogna di nascondersi, di celarsi sotto un albero senza osare alzarsi.

Pieno: collera, ira.

Cuore

Vuoto: montagne, fuoco e fiumi. In estate, periodo del Cuore, sogni di ustioni.

Pieno: risa o risa di fronte a pericoli, timore.

Milza

Vuoto: perdersi nelle montagne, sogni di gole rocciose, di grandi stagni, di case in rovina sottoposte al vento ed alla pioggia, sogni di insufficiente nutrimento.

Pieno: gente che canta, sensazione di corpo pesante e difficoltà a muoversi, sogni di argini e di tetti, si sogna di essere contenti.

Polmone

Vuoto: oggetti bianchi e ferite sanguinanti, massacri e sangue, sogni di oggetti meravigliosi d'oro o di ferro. In autunno, periodo specifico, sogni di guerra.

Pieno: sogni di essere in lutto, di pianti e di paura, sogni di volare, sogni inquietanti, di spavento, ondeggiare come portati dal vento, sogni di soldati.

Stomaco

Vuoto: cibo, bevande.

Intestino Tenue

Vuoto: sogni di vie e passaggi stretti in una grande città, strade affollate, incroci con tanta gente.

Intestino Crasso

Vuoto: campi e paesi incolti, campagna, feci.

Vescicola Biliare

Vuoto: sogni in cui ci si batte, risse per la strada, sogni di essere sotto processo, sogni in cui ci si suicida e si taglia il corpo in due metà.

Vescica

Vuoto: viaggi, passeggiate, escursioni, urine.

6.2 La scienza e i fenomeni del sogno

La moderna descrizione scientifica dei fenomeni del sogno è basata sulle scoperte di Kleitman e dei suoi allievi, avvenute nel 1952, secondo le quali sognare è accompagnato da rapidi movimenti degli occhi. Ulteriori elementi relativi al sogno sono emersi da esperimenti più recenti. Ad esempio, oggi sappiamo che tutte le persone sognano e che approssimativamente il 25% del sonno è costituito dal sognare. E' inoltre emerso che i sogni sono di cruciale importanza per la salute mentale; sognare è un'attività dell'emisfero destro del cervello e praticamente tutti i sogni sono accompagnati da rapidi movimenti degli occhi.

Il sonno comprende quattro stadi, o livelli di profondità, ma il sognare avviene soltanto nell'ultimo stadio. Gli studi hanno fatto emergere che ogni persona attraversa i quattro stadi del sonno diverse volte ogni notte e che, di conseguenza, sogna molte volte. La maggior parte dei sogni viene sognata nella fase che precede l'alba ed è stato osservato che se una persona viene privata del periodo del sogno per una notte, cercherà di compensare la perdita nelle notti successive.

6.3 I sogni e la psicologia del profondo

A partire dall'inizio del secolo scorso, accanto agli studi e alle sperimentazioni di carattere scientifico, molti pensatori contemporanei hanno cercato di approfondire la conoscenza delle attività della psiche studiando fenomeni appartenenti ad una sfera meno cosciente quali l'immaginazione e il sogno, sviluppando così la psicologia del profondo: evocare e incrementare la consapevolezza dei processi inconsci veniva considerato di grande efficacia per curare la psiche stanca e confusa.

Sigmund **Freud**, il fondatore della psicologia occidentale moderna, definisce il lavoro sui sogni come "*la via regia alla conoscenza dell'inconscio*" e contribuisce al risveglio dell'interesse per i sogni. La sua opera fondamentale,

“L’interpretazione dei sogni”, rappresenta un’innovazione radicale rispetto alla teoria psichiatrica occidentale del tempo. Freud afferma che i sogni sono rappresentazioni simboliche dei desideri rimossi, la maggior parte dei quali di natura sessuale. Attraverso il processo dell’*“appagamento dei desideri”*, il sognatore libera l’*“eccitazione”* dell’impulso. Freud sostiene che i sogni siano appositamente organizzati in maniera camuffata e simbolica proprio perché questi desideri o impulsi sono inaccettabili. Un solo sogno può quindi rappresentare un’enorme quantità di materiale personale e il labirinto di significati può essere districato grazie al processo dell’associazione libera. Tecniche che utilizzano l’elencazione delle associazioni relative al sogno sono tuttora utilizzate fra gli analisti contemporanei.

Jung, dapprima intimo discepolo di Freud, è il primo psicologo occidentale ad interessarsi di filosofia orientale, in particolare di Buddismo. Jung si distacca presto dal suo maestro a causa del forte risalto dato alla radice sessuale come base di tutte le rimozioni. Il sogno non è più considerato come sede del rimosso, ma rappresenta potenzialità inesprese dell’individuo, inoltre il sogno può riguardare contenuti collettivi (archetipi). Secondo Jung infatti la libido è un’energia psichica universale, mentre per Freud era solo un’energia sessuale. Jung postula anche l’esistenza di una profonda e immensa memoria culturale, accessibile attraverso sogni particolari, che chiama *“inconscio collettivo”*. Sostanzialmente, secondo Jung i sogni compensano gli squilibri della vita cosciente del sognatore e portano alla coscienza ciò che appartiene all’inconscio. Nota che gli individui agiscono in base a modelli caratteristici, guidati dalla sensibilità o dall’intelletto, e in maniera introversa o estroversa. Ad esempio, una persona fondamentalmente intellettuale, il cui lato emotivo è represso o rimasto a livello inconscio, dovrebbe fare più frequentemente sogni nei quali si manifestino forti sentimenti. Una persona emotiva, viceversa, dovrebbe fare sogni di natura intellettuale per compensare l’atteggiamento cosciente dominante. Le funzioni dei sogni possono quindi essere molteplici. Essi possono esprimere timori come desideri; possono dare un quadro fedele della situazione reale del sognatore; esistono poi sogni profetici; altri sogni sono creativi, di avvertimento o parapsicologici. I sogni non possono essere interpretati se l’interprete non dispone di esaurienti informazioni sulla vita e sulla effettiva situazione del sognatore, e se non possiede una buona conoscenza dei simboli e quindi della mitologia e della storia delle religioni. Un aspetto importante dell’interpretazione onirica junghiana è rappresentata dall’importanza attribuita alle *“serie oniriche”*: un dato sogno può essere compreso solo nel contesto di quelli che lo precedono o che lo seguono, e talvolta va collocato nell’intera produzione onirica dell’individuo che si analizza. Mentre Freud analizza i sogni con il metodo dell’associazione libera, Jung ricorre al metodo dell’amplificazione. Per Jung il sogno ha un significato

analogico che va amplificato accostando a questo temi più ampi che permettono al sognatore di estendere il sogno.

Fritz **Perls**, il fondatore della scuola di psicologia della Gestalt, ha dichiarato che i sogni sono *“la via regia all’integrazione”*. Per Perls, il sognare e la consapevolezza del sognare sono strumenti per raggiungere l’equilibrio e il riconoscimento di tutti gli aspetti della propria personalità. Perls basa il proprio lavoro sul sogno sull’ipotesi che tutte le sfaccettature di un sogno possono essere percepite come proiezioni di aspetti o personaggi del sognatore. Il suo contributo al lavoro e alla terapia del sogno è stato che l’attività nevrotica è causata dal disconoscimento di aspetti caratteristici della propria personalità. Perls suggerisce che gli esseri umani si rinnegano o si alienano attraverso il processo della proiezione e/o della rimozione. Tuttavia, essi possono recuperare questi aspetti sconosciuti dalla nostra personalità recitando o drammatizzando delle parti di un sogno: in base a questo processo si potrebbero riconoscere in modo più completo i propri atteggiamenti, paure, desideri in modo da evolversi senza intoppi.

Un’altra scuola contemporanea di psicologia che studia l’esperienza del sogno è quella di Merard **Boss**. Boss ritiene che il sogno sia una realtà da comprendere come un episodio autobiografico per approfondire la conoscenza di sé.

Secondo la scuola fenomenologica sistematizzata da **Bross e Keny**, i sogni sono invece visti come una *“visione del mondo buia e ristretta”* e che siano *“incompleti e limitati al confronto con la veglia”*. Fairbairn li considera fenomeni schizoidi, crogiuoli di angoscia, desideri e atteggiamenti.

Vi sono inoltre ulteriori teorizzazioni sul sogno che ne negano il significato intrinseco: secondo J. Allen **Hobson**, autore del libro: *“The Dreaming Brain, esisterebbe un “generatore dello stato del sogno”* situato all’interno del tronco cerebrale. Il generatore, quando è in funzione, attiverebbe connessioni neuronali a caso e il cervello cercherebbe di decifrare questi segnali deboli organizzandoli nell’episodio di un sogno. Secondo una analoga visione meccanicistica si sognerebbe per disimparare informazioni inutili: connessioni di nessuna importanza e temporaneamente immagazzinate vengono così scaricate e dimenticate.

Teorie alternative proposte da Carl **Sagan** e altri affermano che i sogni sono il risultato dell’attività disinibita dell’emisfero destro del cervello: secondo questa teoria, l’emisfero sinistro, di solito dominante di giorno, verrebbe represso durante i sogni e di conseguenza quello destro - meno inibito - diventerebbe incredibilmente intuitivo e creativo.

Molti approcci analitici e scientifici sostengono che il contenuto dei sogni è caotico e simbolico: un crogiuolo di ansie, desideri e atteggiamenti: di conseguenza oggi molti studiosi del sogno non ammettono o non comprendono le potenzialità del lavoro sul sogno riconosciute nelle società tradizionali.

6.4 MTC e Psicologia del profondo a confronto

Nell'interpretazione dei sogni il metodo legato alla Medicina Tradizionale Cinese sembra essere semplice e schematico: ad un determinato sogno viene associato in modo puntuale un determinato movimento energetico che esprime il relativo disagio psichico o somatico. La finalità è quella di indagare sia le caratteristiche dello squilibrio energetico per porre una corretta diagnosi, sia seguire l'evoluzione della patologia, come anche fornire dati sulla costituzione del paziente.

La psicologia del profondo - laddove venga attribuito un significato diagnostico e terapeutico al sogno - ritiene che l'interpretazione dei sogni vada sempre contestualizzata e diversificata in base alla storia e quindi alle esperienze soggettive del paziente. Ne risulta un lavoro lungo e laborioso che non prescinde dalla cultura dell'analizzando. Il fine è quello di ampliare le conoscenze rispetto ai disagi profondi dell'individuo.

Sicuramente, nel confronto, risalta il fatto che nella MTC il sogno non è relegato unicamente alla dimensione psicologica dell'individuo, ma rispecchia sia lo stato sia quello psichico di ognuno. Esso è un indicatore dei processi psicosomatici e somatofisici dell'organismo.

In questo studio la valenza dei sogni secondo la MTC è stata utile per completare il quadro descrittivo di uno dei suoi soggetti analizzati. Nell'altro non è stato possibile effettuare questa integrazione in quanto non c'era alcun ricordo dei sogni.

7 Punti specifici per trattamento manuale o tramite moxibustione

Il punto che la maggior parte dei manuali e dei testi di MTC indicano per il **trattamento dell'insonnia aspecifica** è Cuore 7. A questo spesso si associa Milza 6.

Tuttavia ci sono altre possibili scelte complementari a queste a seconda dello squilibrio cui viene attribuito il sintomo dell'insonnia.

Se si analizza la panoramica dei principali quadri di squilibrio che si trovano associati al sintomo dell'insonnia si può dedurre che una delle cause più ricorrenti è la **carenza di Fegato**, quindi una condizione di **stagnazione del Qi di Fegato**.⁹ Su questa condizione mi soffermo in modo particolare perché risulta essere una delle più frequenti se non la più frequente in assoluto e perché prevede il trattamento in punti specifici, la cui azione risulta utile anche in altri quadri, quindi viene descritta di seguito.

Nel caso della Carenza da Fegato, non solo il Qi stagna e non scorre dove dovrebbe, ma talvolta va dove non dovrebbe e aggredisce organi o tessuti, compromettendone la funzionalità.

Alcuni punti sono particolarmente indicati per il trattamento di questo tipo di squilibrio: essi possono essere trattati con l'agopuntura, la moxibustione e il tocco manuale. Nel presente lavoro sono stati utilizzate le ultime due tecniche.

7.1 Punti principali

Il trattamento dei punti che elenco sotto sono stati testati e usati da centinaia di anni per

- far scorrere il Qi di Fegato in stagnazione
- correggere il corso del Qi
- sostenere la Milza
- nutrire il Cuore

⁹ A questo proposito, un consiglio che si può dare ai soggetti che soffrono di insonnia è di dormire di fianco sul lato destro, per non opprimere il cuore e favorire in questo modo l'accumulo di sangue nel fegato.

- calmare lo Shen

FEGATO 3

Questo punto aiuta a far scorrere il Qi, sblocca la stagnazione, muove il Qi e ne corregge il percorso. Si tratta del punto principale essendo direttamente coinvolto nello sblocco della stagnazione di Fegato.

MILZA 6

Questo punto è ottimo per coadiuvare F3 in quanto si trova all' *"Incrocio dei Tre Yin"*, vale a dire è un punto in cui i Meridiani di Fegato, Milza e Rene si incontrano nell'arto inferiore. Si può quindi considerare un punto che fa parte anche del Meridiano di Fegato.

STOMACO 36

Questo punto è un punto solitamente molto ricco di energia Yang; fa parte del meridiano Yang (Stomaco, appunto) della loggia di Milza e può essere utilizzato per sostenere il corrispettivo meridiano Yin. Poiché il meridiano di Stomaco passa anche nel petto, la stimolazione di questo punto può avere un ulteriore effetto di regolazione del Qi del petto.

CUORE 7

Questo punto ha la funzione di calmare lo Shen.

MINISTRO DEL CUORE 6

Questo punto ha la funzione di liberare il flusso del Qi di Fegato e del petto e, contemporaneamente, quella di calmare il Cuore.

VASO CONCEZIONE 20

Questo punto è il punto più Yang del corpo. La sua stimolazione può calmare lo Shen e riportare l'energia Yang verso il basso.

VASO GOVERNATORE 17

Questo punto ha un utilizzo locale per liberare il flusso del Qi nel petto, qualora stagnante. Ha anche una funzione rilassante per lo Shen e per le emozioni.

VESCICA 15

Questo punto è il punto shu di Cuore e, come tale, agisce direttamente sull'organo per portare eventualmente sostegno in caso di debolezza.

VESCICA 20

Questo punto è il punto shu di Milza e, come tale, agisce direttamente sull'organo per portare eventualmente sostegno in caso di debolezza.

7.2 Ulteriori indicazioni

Oltre ai punti sopra citati che la MTC indica per il trattamento dell'insonnia causata da carenza di Fegato e che possono in parte essere utilizzati anche per altri quadri in base al loro specifico effetto, ci sono alcune ulteriori indicazioni rispetto ai vari quadri di squilibrio energetico presentati in questo lavoro. Per ciascuno di essi, infatti, la MTC fornisce ulteriori punti da trattare che vanno valutati di caso in caso, sul ricevente. Fa eccezione solo la *Stasi di sangue* che solitamente non si presenta da sola, come squilibrio a sé stante, ma si unisce ad altri quadri di squilibrio aggravandone le conseguenze. In ogni caso, per questo specifico quadro, si può fare riferimento alle indicazioni previste per la Carenza di Fegato, che ne costituisce una delle cause principali.

Vuoto di Cuore e Milza:

Milza 6: tonifica la Milza
Stomaco 36: tonifica il Qi
Cuore 7: regola lo Shen
Vescica 14: punto shu di Ministro del Cuore
Vescica 15: punto shu di Cuore
Vescica 20: punto shu di Milza

Carenza di Fegato che si trasforma in eccesso di Fuoco

Fegato 2: disperde il calore di Fegato,
Ministro del Cuore 7: regola lo Shen
Cuore 7: regola lo Shen
Vescicola Biliare 44: in caso di sonno disturbato da sogni

Vuoto Yin e la fuoriuscita del Fuoco:

Cuore 7: regola lo Shen
Vescica 15: punto shu di Cuore
Vescica 23: punto shu di Rene
Rene 3: tonifica lo Yin

Vuoto di Cuore e la timidezza di Vescicola Biliare:

Cuore 7: regola lo Shen
Stomaco 36: tonifica il Qi
Vaso Concezione 6: tonifica il Qi
Vaso Concezione 17: regola il Qi (punto Bo Ministro del Cuore)

Ministro del Cuore 7: regola lo Shen
Vescicola Biliare 15: nutre il Cuore e Calma la mente
Vescicola Biliare 40: purifica Calore e Umidità
Vescica 15: punto shu di Cuore

Flegma di Fuoco che invade il Cuore

Vaso Concezione 12: tonifica la Milza
Stomaco 36: tonifica il Qi
Stomaco 45: purifica il Calore, calma la mente
Cuore 7: regola lo Shen,
Vescicola Biliare 20: chiarifica la testa,
Intestino Crasso 1: purifica il Calore

Disordini di Stomaco

Stomaco 36: nutre Milza e Stomaco, tonifica il Qi
Vescica 21: punto shu di Stomaco

Per quanto riguarda l'utilizzo della moxa che è stato fatto sui due casi di studio a scopo comparativo, i punti da trattare sono stati scelti seguendo le indicazioni specifiche del "Manuale pratico di moxa" di Yves Réquéna che individua due punti specifici:

- **Stomaco 45** (utilizzato per disperdere l'eccesso di Yang)
- **Shimian** (sulla pianta del piede, nel centro esatto del tallone)

8 Esperienza pratica: due casi di studio

8.1 Il metodo

L'esperienza pratica di verifica di quanto raccolto a livello teorico sull'argomento dell'insonnia prevede lo studio di due casi.

Si tratta, chiaramente, di una ipotesi di metodo in quanto il numero dei soggetti e dei trattamenti non permette di trarre alcuna conclusione di valore statistico. Tuttavia, le esperienze pratiche portano ad alcune considerazioni e spunti da verificare nel tempo.

Nei due casi trattati, entrambi i soggetti presentano una problematica di insonnia, seppure diversa: il primo soffre di carenza di sonno, che si manifesta soprattutto nella difficoltà di addormentarsi; il secondo soffre di sonno leggero, frammentato e poco ristoratore.

A entrambi i soggetti vengono effettuati 12 trattamenti: 5 seguendo le indicazioni della MTC, 5 seguendo il metodo Zen Shiatsu. Una ulteriore verifica è fatta con 2 trattamenti di moxa, in un punto specifico uguale per entrambi.

A seguito di questo breve ciclo di trattamenti viene fatta una verifica con il soggetto ricevente, sui seguenti aspetti:

- Si è verificato o no un cambiamento?
- Se sì, quando si è manifestato? (la sera stessa, la sera successiva o quando)
- In caso di cambiamento, quanto è durato?
- In caso di cambiamento, di che tipo di cambiamento si è trattato (migliorativo, peggiorativo, lieve, intenso, come si è manifestato?)

Infine vengono riportate alcune considerazioni da parte dell'operatore. In particolar modo:

- Quali esperienze si sono verificate durante il trattamento
- C'è stata una convergenza di indicazioni fra valutazione energetica dello Zen Shiatsu e indicazioni teoriche della MTC?
- C'è stata una convergenza fra i quadri kyo/jitsu individuati da Masunaga sul tema dell'insonnia e le valutazioni energetiche dei soggetti?
- Confronto fra i risultati di trattamento con le due tecniche

8.2 Presentazione dei casi trattati

Presento di seguito la scheda riassuntiva del caso trattato, compilata nel corso dei trattamenti sulla base delle informazioni ricevute tramite l'osservazione e il colloquio con il ricevente. Il riscontro tramite la palpazione di Hara e di altre aree diagnostiche è riportato nel paragrafo riguardante la valutazione mediante lo Zen Shiatsu.

CASO 1

Iniziali ricevente: NICOLETTA L.

Sesso: F

Età: 44

Luogo, data di nascita: Cuneo, 02 gennaio 1966

Professione: Odontoiatra

.....
.....

BO - SHIN (osservare)

Costituzione

Yin

Yang

Legno

Acqua

Fuoco

Terra

Metallo

Condizione (manifestazioni evidenti dello stato psicofisico):

Parte inferiore del corpo lievemente gonfia e un po' più robusta di quella superiore che appare molto muscolosa, definita e asciutta.

.....
Valutazione del viso: (colore) pelle chiara, lievissima tendenza all'emersione dei capillari. Ruga verticale molto marcata in mezzo alle sopracciglia, profilo delle labbra verso il basso, zigomi pronunciati e occhi grandi.

Valutazione della postura: postura corretta con schiena perfettamente eretta. Nel complesso, lievemente rigida.

Altre osservazioni: spesso accigliata e nervosa, seppure in costante tentativo di contenere la stizza.

.....
.....

BUN - SHIN (ascoltare)

Racconto spontaneo : Nicoletta ultimamente ha un sonno poco riposante. Nonostante dorma in media 8 ore per notte ha spesso sonno al mattino e un po' di mal di testa. Si sono fatte più frequenti le occasioni in cui non riesce ad addormentarsi subito, la sera.

.....

MON - SHIN (raccogliere informazioni)

Malattie importanti: nessuna.

Malattie in famiglia: ipertensione linea paterna.

Allergie: nessuna.

Interventi chirurgici: fibromi all'utero.

Traumi fisici /fratture: nessuna.

Problemi alla colonna vertebrale: ernia discale L5-S1.

Problemi ricorrenti: mal di testa muscolo tensivi (legate alla professione), emicranie. Problemi agli occhi di carenza idratazione: ne consegue un utilizzo frequente di collirio lubrificante specifico, diverse volte al giorno.

Qualità del sonno: in peggioramento negli ultimi 2/3 anni. Soprattutto spesso si verifica un forte calore alle gambe che danno al soggetto la sensazione di bruciare e che non lasciano riposare.

Sogni: volare (eccesso Yang nella parte alta), camminare o correre con gambe pesanti (eccesso Yin nella parte bassa), litigare per fare rispettare le regole.

Qualità della respirazione: buona (in esercizio con lo yoga).

Qualità della digestione: buona in passato, in peggioramento dopo i 40 anni.

Intestino: regolare.

Ciclo mestruale: talvolta regolare, talvolta in anticipo di qualche giorno.

Assume farmaci: solo saltuariamente o in caso di emicranie

Stile di vita: molto stressante: orari di lavoro lungo, condizioni di lavoro delicate (interventi chirurgici (parodontali e implantari) su pazienti spesso nervosi e in condizioni di scarsa visibilità), tantissimi impegni e responsabilità da affrontare nel tempo libero.

Frequente ed intensa attività sportiva, spazi quotidiani di meditazione. Il disagio di questo stile di vita nasce dai troppi impegni, soprattutto extralavorativi.

Alimentazione: passaggio a alimentazione macrobiotica (non in senso stretto). Permane l'assunzione di latticini e di alcolici (in buona quantità questi ultimi).

Stato emotivo: molto spesso nervosa, di un nervosismo trattenuto. Amante dell'umorismo.

Livello di energia: medio-alto.

Gusti (sapori, stagioni, ecc.): salato.

CASO 2

Iniziali ricevente: RAFFAELLA D.

Sesso: F

Età: 39

Luogo, data di nascita: Torino, 25 febbraio 1970

Professione: Psicologa

.....
.....

BO - SHIN (osservare)

Costituzione

Yin

Yang

Legno

Acqua
Fuoco

Terra

Metallo

Condizione (manifestazioni evidenti dello stato psicofisico):

Sovrappeso di circa 10 kg, occhiaie scure molto evidenti attorno agli occhi, aria molto materna e accogliente.

.....

Valutazione del viso: (colore) pelle chiara, arrossisce facilmente per calore, fatica o imbarazzo.

Valutazione della postura: piedi leggermente piatti.

Altre osservazioni: sempre di buon umore, accogliente, anche come espressione del viso.

.....

.....

BUN - SHIN (ascoltare)

Racconto spontaneo : Raffaella soffre spesso di stanchezza. Dorme in media 6-7 ore per notte ha spesso sonno e dolori alla zona lombare. Negli ultimi mesi sta cercando invano di avere un bambino ma senza successo.

.....

MON - SHIN (raccogliere informazioni)

Malattie importanti: nessuna.

Malattie in famiglia: ipertensione linea paterna, patologia tumorale (polmoni) linea materna.

Allergie: più di una e piuttosto forti

- ad alcune verdure (che Le fanno gonfiare la gola quasi fino a soffocare). Si tratta di finocchi, kiwi, carote.
- a qualche polline non identificato a fine febbraio: asma e raffreddori fortissimi

Inoltre, il solo contatto con la pelle delle patate dà allergia.

Interventi chirurgici: tonsille e adenoidi.

Traumi fisici /fratture: nessuna.

Problemi alla colonna vertebrale: no.

Problemi ricorrenti: colite (familiare, linea materna) e emicranie saltuarie.

Qualità del sonno: Raffaella si addormenta facilmente e dorme un sonno lungo ma leggero. Ultimamente, il sonno è disturbato da frequenti risvegli,

spesso al mattino, ad esempio un'ora prima che suoni la sveglia. Vive perennemente con il sonno addosso.

Sogni: non li ricorda pur avvertendone l'azione di disturbo nel sonno in generale leggero e inquieto.

Qualità della respirazione: buona tranne episodi di asma allergico.

Qualità della digestione: non ottima, a causa anche della qualità dell'alimentazione piuttosto grassa e indigesta.

Intestino: problemi colitici (soprattutto stipsi).

Ciclo mestruale: regolare.

Assume farmaci: solo saltuariamente per dolori mestruali o in caso di emicranie (rare ma intense).

Stile di vita: molto pesante: orari di lavoro lungo, condizioni di lavoro delicate (sostegno a tossicodipendenti presso il SERT), tanti impegni accumulati da sbrigare nei week end e nei ritagli di tempo, legati alla casa e alla famiglia.

Alimentazione: grassa, irregolare. Tanti dolci.

Stato emotivo: Tendenzialmente serena e di buon umore. Ama moltissimo l'umorismo.

Livello di energia: medio-basso.

Gusti (sapori, stagioni, ecc.): dolce.

8.2.1 Valutazione secondo la MTC

CASO 1

I dati raccolti in fase di valutazione del caso mi hanno condotto ad identificare buona parte dei sintomi e della condizione del soggetto nel Quadro 4 di squilibrio: **“Il vuoto Yin e la fuoriuscita del Fuoco”**.

In particolare, ho notato nel soggetto una iperattività Yang di Fegato nella propensione ad immaginare strategie, pianificare nei minimi dettagli le operazioni per metterle in atto (qui il Legno di manifesta soprattutto in una Cistifellea iperattiva), progettare continuamente cambiamenti. Allo stesso tempo, a livello emotivo, ho notato una forte propensione al nervosismo, allo scoppio di ira (quasi sempre contenuta, tenuta a bada) e all'alternanza degli stati emotivi (soprattutto entusiasmo e frustrazione), accompagnate da difficoltà a rilassarsi, ad attivare il sistema parasimpatico e a rallentare i ritmi di vita (Rene in questo caso pare in difficoltà a gestire la fase di rilassamento, di gestione dello Yin che controbilanci la forte attitudine Yang). Questi aspetti li ho osservati sia a livello di comportamento, sia a livello costituzionale (di aspetto fisico e metabolico). Il soggetto ha una struttura in buona parte Legno: alta, nodosa, spalle molto larghe e torso asciutto. Le rughe in viso (una, profonda in mezzo agli occhi) rimandano a Vescicola Biliare, così come la carente lubrificazione degli occhi fa pensare a una mancanza di idratazione (carenza Yin ancora una volta) all'organo associato a Fegato.

In sintesi, il quadro 4 qui pare avere nel soggetto una natura costituzionale e di stile di vita: eccesso di attività fisica, mentale ed emotiva, associata ad alcuni comportamenti alimentari di eccesso (spesso cene abbondanti e soprattutto consumo eccessivo di alcool).

Rispetto ai sintomi associati a questo quadro, si verificano i seguenti: palpitazioni peggiorate la sera dallo stress, mestruo prematuro, breve e molto abbondante, gonfiori (nella parte inferiore del corpo, soprattutto nelle gambe, ginocchia, caviglie). Questo aspetto dei gonfiori potrebbe essere attribuito allo squilibrio di Fegato in generale, con conseguente stagnazione del Qi, soprattutto lungo il percorso del meridiano tradizionale di Fegato. La tendenza ad avere gambe edematose è associato a Milza nella MTC: essa va in questo caso sostenuta essendoci una carenza di Fegato, organo associato alla distribuzione del sangue che Milza concorre in gran parte a formare. Inoltre è possibile che la carenza Yin e soprattutto l'assenza di interazione fra Rene e Cuore, che caratterizza questo quadro, possa portare ad una separazione fra la parte alta, in cui divampa il Fuoco e quella bassa in cui ristagna l'Acqua. In tal

senso potrebbe risultare utile rimettere in comunicazione questa due parti che anche all'osservazione risultano diverse, separate.

Il quadro sopra individuato si completa con il quadro 3, "**Carenza di Fegato che si trasforma in eccesso di Fuoco**". Pur prevalendo il primo in termini di numero di sintomi e tratti distintivi, alcuni elementi si alternano, talvolta in modo abbastanza improvviso. Di questo quadro, associo al soggetto soprattutto la tendenza alla rabbia (repressa) e all'insofferenza. L'arresto del Qi conseguente lo squilibrio di Fegato (che passa da fasi di iperattività Yang a fasi di carenza) potrebbero essere i responsabili di un fastidio notturno che si manifesta indiscriminatamente d'estate e d'inverno e che consiste nella sensazione di avere le gambe bollenti che non lasciano dormire.

E' probabile che l'iperattività del soggetto spesso porti alla frustrazione di non riuscire a completare tutte le attività o di non farlo esattamente come da pianificazione: tale frustrazione potrebbe essere la causa della carenza di Fegato, con conseguente blocco del Qi e stasi energetica che si trasforma in Calore patologico. Anche qui, come per i gonfiori sopracitati, il sintomi fisico si manifesta lungo il percorso tradizionale del meridiano di Fegato.

Infine occasionalmente, e comunque sempre in associazione con i due quadri indicati, si presenta la circostanza di "**Disordini di Stomaco**". Si tratta tuttavia di una circostanza complementare, occasionale ed in parte già prevista dal quadro 4 sottoforma di eccesso alimentare e disordine di stile di vita.

I 5 trattamenti effettuati seguendo le indicazioni associate ai quadri individuati hanno seguito queste linee:

- Trattamento di Fegato associato a trattamento di Rene.
- Trattamento di Rene associato a trattamento di Cuore.

Le condizioni in cui sono stati trovati i meridiani sono state piuttosto costanti: Rene molto spesso carente, poco reattivo, Fegato sempre squilibrato con punti estremamente vuoti ed altri iperattivi e dolorosi. Cuore di difficile interpretazione, come se si nascondesse.

E' stato anche effettuato un trattamento di Stomaco, complementare a quello di Rene, a ridosso di una cea molto impegnativa. Il meridiano è stato trovato molto duro e reattivo, soprattutto sulla coscia.

I punti sui quali mi sono soffermata, come da indicazioni, sono stati:

- Fegato 3
- Fegato 2
- Vescicola Biliare 44
- Rene 3
- Vescica 15 e 23
- Milza 6 (come incrocio dei 3 Yin)
- Cuore 7
- Stomaco 36

CASO 2

I dati raccolti durante gli incontri con il soggetto mi hanno condotto ad identificare buona parte dei sintomi e della condizione del soggetto nel Quadro 5 di squilibrio: **“Il vuoto di Cuore e la timidezza di Vescicola Biliare”**.

In particolare, gli elementi del quadro di squilibrio che ho ritrovato nel soggetto sono il sovrappeso e la condizione di Milza debole che non riesce a digerire bene il materiale ingerito. Lo squilibrio di Milza è, a mio avviso, uno dei tratti energetici caratteristici di Raffaella.

La costituzione del soggetto è prevalentemente Terra: Raffaella ha tratti morbidi, rotondi, molto proporzionati nonostante il sovrappeso. Ha un atteggiamento spontaneamente accogliente e materno pur soffrendo di timidezza in contesti nuovi o comunque diversi da quello familiare. Le gambe soffrono di tendenza all'edema: le ginocchia e le caviglie sono molto spesso gonfie, probabile conseguenza dell'umidità e dell'accumulo di flegma che questo quadro descrive.

Evidenzio anche la totale assenza di attività fisica che ha caratterizzato il soggetto sin dall'infanzia. Pigrizia e disinteresse verso lo sport ne hanno fatto una persona estremamente sedentaria, quindi restia a qualunque forma di movimento.

Inoltre Raffaella soffre fin da piccola di una forma di timidezza piuttosto accentuata che spesso l'ha messa in difficoltà in circostanze sociali e professionali e che tuttora affiora sottoforma di rossori al volto incontrollabili. Il disagio è una circostanza che il soggetto maschera spesso ridendo e che lo porta talvolta ad estraniarsi da situazioni sociali (feste, ritrovi, visite..)

Il soggetto ama moltissimo i dolci e ne fa un consumo frequentissimo.

Il quadro di squilibrio della MTC che secondo me meglio circostanzia la situazione di Raffaella indica nel cattivo funzionamento di Milza anche un effetto secondario sul Polmone, che effettivamente risulta spesso afflitto da problematiche allergiche e di asma (in particolare fiato corto).

Non mi pare, infine, che nel caso di Raffaella la condizione di sovrappeso determini una frustrazione che possa ripercuotersi su Fegato. Rispetto all'aspetto psicologico del sovrappeso (peraltro non molto forte), non riscontro particolari ripercussioni a livello psicologico o emotivo.

Associato a questo quadro, ma in modo secondario, si verifica spesso anche la condizione di **Disordini di Stomaco**: spesso Raffaella accusa problemi digestivi quali mal di stomaco, colite, difficoltà a digerire. Sicuramente

l'alimentazione è squilibrata sul fronte dei grassi e dei dolci, tuttavia questi sintomi talvolta compaiono anche in seguito a pasti leggeri nella quantità e nella qualità. E' possibile che lo squilibrio della Terra, in particolare della Milza, si ripercuotano anche sul fronte della digestione e sull'organo stomaco.

Infine, i frequenti dolori lombari, associati alla stanchezza cronica e alla difficoltà del momento a ottenere una gravidanza, mi spingono a trattare alcuni punti di Rene.

I 5 trattamenti effettuati seguendo le indicazioni associate ai quadri individuati hanno seguito queste linee:

- Trattamento di Milza associato a trattamento di Cuore/Ministro del Cuore.
- Trattamento di Stomaco.
- Trattamento di Rene.

Le condizioni in cui sono stati trovati i meridiani sono state piuttosto costanti: Milza molto squilibrata con punti molto dolorosi ed edematosi, Cuore sfuggente, Rene con un livello di energia molto basso. Stomaco molto reattivo sulla coscia e estremamente sprofondato nella parte addominale

I punti sui quali mi sono soffermata, come da indicazioni, sono stati:

- Milza 6
- Cuore 7
- Vaso Concezione 17
- Vescica 15
- Stomaco 36
- Rene 3

8.2.2 Scheda sintetica trattamenti secondo modello MTC

CASO 1

Data	Meridiani trattati	Punti trattati	Annotazioni operatore	Riscontro ricevente
	Fegato, Rene	Fegato 3 Fegato 2 Rene 3	Fegato molto dolente e squilibrato sulla gamba. F2 fa male e risponde in hara. Rene dolentissimo sulla gamba, più di Fegato. Rene 3 sembra molto vuoto.	Dolore durante il trattamento; sonno buono le prime due sere.
	Rene, Cuore	Rene 3 Cuore 7	Rene molto dolente sulla gamba, punti molto scarichi sul piede. Cuore risponde sull'avambraccio.	Nicoletta registra una bella sensazione durante il trattamento di Cuore. La notte seguente si addormenta profondamente e il sonno viene interrotto due volte per urinare durante la notte. Nel corso della settimana torna lo squilibrio sul sonno.
	Fegato, Rene	Fegato 3 Fegato 2 Rene 3 Milza 6 (come incrocio dei 3 Yin)	F3 risponde molto. Sulla tibia Fegato sembra che abbia un cuscinetto di acqua. I contatti con i pollici lascino il buco per qualche istante. M6 dolentissima, ma reattiva. Rene un po' più equilibrato.	Nicoletta dorme abbastanza profondamente e si sveglia al mattino riposata. Nel corso della settimana torna lo squilibrio sul sonno. La qualità del sonno è buona le prime 2/3sere.

	Rene, Cuore	Rene 3 Cuore 7	Rene risponde molto sulla coscia: ha un paio di punti molto tesi e gli altri morbidi. Cuore scoppiettante, agitato.	Non si riscontrano variazioni sul sonno. Durante la settimana si sono verificati casi di sonno agitato, ma soprattutto in corrispondenza dell'assunzione di alcool nei pasti serali.
	Vescicola Biliare, Rene	Vescicola Biliare 44 Rene 3	VB 44 molto dolente. Tratto sulla gamba molto squilibrato. Rene meno vuoto del solito sulla gamba e sul piede.	Nicoletta apprezza molto il trattamento sulla parte del tronco di VB. Lieve miglioramento del sonno nei giorni a seguire, molto discontinuo.
		Moxa su: -St 45 -Sul punto centrale del tallone		Effetto ottimo, limitato alla notte successiva al trattamento.
		Moxa su: -St 45 -Sul punto centrale del tallone		Effetto ottimo, limitato alla notte successiva al trattamento.

CASO 2

Data	Meridiani trattati	Punti trattati	Annotazioni operatore	Riscontro ricevente
7 luglio 2010	Cuore, Stomaco	St 36, C7, M6	Cuore risponde moltissimo da subito in hara; Stomaco molto squilibrato, risponde meno al tatto.	Mi sono sempre svegliata un paio di volte (anche se giusto il tempo di guardare l'ora e mi riappisolo) ma ho avuto la sensazione di dormire più profondamente.
14 luglio 2010	Ministro del Cuore, Stomaco	MC 7, MC9, St36	Ministro non risponde: avverto poche reazioni sia a livello di Hara, sia a livello locale. Stomaco risponde molto e appare più reattivo al trattamento della seduta precedente.	Permangono i numerosi (3,4) risvegli durante la notte, ma nel complesso la qualità del sonno è più profonda.
19 luglio 2010	Ministro del Cuore, Milza	MC 4, MC7, MC8; M6, M9, M10	Ministro risponde molto in hara e localmente. Milza altrettanto. E' stato il trattamento con maggior risposta finora.	La prima sera sonno profondo dalle 10.30 alle 6.30 con difficoltà a risvegliarsi. Permane lo stato di stanchezza diurna.
26 luglio 2010	Ministro del Cuore, Rene	MC7, MC9, R1, R3	Ministro risponde molto in prossimità di M4. Rene è molto sbilanciato su un lato: la differenza si apprezza molto su R1 (destro più vitale).	Di solito si apprezza un beneficio generale al terzo giorno. In questo caso, il ricevente avverte un aumento delle energie dopo cena la sera stessa, prende sonno facilmente e dorme profondamente tutta

				la notte.
2 agosto 2010	Ministro del Cuore, Stomaco	MC 7, MC9, St36	Ministro risponde poco: è come muto. Rene è molto squilibrato sul polpaccio e risulta dolente per il ricevente.	Pur riuscendo ad addormentarsi più facilmente, il sonno resta leggero e distratto da 3/4 risvegli durante la notte. Tuttavia la ripresa del sonno è immediata dopo i risvegli.
6 settembre 2010		Moxa su: -St 45 -Sul punto centrale del tallone		La sensazione è come se il trattamento avesse attutito, ridotto il volume dell'agitazione che turbava il sonno. A differenza di un sonnifero non l'ha eliminata ma ne ha ridotto la forza.
13 settembre 2010		Moxa su: -St 45 -Sul punto centrale del tallone		Stesso riscontro della settimana precedente.

8.2.3 Valutazione secondo lo Zen Shiatsu

CASO 1

I trattamenti effettuati secondo il metodo Masunaga non hanno rilevato la corrispondenza di un preciso quadro di squilibrio kyo/jitsu fra quelli ipotizzati da Masunaga, tuttavia hanno confermato alcune tendenze coerenti alla visione generale del maestro giapponese.

Innanzitutto escluderei dal ragionamento la condizione che ho riscontrato in una seduta in cui Nicoletta era raffreddata e lievemente febbricitante. In questa occasione, il kyo di IC e il jitsu di C sono correlabili alla condizione del momento, in particolare l'affezione delle vie respiratorie (che probabilmente aveva esaurito l'energia di IC) e la leggera febbre che probabilmente rifletteva un eccesso dell'energia del Fuoco in quel momento. E' tuttavia interessante notare come questo quadro sia l'unico a discostarsi da una tendenza più generale che ho riscontrato e si sia verificato in una situazione fisica decisamente anomala per la ricevente.

Gli altri trattamenti hanno rilevato uno squilibrio costante degli elementi Legno e Fuoco/Acqua, in particolare con **kyo di MC o R/V** e jitsu di **VB/F**.

In quasi tutti i quadri indicati da Masunaga il kyo è rappresentato dal Cuore o dall'Acqua, così come il jitsu di VB compare fra le possibili occorrenze.

Le considerazioni che potremmo fare sono che la condizione jitsu di VB è fortemente associata alle caratteristiche caratteriali di Nicoletta e la disturbano nel sonno non riuscendo - neanche la sera tardi - ad abbandonare la pragmaticità e l'attitudine ad organizzare ed eseguire compiti, progetti, attività di cui pianifica i minimi dettagli pratici. A questo si somma un'inquietudine generale riflessa dalla condizione kyo di MC che probabilmente esaurisce spesso la propria energia della difesa e protezione del nucleo emotivo della ricevente che tende ad avvertirlo spesso minacciato. In questo mi ricollego alla esposizione fatta da Carola Beresford Cooke che, a proposito della visione di Fegato in Masunaga, ricorda che una disarmonia di questo elemento può portare ad una forma di aggressività in cui gli altri sono ostacoli da spazzare. Durante i trattamenti ho infatti notato una disarmonia del Fegato ed in generale al Legno (talvolta è stato difficile capire quale dei due elementi fosse il più jitsu) che associo anche al frequente ed abbondante consumo di bevande alcoliche.

Se MC è risultato spesso kyo come possibile conseguenza di un tentativo di difesa, di auto protezione, la condizione kyo dell'elemento Acqua (ben due

volte su cinque) denota una difficoltà a far seguire alla attività diurna il rilassamento serale. A tal proposito, pur in un quadro kyo dei due meridiani, è corrisposta spesso la presenza di zone molto contratte a livello cervicale (con la complicità di VB) e dorsale.

CASO 2

I trattamenti effettuati secondo il metodo Zen Shiatsu, con la valutazione energetica di hara, hanno indicato - le prima due sedute - la manifestazione del quadro "**insonnia da stomaco disturbato**", con **Cuore kyo e Stomaco jitsu**. Come nota Masunaga, questo quadro non riflette soltanto una problematica legata allo stomaco come organo anatomico, quindi sul piano fisiologico, ma anche un aspetto mentale, emotivo, legato ad esso. Ne è prova la perdita di appetito che colpisce Raffaella se sottoposta ad una forte emozione. In particolar modo, in questo periodo, Raffaella sta gestendo il forte desiderio di maternità (tematica peraltro connessa alla Terra) e la frequente frustrazione per la difficoltà a iniziare una gravidanza. Tale circostanza potrebbe spiegare la condizione di squilibrio di Stomaco (e anche di Milza, vedremo fra poco) e la condizione di scarico energetico di Cuore.

Al quadro sopra esposto, se ne è affiancato anche un altro: **Stomaco/Milza jitsu e Rene kyo**.

Sebbene questo secondo quadro non compaia fra quelli codificati da Masunaga, provo tuttavia a commentare tale condizione. Raffaella, infatti, come emerge anche dal quadro precedente, non è tanto afflitta da problemi di Stomaco legati alla digestione: il suo stile alimentare non è impeccabile, tuttavia i pasti serali non sono molto abbondanti e piuttosto leggeri. Stomaco e Milza potrebbero essere coinvolti qui soprattutto per l'aspetto di pensiero ossessivo, ricorrente (quello della maternità e di tutte le vicende mediche ad essa associata). Nel contempo, una scarsa energia nel meridiano di Rene è coerente con la difficoltà ad operare quella spinta verso la procreazione e a portare a termine il concepimento.

8.2.4 Scheda sintetica trattamenti secondo modello Zen Shiatsu

CASO 1

Data	Meridiani trattati	Punti trattati	Annotazioni operatore	Riscontro ricevente
16 settembre 2010	Kyo: MC Jitsu: VB	VC 17, MC 3, MC 6, MC 8, VB 25, VB12 e VB 20	Movimento in hara sulla linea del torace di MC, dolore e forti squilibri sul percorso MC della gamba. A tratti mi sembrano reazioni da meridiano di Fegato. VB è tutta dolente, risponde in hara sulla gamba.	Nicoletta apprezza molto la parte degli stiramenti di VB e il fatto di essere mossa. Sul sonno non si apprezzano cambiamenti.
23 settembre 2010	Kyo MC Jitsu VB	VC 17, MC 4, MC 6, MC 8, VB 34, VB12 e VB 20	MC sembra gommoso sulle braccia, squilibrato ma più trattabile sulla gamba (riesco a mettere in contatto i punti). VB è come se fremesse: ha alcuni punti kyo a metà coscia (intorno a VB31).	Sulla gamba in un punto a circa metà coscia (al tatto lo sentivo jitsu), Nicoletta ha una crisi di pianto liberatoria. Dopo si sente meglio. Apprezza molto il trattamento sul lato. Il sonno, la sera successiva, è più placido e profondo (senza interruzioni).
30 settembre 2010	Kyo: IC Jitsu: C	IC 4, IC 15, C 7,	C 7 è dolente. Il meridiano risponde in hara sulle braccia, nulla sulla coscia e localmente sulla gamba (in cui si evidenzia il cambiamento di stato da squilibrato	Il sonno è migliorato la notte successiva, soprattutto perché l'infiammazione alla gola è diminuita, il catarro si è un po' sciolto, quindi la respirazione è stata migliore e la testa

			<p>a meno squilibrato). IC 4, IC 15 e tutto il braccio risponde molto. Per nulla la gamba. Nicoletta oggi è leggermente influenzata con mal di gola e un po' di febbre. Probabilmente hara riflette questa condizione.</p>	meno dolente.
7 ottobre 2010	<p>Kyo: R Jitsu: VB</p>	R 1, R 3, VB 10, VB12, VB 21	<p>Sento rispondere hara sul lavoro sul torace e sui punti prossimali del meridiano del braccio. Squilibri anche sulla coscia e sulla gamba (che Nicoletta lamenta molto dolente). VB è abbastanza omogenea di energia lungo il percorso, tranne la gamba (da VB 34 in giù).</p>	<p>Nicoletta apprezza moltissimo gli stiramenti in generale, ma soprattutto quelli laterali su VB.</p> <p>Il sonno è buono se la sera non assume alcool: quando accade il sonno è comunque agitato.</p> <p>Unico effetto invariato: breve tempo per addormentarsi la sera.</p>
14 ottobre	<p>Kyo: V Jitsu: F</p>	Punti shu, F3	<p>Vescica risponde molto sulla schiena e sul braccio in prossimità dell'articolazione della spalla. Fegato è dolente su F3 e squilibrato molto sulla tibia - effetto acqua sottopelle.</p>	<p>Il trattamento del dorso ha rilassato molto Nicoletta che ha un paio di giornate più rilassate e di notti con sonno più profondo del solito.</p>

CASO 2

Data	Meridiani trattati	Punti trattati	Annotazioni operatore	Riscontro ricevente
13 settembre 2010	Kyo: Ministro del Cuore, Jitsu: Stomaco	-	<p>Ministro risponde un po' sul primo braccio (con vibrazioni sulla zona di valutazione) e di più sul secondo: non solo in hara ma anche sul percorso. Sulla coscia appare molto teso e squilibrato sulla gamba.</p> <p>Stomaco è molto jitsu sulla coscia con St36 kyo.</p> <p>Verifica finale: Stomaco molto ammorbidito; Ministro non mi sembra abbia preso tono.</p>	Raffaella dice di avere avuto una iniezione di energia anche per le ore serali che di solito si presentano all'insegna della stanchezza. Il sonno, la prima sera, è piuttosto profondo.
20 settembre 2010	Jitsu: Stomaco Kyo: Cuore	St 36 C3, VC17	<p>Inizio il trattamento con C sul torace e - delicatamente - sulle braccia ma mi sembra che nulla si muova, allora lavoro un po' St sulla gamba.</p> <p>All'altezza di St 36 inizia un movimento a ondate del Qi che parte da hara e raggiunge le zone di trattamento. A questo punto, C sulla gamba dà segnali di movimento e infine sull'area</p>	Non si registrano variazioni significative. Il sonno della sera stessa è disturbato da un episodio allergico (occhi e respiro), mentre la qualità del sonno delle sere successive resta superficiale e poco ristoratrice.

			diagnostica.	
27 settembre 2010	Jitsu: TR Kyo: Milza	M 10,	<p>Aree di forte squilibrio sulle braccia, con numerose zone contratte. Piuttosto bassa l'energia sulle gambe. Forti tensioni a livello cervicale lungo il percorso di TR.</p> <p>Milza muta sulle braccia, molto squilibrata sulle gambe con zone jitsu al centro della coscia e kyo nella zona inguinale, presso le ginocchia e nella gamba. Hara risponde lungo il percorso del viso, soprattutto sul massetere (St 5-St 6).</p>	Senso di rilassatezza, soprattutto cervicale (di cui Raffaella soffre) e qualità del sonno migliore, placida, la sera stessa e nella sera successiva.
4 ottobre 2010	Kyo: Vescica Jitsu: Stomaco	Punti YU, St 36, V57	<p>La schiena presenta una zona kyo accentuata nell'area di valutazione di Rene. Lavoro a lungo il sacro. Il percorso sul polpaccio risulta di nuovo kyo, soprattutto V 57. Stomaco presenta meno squilibri delle sedute precedenti, con una prevalenza di energia sulla coscia. Sul braccio e sull'avambraccio sento poco l'energia.</p>	Il sonno della sera stessa e delle sere successive è migliore del solito. Soprattutto è più rapido il periodo per prendere sonno e i risvegli sono pochi e brevissimi.

11 ottobre	Kyo: Milza Jitsu: IC	M10, M6, M20 IC4	Milza risponde molto al punto M20 e sul torace. Sembra gommoso sul braccio e ha la consistenza di una lastra sulla coscia. Dopo un lungo trattamento sulla gamba, la coscia si ammorbidisce e acquista elasticità. IC risponde molto sulle braccia e su IC 4, su IC 11.	Migliora la fluidità del sonno. Certe sere resta lungo il tempo prima di addormentarsi.
------------	-------------------------	------------------------	---	---

8.3 Gli effetti sul ricevente

8.3.1 Il cambiamento: manifestazione e durata

In entrambi i casi che, ripeto, non costituiscono valore statistico ma semplice esercizio di metodo, l'effetto dei trattamenti sulla qualità del sonno si è verificato e ha interessato soprattutto le prime due, tre sere successive al trattamento. Quasi sempre la sera stessa, successiva al trattamento, la qualità del sonno si è rivelata migliore: questo dato va comunque correlato anche all'effetto generale che di solito il trattamento ha sul sistema parasimpatico del ricevente o comunque di riequilibrio energetico generale Yin-Yang. Ciò che ho notato è che il fattore di alimentazione (cibi grassi o molto elaborati) ma soprattutto l'assunzione di alcool determina un effetto destabilizzante sul ciclo del sonno rendendolo superficiale ed agitato. In entrambi i casi la problematica è di tipo digestivo ed è legata al sovraccarico di Milza e di Fegato che restano in attività durante la notte. In particolare, il ruolo di Fegato è delicato essendo questo organo la sede della Facoltà Spirituale Hun che si attiva nel sonno, si riflette nei sogni ed ha bisogno di un Fegato in equilibrio per poter svolgere il proprio ruolo. Questa esperienza mi induce a valutare con particolare attenzione l'aspetto dell'alimentazione e dell'assunzione di alcool in riceventi che lamentassero problematiche del sonno.

Una valutazione a parte va fatta per l'utilizzo della moxa, tecnica che non parte dello Shiatsu ma che ho utilizzato per puro scopo comparativo. In questo caso il cambiamento è stato marcato ma limitato alla prima sera, quasi si trattasse di una sorta di pronto soccorso a tempo.

8.3.2 Tipologia e qualità del cambiamento

Il tipo di cambiamento che si è presentato nei due soggetti è leggermente diverso: ho notato in Nicoletta un forte beneficio nel trattamento dei meridiani Legno (associati anche alla tipologia della sua insonnia), soprattutto nella loro sedazione e armonizzazione. Ho invece notato in Raffaella una serie di riscontri legati alla riduzione dell'ansia emotiva e mentale. La mia sensazione è che in Raffaella gli effetti fossero un po' più profondi e, con questo durevoli, mentre in Nicoletta fossero legati di più all'effetto immediato del trattamento, più che all'innescarsi di una dinamica a volano nel suo quadro energetico.

Una riflessione che si potrebbe fare è che l'insonnia di Raffaella possa essere una condizione transitoria legata a fattori esterni con forte impatto emotivo (Ministro del Cuore è risultato uno dei meridiani più trattati). Al contrario,

l'irrequietezza di Nicoletta appare più costituzionale, forse legata all'elemento cui dimostra di appartenere (Legno) e quindi i trattamenti hanno un effetto più ridotto sia rispetto alla tipologia del cambiamento, sia rispetto all'orizzonte temporale di efficacia.

In entrambi i casi, sarebbe stato più efficace analizzare gli esiti al netto delle interferenze legate all'alimentazione, tuttavia una differenza si apprezza in ogni caso.

8.4 Le considerazioni dell'operatore

8.4.1 Esperienze durante i trattamenti

Le esperienze che ho avuto come operatore sono riportate nelle schede dei trattamenti (*voce Annotazioni operatore*) e fanno specifico riferimento ai singoli incontri e ai punti e/o meridiani trattati.

In generale entrambi i soggetti si sono dimostrati ricettivi e attenti al trattamento, sia durante lo stesso sia nel riscontro a posteriori e questo ha facilitato il mio compito.

8.4.2 Confronto fra i MTC e Zen Shiatsu sul trattamento dei singoli casi: indicazioni e risultati

I quadri di squilibrio descritti dalla MTC così come quelli ipotizzati da Masunaga hanno avuto una frequente corrispondenza nel trattamento dei due casi, almeno in alcuni passaggi: ho spesso avvertito dei cambiamenti e delle esigenze di armonizzazione lungo i meridiani e nei punti indicati.

Per quanto riguarda il Caso 1, le indicazioni della MTC mi hanno portato a trattare in prevalenza il Legno e l'Acqua. La prima cosa che ho notato è che il soggetto del Caso 1 manifesta delle caratteristiche fisiche e caratteriali di appartenenza all'elemento Legno, con una componente anche di Acqua (vedi paragrafo "Bo-Shin - osservazione". A questo aggiungo il fatto, già espresso nel paragrafo precedente, che nel corso dei trattamenti ho avuto la sensazione che lo squilibrio del sonno del soggetto non fosse collegato tanto a cause esterne o condizioni del momento, quanto a caratteristiche costituzionali. In questo senso, le indicazioni della MTC mi hanno dato una conferma di quanto avevo intuito nel corso degli incontri con il soggetto.

Quanto al parallelo con le indicazioni dello Zen Shiatsu, la valutazione energetica di Hara ha evidenziato nel soggetto frequenti squilibri alla coppia VB-F (3 volte su 5 jitsu) e della coppia R-V (2 volte kyo).

Sostanzialmente in questo caso le indicazioni dei due metodi di lavoro coincidono abbastanza, anche in considerazione del fatto che il terzo elemento in gioco (MC in Masunaga e C nella MTC) compare in entrambi i sistemi due volte, dando quindi vita a un notevole allineamento nelle indicazioni di trattamento. Come già spiegato, i risultati qui non si sono dimostrati duraturi nell'arco della settimana fra gli incontri, ma questo fattore non credo sia da attribuirsi al metodo adottato, quanto allo stile di vita del soggetto.

Altrettanta corrispondenza, se non addirittura maggiore, ho trovato nel secondo caso: qui le indicazioni della MTC mi hanno portato a trattare il Fuoco e la Terra e proprio i corrispondenti meridiani sono emersi nella diagnosi energetica di Hara (3 volte su 5 Fuoco / Fuoco Supplementare) e addirittura 5 volte su 5 Terra. Segnalo che, nell'ambito della Loggia della Terra, Stomaco è apparso prevalentemente jitsu e Milza kyo, tuttavia la non corrispondenza dei due meridiani di questo Elemento rispetto alla polarità kyo/jitsu è piuttosto frequente. La mia sensazione è che sia stato soprattutto il trattamento ai meridiani Fuoco a rendere abbastanza duraturo l'effetto dei trattamenti nel tempo, soprattutto in considerazione dei riscontri del ricevente rispetto alla diminuzione degli stati di ansia e al rilassamento successivo ai nostri incontri.

In generale, è stato interessante soffermarsi su punti codificati nei trattamenti secondo il metodo MTC in quando ho prestato intenzionale attenzione a tsubo che probabilmente avrei ignorato nell'ambito di un trattamento non codificato e ho spesso avuto specifici riscontri su quei punti. Inoltre il metodo della MTC che ho seguito, essendo codificato e selezionato prima del trattamento, mi ha permesso di provare un approccio ai meridiani meno legato alla necessità di continua verifica della diagnosi (cosa che mi accade piuttosto frequentemente con la tecnica di Masunaga), ma di puro trattamento. In diversi casi la risposta delle zone o dei punti è stata tardiva ma si è manifestata, spesso anche in modo evidente.

Entrambi i metodi hanno dato dei risultati che, pur non avendo alcun valore statistico, possono essere utilizzati come prima traccia per il prosieguo di studio e sperimentazione in tale ambito.

9 Bibliografia

Testi:

Curing INSONNIA Naturally – Bob Flaws – Blue Poppy Press

Trattato di Medicina e “Psicologia” tradizionale cinese – Florian Cortese – Edizioni BST

SHIATSU – Carola Berensford Cook – UTET

ZEN per immagini – Shizuto Masunaga – Mediterranee

ZEN SHIATSU – Shizuto Masunaga – Mediterranee

Lo YOGA del sogno e la pratica della luce naturale – NamKhai Norbu – Ubaldini Editore

Jung – Tipi psicologici

Freud – L'interpretazione dei sogni

Diagnosi shiatsu – Franco Bottalo

YVES REQUENA – Manuale pratico di moxa, Red Edizioni

Chinese Medical Qigong Therapy vol. 4

Articoli e studi osservazionali

“ Linee di Ricerca attuali nell'Ambulatorio di Agopuntura Ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina

*Il Trattamento dell'Insonnia con la stimolazione meccanica del punto HT 7
Evidenze EBM e Medicina cinese - [a cura del Dr. Marco Visconti M. D.](#)*

*EFFETTI DELL'AIQI SHIATSU SUI DISTURBI DEL SONNO- ALFANO – BONIZZONI –
(Studio osservazionale)*

Gloria Carpinelli – Sonno e MTC (articolo tratto da Chinese Medical Qigong Therapy)

Il sonno e i sogni: interpretazione in base ai testi di medicina tradizionale cinese e confronto con la psicologia dinamica - Rosa Brotzu

Studio pubblicato on line su www.holisticonline.com

http://www.holisticonline.com/Remedies/Sleep/sleep_ins_shiatsu.htm