

Shiatsu e riflessologia plantare **LEZIONI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

Cenni

Il massaggio del piede è di antica origine, approssimativamente si può far risalire a circa 5.000 anni fa.

Era utilizzato in Cina ed in India, dove tuttora viene esercitato. Nel mondo occidentale è meno conosciuto, ma si è sviluppato bene negli USA, in Germania, in Francia e in Inghilterra. Ha preso anche il nome di terapia zonale.

Diagnosi

Esso presuppone la divisione del corpo in 10 zone a partire dal capo per discendere verso gli arti, o viceversa. Lo stimolo o massaggio delle estremità permetterebbe perciò di ottenere una reazione nelle parti corrispondenti ad organi o muscoli in altri distretti corporei.

Il grado di dolorosità dà una definizione del grado di disfunzione dell'organo o dell'area riflessa.

Inoltre la struttura del piede definisce dal punto di vista fisico l'equilibrio della struttura totale. Dal punto di vista emotivo c'è molto da imparare osservando il modo in cui un piede si appoggia sul terreno. Dire che una persona "va con i piedi di piombo" o "ha la testa tra le nuvole" è un modo simbolico per definire il suo atteggiamento psicoemotivo, ma altresì definisce la posizione e l'atteggiamento che una persona assume per affrontare le sfide della vita.

Struttura

La pianta del piede ha una struttura venosa particolare che viene compressa ogni volta che si appoggia il peso sul piede. Le vene vengono compresse e il sangue viene spinto verso il centro, assicurando la circolazione nelle gambe. Questa formazione venosa viene così a presentarsi come un "secondo cuore".

Camminare a piedi nudi, specialmente sull'erba, è una vera gioia. L'automassaggio che ne deriva è un contatto primario con la Natura che spesso viene a mancare in città. L'azione svolta ci mette a contatto con l'energia del terreno e riattiva lo scambio e la circolazione del ki tra noi e l'ambiente.

Effetti principali del massaggio del piede: stimola la circolazione sanguigna e riduce la tensione nervosa.

Il massaggio è sempre uno stimolo, perciò dobbiamo considerare che un eccesso di pressione può dare luogo a reazioni controproducenti.

Alcuni ausili, per chi non riesce ad automassaggiarsi, possono essere l'uso di una palla da tennis o di un rullo sagomato su cui appoggiare la pianta del piede; questi strumenti possono essere usati nell'intervallo tra una seduta e l'altra anche da chi ha già ricevuto un trattamento di shiatsu.

Similitudini tra il massaggio zonale riflesso del piede ed il massaggio shiatsu.

Che rapporto c'è tra shiatsu e massaggio riflesso? Sicuramente hanno un'origine comune nella storia della medicina cinese.

Esempi:

MTC - Reni: R#1 corrisponde alla zona riflessa dei reni (zone 21/22). Il resto del meridiano corrisponde alla funzione della vescica e dell'uretere (zone 23/24) così esplicitando la differenza nella MTC tra organi e funzioni.

La colonna vertebrale contiene il midollo spinale ed il suo massaggio allevia le condizioni disarmoniche dei nervi spinali che fuoriescono in corrispondenza delle vertebre. Nel piede la colonna vertebrale è espressa sul bordo interno che ne rappresenta bene la curvatura. Altre mappe la posizionano invece sul bordo esterno in corrispondenza del meridiano della Vescica come giusta sovrapposizione del percorso e della funzione attribuita a questo meridiano.

Secondo Masunaga ci sono ulteriori zone di trattamento sulla pianta del piede che corrispondono a funzioni fisiologiche degli organi che sono associate ai meridiani corrispondenti. La zona dell'intestino crasso e quella dei polmoni è simile al percorso di Masunaga per IC e P in alcuni tratti (28/30 e 14). Così M e R con gli organi genitali (50).

Altre corrispondenze sono ascrivibili alla visione degli Organi secondo la MTC: per es. il rapporto tra SNA e F. L'alluce corrisponde al F che secondo la MTC è correlato al SNA e alle ghiandole endocrine ipofisi, epifisi, tiroide e nella riflessologia la zona plantare dell'alluce corrisponde alla testa e al collo. Secondo queste mappe la cistifellea e il fegato (18/19) corrispondono al IV metatarso del piede destro e cioè al meridiano della VB. Ancora corrispondenze tra l'arco plantare interno e gli organi digestivi stomaco, duodeno e pancreas controllati dalla M (15/16/17), mentre il seno è ben posizionato tra i due rami finali di ST sul II e III dito del piede.

Vien da notare come gli organi funzionali sono maggiormente riflessi sulla pianta del piede, mentre gli aspetti propriamente muscolari, cioè più esterni,

si presentino in riflessologia sul dorso del piede, che è come dire una relazione yin/yang.

Per chi usa il trattamento shiatsu è utile ricordare una semplice regola d'uso della riflessologia plantare ed anche di quella manuale: le punte delle dita corrispondono alla testa, la base del piede, cioè il calcagno, corrisponde agli organi del basso ventre, il centro corrisponde al rene. La stessa mappatura la si ritrova nella riflessologia palmare.

In definitiva il piede può essere trattato per dare stimolo a organi e zone riflesse, ma è anche una zona diagnostica che rispecchia la condizione dell'organismo.

Altri punti in comune sono soprattutto la concezione olistica che sta alla base dell'approccio terapeutico. L'organismo nella sua interezza è rappresentato in ogni parte del corpo, cioè nelle mani, nei piedi, nella lingua, nell'occhio, nell'orecchio, sulla schiena, sul ventre; inoltre esiste una comunanza di lettura che consiste nel sovrapporre il corpo sulla zona da trattare e ricavare una mappa di zone di diagnosi e cura.

Nonostante le similitudini e l'origine comune, tra lo shiatsu e la riflessologia non c'è una corrispondenza completa, sia dal punto di vista teorico che da quello pratico. Non si deve perciò cadere nell'equivoco di utilizzare i due metodi per avere la piena conferma l'uno dell'altro.

Cosa fare in concreto? Durante un trattamento di shiatsu mentre si lavorano i piedi o le mani, si dovrebbe dare attenzione alle zone dolorose che si evidenziano al tocco come dei supporti diagnostici alla diagnosi shiatsu già precedentemente svolta.

In particolare, a mio avviso, la diagnostica e il trattamento riflessologici dovrebbero dare un supporto al trattamento dei sintomi fisici riscontrati nel ricevente.

Questo vuole dire che è necessario aver ben compreso la differenza tra organi della fisiologia e Organi della MTC e dello shiatsu. La riflessologia è stata sviluppata, così come la conosciamo in occidente, in stretto rapporto con i riflessi organico-fisiologici e, seppur meravigliosa, non rappresenta più l'originale concezione orientale di rapporti tra meridiani e funzioni.

Nel mio lavoro ho personalmente sviluppato un percorso d'uso della riflessologia utile a mantenere il risultato dei trattamenti svolti. Io consiglio al ricevente di massaggiarsi il piede o la schiena o i glutei con una palla da tennis durante i periodi tra un trattamento e l'altro. Questo approccio mi ha permesso di riscontrare un miglior rendimento del trattamento e una miglior ricettività del ricevente ai trattamenti successivi.

Soprattutto dal punto di vista diagnostico considero la riflessologia plantare un valido aiuto e un semplice ausilio di grande efficacia durante i trattamenti che svolgo. Dal punto di vista terapeutico lo uso verso me stesso per dare mobilità alle articolazioni delle estremità.

Modi di intervento su mani e piedi secondo la riflessologia plantare

Torcere, premere, stirare, flettere (ruotare) le giunture e la parte carnosa. Uso del pollice, del pugno, del palmo per premere; del palmo e del pugno, mantenendo il polso morbido, per percuotere.

Le zone dolenti son da trattare secondo le seguenti modalità:

- piccoli stimoli sollecitano
- grandi stimoli inibiscono.

Un trattamento in sedazione rivolto ad una condizione acuta come una colica, un “colpo della strega”, una nevralgia corrisponde ad una presa costante del pollice sulle zone dolenti per 1-2 minuti finché il dolore acuto scompare.

TSUBO del piede

Milza pancreas

MP#1= meteorismo, metrorragia, convulsioni, sonno disturbato da sogni, malattie mentali.

MP#2= epigastralgie, meteorismo, nausea, vomito, stipsi, iperpiressia con anidrosi, difficoltà di concentrazione, algie articolari.

MP#3= epigastralgie, vomito, meteorismo, turbe dell'alvo, borborigmi, algie articolari, astenia, tristezza.

MP#4= patologia gastroenterica, turbe mestruali, palpitazioni, precordialgie, malinconia.

MP#5= patologia gastroenterica, glossopatie, emorroidi, artralgie diffuse, algie del piede, tristezza, incubi.

Stomaco

St#41= meteorismo, stipsi, inappetenza, cefalea, ansia, angoscia.

St#42= algie dorsali del piede, parestesie, ipostenia e paralisi, degli arti inferiori, odontalgie, carie dentaria, epilessia, anoressia mentale.

St#43= edemi del volto, algie addominali, borborigmi, flogosi e algie del dorso del piede e delle dita, malattie febbrili.

St#44= odontalgie, nevralgie del trigemino, algie epigastriche, flogosi e algie del dorso del piede, tonsillite, incubi, nervosismo.

St#45= edemi, odontalgie, epistassi, dispepsia, meteorismo, bulimia, anoressia, anemia, nevrastenia, isteria, inquietudine.

Fegato

F#1= algie degli organi genitali esterni, prolasso uterino, turbe mestruali, enuresi, ernia, ipersonnia, inquietudine.

F#2= cefalea, turbe mestruali, algie addominali, meteorismo, glaucoma, convulsioni infantili, ernia, priapismo, insonnia, irascibilità.

F#3= cefalea, vertigini, ipertensione, turbe mestruali, parto, mastite, algie oculari, algie della faccia mediale della gamba, insonnia, depressione.

F#4= disuria, ernia, algie degli organi genitali esterni e dell'ipocondrio, lombalgie, vaginismo.

Vescica biliare

VB#40= sciatalgie, algie toraciche, ipocondriache e della gamba, distorsione, crampi, linfadenite cervicalgie, colecistite, ipotonia.

Vb#41= cefalea, algie laterali delle gambe e del dorso del piede, toraciche ed intercostali, reumatismi, mastite dismenorrea.

Vb#42= edema ed algie del dorso del piede e delle dita, lombalgie, acufeni, mastite.

Vb#43= cefalea, algie erratiche, nevralgie intercostali, ipertensione, acufeni, ipoacusia, vertigini.

Vb#44= cefalea, algie intercostali, asma, pleurite, ipertensione, congiuntivite, incubi.

Rene

R#1= coma, apoplezia, shock, colpo di sole, ipertensione, cefalea, convulsioni infantili, vertigini, afonia, isteria.

R#2= malattie e prurito degli organi genitali, turbe mestruali, cefalea, edemi, diabete mellito, algie del piede, isteria.

R#3= nefrite, coliche renali, cistite, enuresi, nicturia, turbe mestruali, vertigini, ipoacusia, acufeni, asma, lombalgie, paralisi e ipostenia delle gambe, insonnia.

R#4= coliche renali, disuria, laringite, stipsi, lombalgie, isteria, nevrastenia, timidezza.

R#6= turbe mestruali, leucorrea, prolasso uterino, prurito vulvare, ritenzione placentare, disuria, stipsi, faringotonsillite, asma, insonnia, nevrastenia.

R#7= flogosi del tratto urinario, nefrite, orchite, edemi, iperidrosi, stipsi, lombalgie, turbe della vista, indecisione, paura.

Vescica urinaria

V#60 = lombosciatalgia, cervicodorsalgie, cefalea, dismenorrea, insonnia, parto, edemi, paralisi.

V#62= cefalea, cervicalgie, lombosciatalgia, vertigini, sinusite, insonnia, epilessia, agitazione.

V#64= cefalea, lombosciatalgie, cervicalgie, sinusite, enuresi.

V#65 = cefalea, vertigini, cervicalgie, disturbi dell'occhio, stati maniacali.

V#66= cefalea, vertigini, turbe della vista, epistassi, malattie mentali.

V#67= cefalea, cervicalgie, parto, rinopatie, algie oculari.