

**Dall'MTC a Masunaga passando per l'occidente**

# 指圧

Marina Cazzaniga

Centro TAO – Torino - 2010

## SOMMARIO

Introduzione

Shiatsu origine ed evoluzione

MTC

Yin Yang

I Cinque Elementi

Il Qi

I Meridiani

La diagnosi MTC

Masunaga

Caso studio

## **Dall'MTC a Masunaga passando per l'occidente**

La filosofia orientale sembra affascinare chiunque ne venga sfiorato, talvolta sembra talmente empirica da lasciarci increduli e senza parole, si avvale di concetti talmente semplici e scontati da apparire complicatissimi. Io mi ci sono “impigliata” qualche anno fa quando, con grande confusione passavo da un libro di pensiero positivo ad un libro di Freud, da uno di enneagramma ad uno di crescita personale, da uno di saggi toltechi ad uno di costellazioni familiari, ... la causa scatenante di questo vagare nelle librerie era una costante da cui non riuscivo a sfuggire: al termine di ogni libro ne venivano consigliati a centinaia più o meno inerenti a quello appena terminato. In questo vagabondare spesso mi trovavo a leggere qualcosa al riguardo di yin e yang, di sei energie, di cinque elementi e di altri argomenti che risultavano sempre tanto interessanti quanto per me indecifrabili.

Grazie al “pensiero positivo”, ma nemmeno troppo perché in quel periodo non “pensavo” proprio a nulla, quindi diciamo grazie al destino mi sono ritrovata ad incrociare la mia strada con quella dell'agopuntura. In quel periodo ho letto i miei primi libri (veri) di mtc: il “Di Concetto” e il “Maciocia”. E' stato solo dopo qualche tempo che sono riuscita a mettere insieme un mio vecchio desiderio (fare un corso di massaggio), con la mia difficoltà a toccare le persone (sono sempre sfuggita ad un contatto diretto) e con la voglia di capire la complicata semplicità del tao: Shiatsu!

Nella transizione che da commerciante mi porta a divenire operatore shiatsu ho iniziato a fare trattamenti “part time” ritagliandomi così il tempo necessario allo studio, ad un'ulteriore pratica e non per ultimo alla riflessione sul percorso che, all'alba dei miei 40 anni, ho intrapreso.

## **Shiatsu, origine ed evoluzione**

Shiatsu significa letteralmente pressione (atsu) con le dita (shi), con il suo particolare approccio ricevente/operatore arriva a riequilibrare molteplici aspetti dell'esistenza della persona: il fisico, l'emozionale, l'energetico, il mentale, lo psicologico. Deriva da una tradizione secolare di cure sviluppata in Giappone attorno al VI secolo grazie ai monaci buddisti cinesi che li si trasferirono portando con se tutto il loro sapere sulla MTC (medicina tradizionale cinese) e favorendone la diffusione. Grande contributo alla conservazione di quest'arte manipolativa fu dato anche dalla tradizione familiare giapponese dove ricordiamo il principe Shotoku (574-622 d.C.) promotore di grandi riforme politico-religiose che mandò studenti in Cina a specializzarsi in queste antiche tradizioni favorendo così la continua attenzione alla cura della salute. In questo contesto di cura/prevenzione della salute furono introdotte in Giappone alcune arti manipolatorie cinesi: il Do-In (Tao-Yinn), una pratica di autopressione, l'Anma (An-Mo), l'intera arte del trattamento manuale cinese, e l'An-Kiao che aggiungeva all'Anma degli esercizi di respirazione e riabilitazione. Queste arti unite all'Ampuku, il trattamento manuale per l'addome proprio del Giappone, sono alla base della cura manuale nipponica. Già nel 701 d.C. si ha traccia scritta di Anma su una pubblicazione dell'Impero, per un testo di medicina bisognerà attendere il 984 d.C. quando T. Yasuryori scrisse l'Ishinpo, trenta volumi di un'attenta raccolta di trattati di medicina cinese, lavoro di grande rilevanza in quanto riporta citazioni di opere di MTC che altrimenti non ci sarebbero mai giunte in quanto andate perse. Il sapere dell'MTC e la manualità dell'Anma divennero obbligatorie per gli operatori della salute ma, nel periodo compreso tra il 1600 e il tardo 1800, ebbero una grossa decadenza in quanto i medici si indirizzarono maggiormente alle cure erboristiche ed il governo dell'epoca riservò ai non vedenti l'attività dell'Anma privandola del supporto cognitivo di MTC, di

fatto allontanandola dal concetto classico di cura manipolatoria secondo i canoni della medicina tradizionale. La politica di chiusura delle frontiere giapponesi di quegli stessi anni contribuì però alla larga diffusione delle arti tradizionali interne, Anma compreso. Tra il tardo 1800 e i primi anni del 1900, quando si riaprirono le frontiere con l'estero, ci fu un grande interesse per il mondo occidentale, medicina inclusa. I medici tralasciarono la loro medicina tradizionale per potersi proporre rinnovati con le nuove tecniche provenienti dall'occidente.

E' nel 1911 che una legge riconosceva ufficialmente e regolamentava la figura professionale di agopuntori, di operatori Anma e di operatori di moxa. La stessa legge prevedeva la possibilità di praticare altre forme di manipolazione non riconosciute senza il bisogno di ulteriori concessioni locali, questo avrà molta importanza per lo sviluppo iniziale dello Shiatsu. Negli anni successivi furono introdotte delle tecniche manuali provenienti dal Nord America (chiropratica, osteopatia, spondyloterapia); molti terapeuti giapponesi si formarono seguendo questi metodi occidentali, ma è da notare come successivamente furono nuovamente attratti dal pensiero medico tradizionale giapponese. Furono editi in quel periodo testi come "Nuovi studi della medicina tradizionale" di Nakayama o "La medicina tradizionale giapponese e cinese" di Yumoto che contribuirono con tanti altri a diffondere a livello mondiale la "Medicina Orientale".

Sempre nel 1911 si iniziò ad attribuire all'atto di fare pressione, rara componente nei trattamenti Anma, una funzione curativa. A questo tipo di trattamento basato sulla pressione esercitata con le mani sul corpo del ricevente fu dato il nome di Shiatsu che come già abbiamo detto significa letteralmente "pressione con le dita". Pare sia stato l'uso di questo termine, che rappresenta molto bene la tecnica del trattamento, a creare una differenziazione dall'Anma, arte ormai in decadimento. Nel 1919 fu pubblicato il primo libro sullo Shiatsu: "Shiatsu-ho" di Tamai Tempaku,

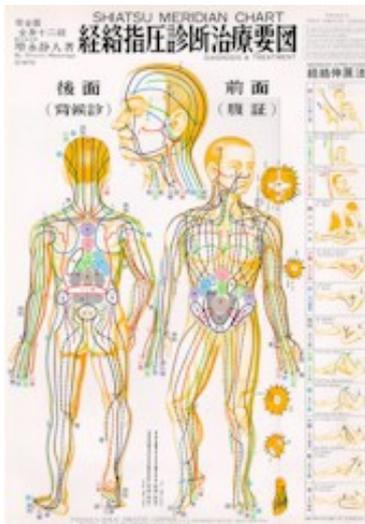
virtuoso nelle arti di Anpuku, Anma e Do-In nonché grande ispiratore di Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga che porteranno l'arte dello Shiatsu in tutto il mondo. Lo stesso Tamai Tempaku può essere considerato il vero “fondatore” dello Shiatsu in quanto si rese conto per primo che alcune tecniche dell'Anma potevano essere utilizzate da sole con eccellenti e raffinati risultati di cura manuale.

Per avere un riconoscimento ufficiale dello Shiatsu bisogna attendere il 1955 quando il Ministero della Sanità lo evidenziò come un trattamento manipolatorio basato sulla pressione ma pur sempre lasciandolo inquadrato come una tecnica di Anma. E' solo nel 1964 che una nuova legge lo definì come forma autonoma di cura, differente sia dall'Anma che dalle tecniche di massaggio occidentale. Questo riconoscimento ufficiale pare sia anche dovuto al fatto che sorsero, fin dal 1940, scuole per il suo specifico insegnamento; fra queste la più importante fu quella di Tokujiro Namikoshi che ebbe il merito di essere stato il primo a dare un'organizzazione didattica alla tecnica Shiatsu. Questa scuola aveva però una visione decisamente fisiologica ed anatomica della salute dell'uomo non tenendo più conto del patrimonio di medicina orientale. Per questo motivo, malgrado la diffusione che stava avendo lo Shiatsu grazie al riconoscimento del governo, lo stile Namikoshi si rivelò limitante in quanto fondamentalmente veniva proposto come terapia rivolta al sintomo senza valutare in toto la persona, quindi priva di approfondimenti o evoluzioni. Questo non significa che questo stile non sia valido ma semplicemente che è rimasto

invariato ormai da decenni, da quando ci furono i suoi esordi.

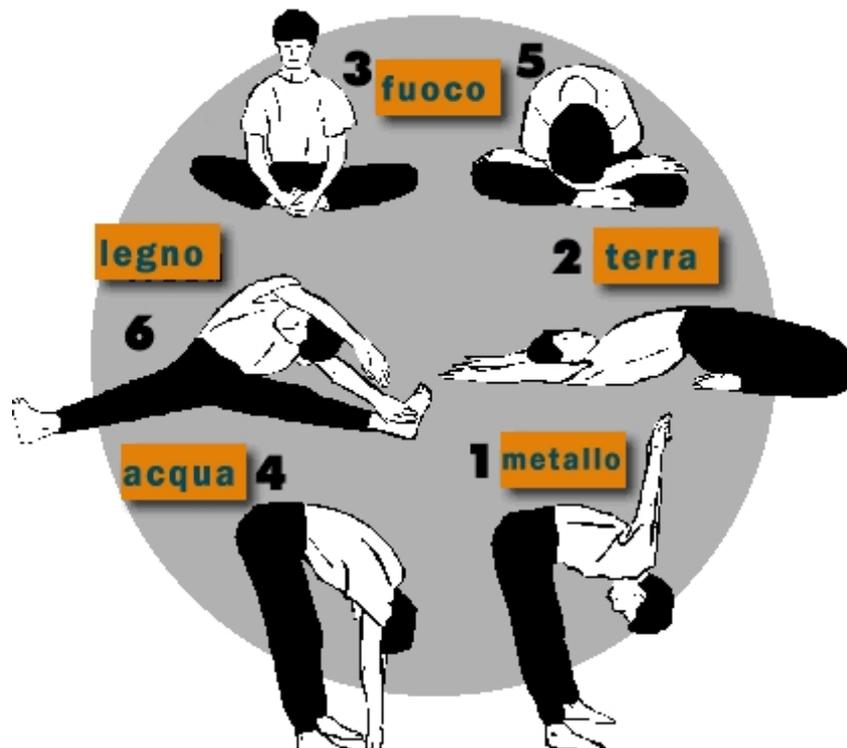
Dobbiamo arrivare al contributo di Shizuto Masunaga per avere la profonda percezione e consapevolezza dello Shiatsu, fu lui ad osservare il ricevente come persona nel suo completo insieme e non più come un semplice corpo che evidenzia un sintomo. Fu lui a riportare lo Shiatsu

verso l'antica arte di manipolazione giapponese in cui si considerava la salute della persona non solo come problema fisico ma come squilibrio che oltre a evidenziarsi a livello fisiologico si manifestava anche a livelli più sottili come quelli energetici, mentali, .. Quando Shizuto Masunaga fonda la sua scuola reinsertisce importanti concetti come l' MTC quale riferimento fondamentale del suo Shiatsu; considera il sintomo visibile come segnale di squilibrio più profondo, lo collega alla funzionalità dell'organo corrispondente, lo rapporta al suo meridiano e al meridiano che percorre la zona del corpo interessata dallo squilibrio. Il suo metodo utilizza il percorso dei meridiani di MTC per avere indicazioni sulla condizione energetica, elementi che vengono poi utilizzati per ritrovare l'equilibrio della persona. Trae questi insegnamenti dal suo profondo conoscere della validità della Medicina Cinese che da migliaia di anni ripristina l'equilibrio utilizzando il sistema energetico dei meridiani. Apporta anche un contributo importante in quanto studiando i canali energetici percepisce che hanno dei prolungamenti in altre zone del corpo, in sostanza ritrova i meridiani delle braccia anche nelle gambe e viceversa (estensioni dei meridiani di Masunaga), quindi considera che una stessa funzione è rappresentata su una zona molto vasta del corpo.



Individua sull'addome e sul dorso delle particolari aree che consentono di effettuare una valutazione energetica dei vari meridiani; introduce l'uso di vari strumenti (nocche, pollici, gomiti, gionocchia, ..) e di due mani migliorando notevolmente il rapporto a più livelli con il ricevente: con una mano stabilisce il contatto permanente (mano madre) con l'altra tratta (mano figlia). Inserisce la teoria del KYO e del JITSU, un concetto che

rivela l'interazione di qualità opposte, contrastanti e complementari dell'energia. KYO è il vuoto, la carenza, il bisogno; JITSU è l'evidenza, il sintomo, la soluzione inadeguata per compensare il bisogno. Riesce a spiegare questa teoria con il suo esempio classico della più semplice forma di vita: l'ameba. Quando queste qualità opposte si incontrano si ha una grande magia "L'eco della vita": è la tendenza ad un naturale riequilibrio. Suggerisce degli esercizi, i Makko-Ho, utili a far fluire



liberamente l'energia (Qi) nei meridiani; nel suo libro "Esercizi Zen per immagini" descrive dettagliatamente questi esercizi con molteplici varianti. Il costante utilizzo di questi esercizi oltre a mantenere libero lo scorrere del Qi consente di fare una valutazione energetica sul Kyo e Jitsu.

## **MTC**

Il pensiero della Medicina Tradizionale Cinese è molto semplice “l’uomo è un essere vivente nato dalla, nella e per mezzo della Natura e per questa sua nascita è soggetto a tutte quelle variabili che contraddistinguono la natura stessa”. Se un individuo è in equilibrio, sopravvive e porta a termine un naturale ciclo vitale; se al contrario non è in equilibrio sopravviene la malattia ed al suo termine, laddove non viene fatto nulla per riportare l’equilibrio, sopraggiunge la morte prematura. L’equilibrio è il corretto rapporto tra corpo e mente, tra strutture e funzioni, tra pensieri ed azioni, tra gioia e dolore, tra i meridiani, tra microcosmo e macrocosmo, ecc... Quando questo rapporto prevale o soccombe al suo opposto, sopraggiunge la malattia, cioè una condizione in cui l’individuo non è più in grado di difendersi. La salute è armonia ed equilibrio tra tutte le componenti dell’uomo, e tra l’uomo, inteso nella sua totalità, e l’ambiente che lo circonda ( natura, energie cosmiche, rapporti interpersonali, ecc...). La malattia è la rottura di questo equilibrio. Nella medicina cinese ci si basa sulla teoria che non si può separare nessuna singola parte dell’organismo per studiarla e curarla separatamente poiché appartiene alla nostra unità. Un antico detto cinese afferma che bisogna “curare il malato e non la malattia” o meglio ancora “curare il malato prima che lo diventi”.

## **Yin Yang**

Il ciclo dell’esistenza è assicurato da una continua alternanza di opposti che si trasformano continuamente l’uno nell’altro: lo Yin e lo Yang. Non è una concezione dualistica rigida, lo yin e lo yang si alternano e si oppongono ciclicamente, “il freddo al suo culmine genera il caldo, il caldo al suo culmine genera il freddo..” (Su Wen, cap. 5). Hanno origine l’uno nell’altro ed hanno vicendevole bisogno per esistere, se uno dei due aspetti non esistesse, non esisterebbe nemmeno l’altro: il giorno è opposto alla notte, non ci può essere attività senza riposo, energia senza materia, espansione senza contrazione e così via... L’ideogramma yin ci evoca l’idea del tempo freddo, nuvoloso, di ciò che è posto all’interno e sul lato

in ombra della montagna. L'ideogramma yang ricorda il tempo caldo e assolato, di qualcosa posto all'esterno e sul lato della montagna esposto al sole. La nostra consapevolezza di come qualcosa possa trasformarsi nel suo opposto ci può aiutare a prevenire questa trasformazione e a cercare di raggiungere un equilibrio, che è l'essenza della medicina cinese. Questi due opposti sono rappresentati nella loro alternanza nel Tay qi, che è la sintesi dello yin e dello yang ma soprattutto è la rappresentazione del Dao, cioè del principio assoluto del Grande Uno, dell'Unità che è precedente ad ogni divisione. Alla parola Dao si attribuisce il significato di "cammino", "via" intesa come condotta di vita nella rettitudine.



## CONCETTO YIN – YANG APPLICATO AGLI EVENTI NATURALI

Yang

yin

---

estate  
 primavera  
 mezzogiorno  
 alba  
 cielo  
 energia  
 rapido

inverno  
 autunno  
 mezzanotte  
 tramonto  
 terra  
 materia  
 lento

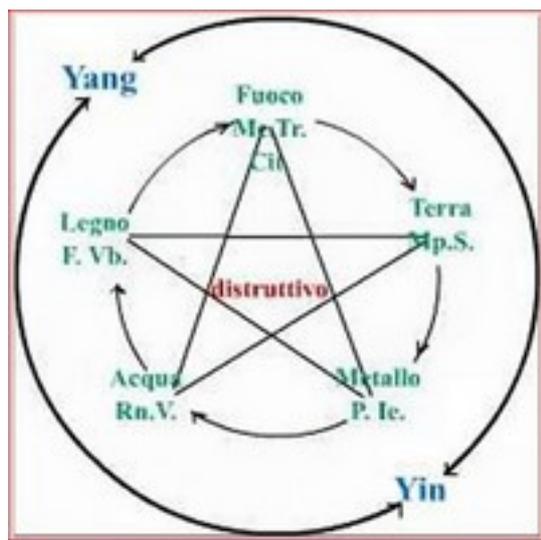
attivo	passivo
movimento	passività
luce	buio
sole	luna
caldo	freddo
uomo	donna
acuto	cronico
elettrone	protone
infinito	finito
veglia	sonno
forza centrifuga	forza centripeta
alto	basso
esterno	interno
psiche	soma
dilatazione	contrazione

## **I Cinque Elementi**

Una teoria cardine del pensiero tradizionale è rappresentata dai Cinque Elementi, per chiarire le sue origini si fa riferimento a due diverse fonti classiche: una è l'”Hong Fan” (la grande regola), un capitolo dello “Shujing” (Libro della storia ) che racchiude l'insieme delle conoscenze necessarie ad un sovrano saggio per ben governare e contiene un unico modello interpretativo che serve a spiegare i movimenti dell'universo e degli affari umani. Si narra che questo libro fu portato in dono a Yu il Grande da una tartaruga uscita dal fiume Lo. L'altra fonte è lo “Yue Ling” (Trattato sul calendario) che fa parte del “Li ji” (Libro dei riti). E' comunque presumibile che la teoria risalga agli albori della lingua scritta

(V° - IV° secolo a.C.). L'ideogramma "Wu" viene tradotto con la parola cinque mentre "Xing" con agire, camminare. L'ideogramma "Xing" esprime l'idea del movimento, dell'azione quindi, anche se correntemente la traduzione comunemente usata di "Wuxing" è Cinque Elementi sarebbe meglio utilizzare il termine Cinque Movimenti per evitare che i "Wuxing" perdano il loro "dinamismo". I Cinque Elementi (Movimenti) vanno intesi come categorie generali sotto cui si raggruppano le manifestazioni della realtà in un preciso ordine temporale (mediante le stagioni) e spaziale (mediante i punti cardinali) in continua opposizione e trasformazione. L'"Hong Fan" così li descrive: "... Innanzitutto i cinque elementi: il primo l'acqua il secondo è il fuoco, il terzo è il legno, il quarto è il metallo, il quinto è la terra. Le proprietà dell'acqua sono di infiltrarsi e di scendere, quelle del fuoco di bruciare e di tendere verso l'alto, quelle del legno di piegarsi e di raddrizzarsi, quelle del metallo di essere duttile e di lasciarsi forgiare, quelle della terra di ricevere le sementi e di dare i raccolti. ..."

Questi elementi sono tra loro legati e regolati da una doppia relazione: il ciclo di Generazione (Sheng) e il ciclo di Dominazione (Ke). Nel ciclo di Generazione il legno dà origine al fuoco, dal fuoco rimangono le ceneri che divengono terra, dalla terra vengono estratti i metalli, dalla riduzione del metallo deriva l'acqua. Osservando questo ciclo si può osservare che ogni elemento produce il successivo e a sua volta viene prodotto dal precedente: relazione Madre – Figlio. Nel ciclo di Dominazione il legno domina la terra perché la ricopre e se ne nutre, la terra domina l'acqua perché l'argina e l'assorbe, l'acqua domina il fuoco perché lo spegne, il fuoco domina il metallo fondendolo, il metallo domina il legno perché lo taglia. La schematizzazione di questo movimento è una stella da cui si evince che ogni movimento sottomette il movimento nipote ed è a sua volta sottomesso dal movimento nonno.



Questo secondo ciclo bilancia il ciclo di creazione affinché tutto proceda in equilibrio. Se un elemento presenta delle anomalie si instaurano cicli con reazioni patologiche ed eccessive: Ciclo di Distruzione dove il movimento Legno poco funzionante viene sopraffatto dal movimento Metallo, dove il movimento Fuoco poco funzionante viene distrutto dal movimento Acqua, e così Terra e Legno, Metallo e Fuoco, Acqua e Terra. L'inversione del ciclo di dominazione è rappresentata dalla ribellione dell'elemento dominato: il movimento Legno iperfunzionante si ribella al Metallo, il Fuoco all'Acqua, la Terra al Legno, il Metallo al Fuoco, l'Acqua alla Terra.

Ad ogni Movimento si associano cose ed eventi che rappresentano e sono nello stesso stadio evolutivo del Qi. Per esempio il movimento Legno; yang in crescita e yin in diminuzione, la cui caratteristica è la nascita delle gemme dopo il riposo invernale; rappresenta l'inizio del movimento della vita che si esteriorizza. A questo movimento si associa l'alba, l'est, il vento, la primavera, il colore verde, il sapore acido, l'odore rancido, l'organo fegato, il viscere vescicola biliare, i muscoli, ed altro ancora... Questo tipo di associazioni vale per ognuno dei cinque movimenti.

Fase	Legno	Fuoco sovrano	Terra	Metallo	Acqua	Fuoco ministro
<b>Zang (Horreales)</b>	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni	(Pericardio)
<b>livello Yin dell'orbita</b>	<i>Jueyin</i>	<i>Shaoyin</i>	<i>Taiyin</i>	<i>Taiyin</i>	<i>Shaoyin</i>	<i>(Jueyin)</i>

<b>Fu (Aulici)</b>	Colecisti	Int. tenue	Stomaco	Int. Crasso	Vescica	<i>Sanjiao</i>
<b>livello Yang dell'orbita</b>	<i>Shaoyang</i>	<i>Taiyang</i>	<i>Yangming</i>	<i>Yangming</i>	<i>Taiyang</i>	<i>Shaoyang</i>
<b>Patogeno climatico</b>	Vento	Caldo	Umido	Secco	Freddo	Fuoco
<b>Livello correlato al patogeno</b>	<i>Jueyin</i> (Vento)	<i>Shaoyin</i> (Caldo)	<i>Taiyin</i> (Umido)	<i>Yangming</i> (Secco)	<i>Taiyang</i> (Freddo)	<i>Shaoyang</i> (Fuoco)
<b>Natura Yin-Yang del patogeno</b>	<i>Yang</i>	<i>Yang</i>	<i>Yin</i>	freddo <i>Yin</i> caldo <i>Yang</i>	<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
<b>Porte sensoriali</b>	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie, genitali, ano	<i>Mingmen</i>

<b>Fase</b>	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<b>Secrezioni</b>	Lacrime	Sudore	Saliva fluida	Muco (escrementi solidi)	Saliva viscosa, sperma, (escrementi liquidi)
<b>Tessuti</b>	Tendineo e ungueale	Vascolare	Muscolare	Epidermico e peli	Midollare, osseo e capelli
<b>Eccessi patogeni</b>	Camminare	Sforzare la vista	Sedere	Giacere	Stare in piedi
<b>Zone algiche</b>	Testa, collo	Alto torace, costole	Spina dorsale, ventre	Spalle, dorso	Zona lombare, cosce, estremità
<b>Stagioni critiche</b>	Primavera	Estate	Fine estate o periodi intermedi	Autunno	Inverno
<b>Emozioni</b>	Rabbia, (depressione)	Gioia	Preoccupazione, rimuginare (bulimia)	Tristezza, angoscia	Paura, Shock
<b>Emozione contraria</b>	Tristezza	Paura	Rabbia	Gioia	Riflessione
<b>Tono di voce</b>	Urlato	Ridente	Melodioso	Piangente	Lamentoso
<b>Elemento</b>	Erbe e alberi	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<b>Qualità del Qi</b>	Flessibilità	Crescita ed elevazione	Essere gravido	Maturare	Solidificare
<b>Natura intrinseca</b>	Tiepida e	Ardente	Tranquilla e	Fresca	Fresca e severa

	soffice		umidificante		
<b>Patognomico</b>	Pregiudica la capacità di afferrare	Ansia	Nausea, vomito	Tosse	Brividi
<b>Potere</b>	Armonizzare (diffusione <i>Yangqi</i> )	Rendere manifesto	Lubrificare e idratare	Purificare	Raffreddare
<b>Funzione</b>	Mobilizzare	Accelerare	Trasformare	Consolidare e proteggere	Immagazzinare
<b>Trasformazioni</b>	Fioritura	Pieno rigoglio	Generazione	Raccolto	Stasi
<b>Animali selvatici</b>	Con pelliccia	Con piume	Senza pelliccia né piume	Con guscio	Con squame
<b>Animali domestici</b>	Pollame	Ovini	Bovini	Equini	Suini
<b>Cereali</b>	Frumento	Miglio glutinoso (avena, sorgo)	Miglio	Riso	Legumi
<b>Fase</b>	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<b>Pianeti</b>	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
<b>Concentrazione <i>Xieqi</i></b>	Testa	Vasi	Muscoli	Pelle e pori	Ossa
<b>Grado pentatonico</b>	<i>Jiao</i>	<i>Zhi</i>	<i>Gong</i>	<i>Shang</i>	<i>Yu</i>
<b>Numero</b>	Otto (tre)	Sette (due)	Cinque	Nove (quattro)	Sei (uno)
<b>Odore</b>	Carne selvatica	Bruciato	Fragrante	Carne cruda	Putrido (pesce marcio)
<b>Presiede a</b>	Distribuzione	Luce dello Spirito	Armonizzare	Condensare	Sedare

## II QI

L'idea di Qi è fondamentale nel pensiero medico cinese, eppure non ci sono parole in grado di coglierne adeguatamente il significato. L'ideogramma che corrisponde al Qi indica qualcosa che è allo stesso tempo materiale e immateriale, vapore e riso. Questo indica chiaramente che il Qi può essere rarefatto e immateriale come il vapore, denso e materiale come il riso. Ciò indica altresì che il Qi è una sostanza "sottile" (vapore, fumo) che deriva da una materiale (riso) così come è il vapore del riso che cuoce. La visione reale del mondo per la medicina orientale è una visione energetica in cui l'energia pur essendo "unica" si manifesta a vari livelli secondo il grado di condensazione che ha: i vapori, il riso. E' molto difficile tradurre la parola "Qi" e sono state riportate molte versioni, nessuna delle quali coglie appieno l'essenza del termine cinese. E' stato

tradotto con “energia”, “forza materiale”, “materia”, “etere”, “materia-energia”, “forza vitale”, “potenza vitale”, “potenza in movimento”, ecc... . Possiamo dire che ogni cosa nell’universo, organica e inorganica, sia composta e definita dal suo Qi. Ma il Qi non è una qualche materia primordiale immutabile, né è puramente energia vitale, il pensiero cinese non distingue mai fra materia ed energia. Tutto è energia ad un livello diverso di manifestazione e percezione; la materia è energia più condensata, con un movimento più lento e quindi più percettibile dai nostri cinque sensi; l’energia è materia sul punto di materializzarsi, è meno condensata con una vibrazione ed un movimento più veloce, meno percettibile. Ogni cosa dell’universo, percettibile o no dai nostri cinque sensi, è composta da Qi. Abbiamo di nuovo una compenetrazione di opposti, il visibile è la manifestazione dell’invisibile, la materia è energia condensata, e l’invisibile è la radice dell’invisibile, l’energia è materia sul punto di materializzarsi. Il Qi è la fonte di ogni movimento ma è nutrito a sua volta da ogni movimento e cresce con il movimento stesso. Il Qi non è la causa del movimento, è semplicemente parte inseparabile del movimento. L’uomo è espressione del Qi, e la sua energia è innata ed acquisita. L’energia innata, il soffio originario, il cielo anteriore, deriva dal cielo, dallo spirito, dai genitori; l’energia acquisita, il cielo posteriore, deriva dal cibo, dall’aria respirata, dagli scambi a tutti i livelli con l’ambiente esterno. Scopo dello shiatsu è l’armonizzazione del Qi che scorre nell’uomo.

## **I Meridiani**

Il termine “meridiani” riferito alla medicina cinese, è entrato in uso da una traduzione francese del termine cinese Jing-luo (anche se “canale” è più vicino alla connotazione del termine cinese, che suggerisce una condotta tridimensionale nella quale scorre una sostanza reale. Jing (in cinese è un carattere differente da Jing che significa essenza) significa “attraversare” oppure “un filo tessuto”, Luo significa “qualcosa che connette o lega” oppure “una rete”. I Meridiani sono i canali che trasportano il Qi e il Sangue attraverso il corpo. Non sono vasi sanguigni. Sono una rete invisibile che collega tutte le Sostanze Fondamentali e gli Organi. Nella teoria medica cinese i Meridiani sono invisibili, ma dotati di realtà fisica: Sostanze, Qi e Sangue scorrono in essi portando nutrimento e forza a tutte le parti del corpo, sono quindi essenziali per mantenere armonia ed equilibrio. Tutta la medicina tradizionale ha come concetto fondamentale

le relazione tra malessere e squilibrio dell'Energia nei Meridiani. I meridiani collegano l'interno del corpo con l'esterno, lavorando sui punti situati alla superficie del corpo si influisce su ciò che accade all'interno modificando l'attività delle Sostanze che vi circolano. Lungo questi canali si incontrano dei punti (Xue in cinese, Tsubo in giapponese <http://users.libero.it/webwizard/shiatsu/mtc5.htm>) nei quali il Qi emerge, sono punti di massima penetrazione, le aperture che ci permettono di entrare direttamente nella corrente profonda del Meridiano e quindi nel sistema energetico della persona.

## **La diagnosi in MTC**

Nella diagnostica cinese distinguiamo quattro elementi di valutazione: l'ispezione, l'ascolto, l'interrogatorio e la palpazione. I dati raccolti devono poi essere sottoposti al vaglio delle otto regole diagnostiche: yin-yang, interno-esterno, caldo-freddo, vuoto-pieno. La prima tappa dell'esame clinico è l'**ispezione**, si valuta l'aspetto fisico e psichico cercando di dedurre dalla postura, dall'incarnato, dalla distribuzione dei peli, dalla eventuale presenza e localizzazione di lesioni sulla pelle, dal modo di muoversi, di guardare, di parlare, ecc., quali siano le energie prevalenti del soggetto. Molto importanti sono l'esame dell'occhio, della lingua e delle orecchie in quanto qui si riconoscono proiezioni che permettono di localizzare l'origine di eventuali disturbi. Si valuta l'aspetto fisico e mentale per inquadrare il soggetto in una tipologia yin-yang. Si valuta l'incarnato, inteso come colore della pelle, dei denti, delle unghie, delle mucose. Sappiamo già che in MTC i colori si integrano nel sistema dei cinque elementi; secondo il Ling Shu (cap. 50), le affezioni da calore degli organi si traducono esternamente con una tinta della pelle corrispondente all'organo colpito. Secondo il Sowaen (cap. 57), in rapporto all'evoluzione della tinta è possibile pronunciare un giudizio su una prognosi favorevole quando il colore varia secondo il ciclo di generazione (es. dal verde al rosso), sfavorevole se compare il colore dell'elemento nonno (es. dal verde al bianco). Secondo i cinesi deve essere sempre presente una sfumatura giallastra associata alla Terra in quanto questo

colore è associato alla fonte vitale di energia. La seconda tappa è l'**ascolto** e la valutazione degli odori. Si cerca di percepire le variazioni del tono di voce, non il significato delle parole e delle frasi che sono manifestazioni dello Shen; rapportandole ai cinque organi secondo la legge dei cinque elementi dove per il Fegato avremo un tono astioso e gridante, per il Cuore il tono sarà ridente e gioioso (per Mastro del Cuore avremo un tono volubile con rinforzo e risatina finale), per Milza il tono sarà monocorde, cantante, il tono triste e piagnucoloso si associa al Polmone ed infine un tono timoroso con sospiri e lamentoso è da rapportare al Rene. Facciamo sempre riferimento alla legge dei cinque elementi per la valutazione degli odori dove in caso di squilibrio si percepisce l'odore collegato all'organo corrispondente ( Fegato rancido, Cuore bruciato, Milza dolciastro, Polmone carne in putrefazione, Rene marcio). Poi si passa alla terza tappa, l'**interrogatorio**. Questo elemento di valutazione è l'equivalente dell'anamnesi occidentale. E' un momento fondamentale poiché le sue informazioni non sono acquisibili con nessun altro esame; in questa fase raccogliamo informazioni che generalmente non vengono considerate utili ai fini della diagnosi ma che consentono di valutare con maggior chiarezza i caratteri energetici dello squilibrio in esame ( caldo-freddo, vuoto-pieno, esterno-interno, yin-yang). Si cerca quindi di capire se lo squilibrio sia cronico, acuto oppure se sia una ricaduta; si localizza se in alto, basso, profondo, superficiale, ecc..; si valuta l'evoluzione dello squilibrio cercando eventuali periodi/climi/posizioni di miglioramento/aggravamento (ora, giorno, stagione, caldo, freddo, umido, seduto, coricato, ecc...). Si osserva l'eventuale familiarità dello squilibrio e con particolare accuratezza si ricercano elementi di valutazione per aver maggior precisione nello stabilire la causa energetica raccogliendo dati come ad esempio la qualità del sonno, gli orari degli eventuali risvegli notturni; le abitudini alimentari, le abitudini voluttuarie, la respirazione, la digestione, le abitudini fisiche, lo stato psichico abituale, e così via. La quarta tappa è la **palpazione**. Importantissimo elemento per questa valutazione è l'esame dei polsi, argomento molto complesso che comprende svariati concetti, cito solo, data l'ampiezza dell'argomento, le due grosse ragioni della sua importanza: può fornire ragioni molto dettagliate sullo stato degli organi interni e riflette lo stato del Qi e del sangue. L'addome ( nei testi giapponesi tale termine indica tutto il tronco) contiene i cinque organi e i sei visceri, la cui energia si manifesta da una parte a livello dei meridiani e dall'altra in corrispondenza della parete addominale che la ricopre. Qui

non si tratta della valutazione di Hara ma di una tecnica che fa avere una visione più ampia di cosa può offrire una scrupolosa analisi di questa zona. La palpazione si effettua sempre in condizione di calma e distensione, questo ci consente di valutare la temperatura cutanea, la consistenza della parete addominale, trofismo e idratazione dei tessuti, eventuale eccessiva traspirazione, zone in pieno o in vuoto, punti dolorosi alla pressione, ecc... Quando l'eventuale dolore addominale è aggravato dalla pressione vi è un eccesso, quando invece la zona appare piena ma molle e non dolente alla pressione, vi è una situazione di deficit. Ulteriori informazioni si deducono dalla palpazione dell'epigastrio e dell'addome, tenendo in considerazione la localizzazione degli organi secondo la MTC, ad esempio l'energia del FEGATO si esprime ai due fianchi ed in particolare al fianco sinistro; un buono stato energetico del fegato assicura un buon tono ai muscoli ed alla pelle della zona; se i fianchi appaiono molli e vuoti l'energia del fegato è in deficit; se appaiono masse indicano una stasi. L'elasticità e la forza dell'addome sono importanti: deve essere solido ma non duro, resistente ma non teso, elastico ma non molle. Se ha queste caratteristiche significa che l'energia ancestrale (Yuan Qi) è in buone condizioni. Se invece è troppo morbido e flaccido è presente un vuoto della Yuan Qi. L'addome teso o molle, nella parte superiore o inferiore, è un fattore significativo. La parte superiore dell'addome al di sotto del processo xifoideo, riflette lo stato del Qi del Riscaldatore Superiore, cioè il Qi dei Polmoni e del Cuore. Questa zona deve essere relativamente più morbida del resto dell'addome, il che sta a significare il libero fruire del Qi di Polmoni e Cuore. Se invece è dura e annodata, il Qi di Polmoni e Cuore è costretto e si ha un'oppressione del Po ad opera della tensione emozionale. La parte inferiore dell'addome, al di sotto dell'ombelico, deve essere relativamente più tesa, ma elastica, del resto dell'addome, in questo caso la Yuan Qi dei Reni è in buona condizione, se al contrario è morbida e flaccida, siamo di fronte a uno stato di debolezza della Yuan Qi.

## **Masunaga**

Secondo lo Zen Shiatsu di Masunaga valutazione, trattamento e teoria sono inscindibili; questo shiatsu si basa sul movimento del Qi all'interno dei Meridiani percepito nel presente (qui e ora). A questo stile

appartengono cinque principi fondamentali senza i quali non è possibile “sentire” il Qi.

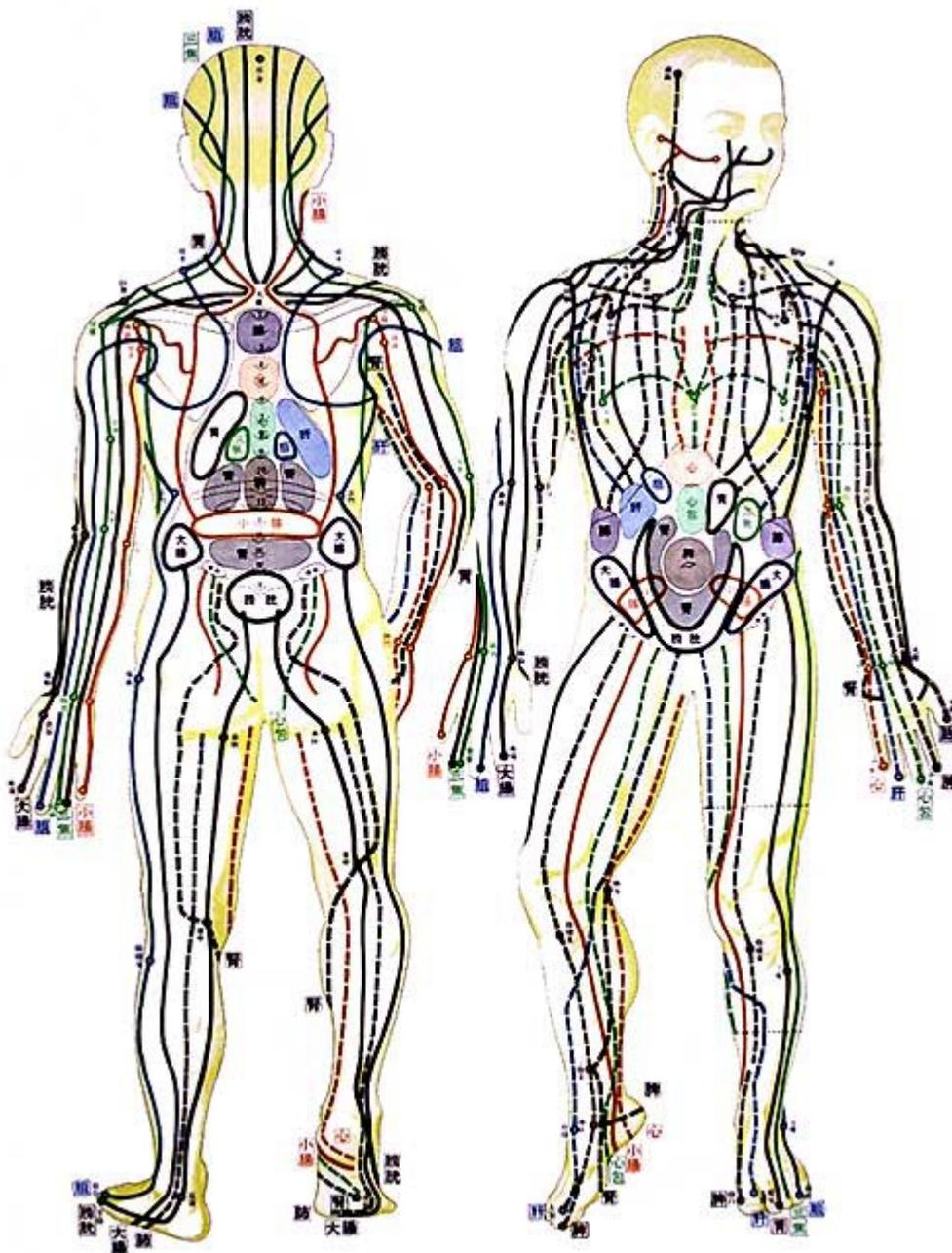
- **Essere rilassati**, abbandonare l’ego senza imporre nulla e senza formulare giudizi mantenendo un atteggiamento centrato e concentrato, mantenendo altresì una posizione comoda che ci consenta di sentire il collegamento con il terreno e di mantenere mente e muscoli rilassati, non in tensione.
- **Penetrare** consapevolmente nel Qi del ricevente per poterne percepire i movimenti, evitando pressioni poco rilassate.
- Mantenere le **penetrazioni perpendicolari** che ci consentano di raggiungere l’interno dei meridiani.
- **Usare due mani**, una Madre che dà ritmo, attiva il sistema nervoso parasimpatico, dà stabilità, evita l’abbandono, ascolta, sostiene, crea empatia, ... L’altra, mano Figlia, disperde o tonifica il Qi del ricevente.
- Le due mani sono complementari e creano una **continuità** lungo i meridiani, non vanno a contattare il Qi solo negli Tsubo (punti posti lungo il decorso dei meridiani) ma lungo tutto il percorso andando a disperdere o tonificare le zone che necessitano un riequilibrio rendendo ogni trattamento non schematico e uguale per tutti ma unico e sempre diverso.

Masunaga introduce delle “estensioni” ai meridiani tradizionali MTC prolungandoli lungo tutto il corpo. In questi prolungamenti si percepisce la stessa qualità del qi che per ogni meridiano ritroviamo nel suo percorso tradizionale. Egli nota come il qi nei meridiani sia una visualizzazione della condizione energetica della persona e da qui va alla ricerca della relazione tra la funzione energetica del meridiano e la sua localizzazione. Prendendo spunto dal ciclo circadiano e applicandolo al ciclo dell’intera vita spiega come la posizione che i meridiani occupano giustifichi la loro funzione energetica, spiega quindi come il qi scorra da un meridiano all’altro compiendo il percorso di tutto il corpo. Per rendere questo più chiaro elabora la teoria del “ciclo dell’ameba” dove Polmone e Intestino Crasso hanno la funzione di **respirazione ed escrezione**, dandoci la facoltà di scambio tra ambiente esterno ed ambiente interno, fare entrare e lasciare andare, con l’importante funzione di creare i confini. Questo ci differenzia dall’ambiente esterno e ci consente di interagire con esso

creando confini permeabili, dove poter lasciare entrare emozioni, esperienze, Qi cosmico, ecc., ed allo stesso tempo eliminare ciò di cui non abbiamo più bisogno. Seguono Stomaco e Milza con la funzione di **acquisizione di cibo e digestione**, con la capacità di ottenere ciò che ci necessita per soddisfare i nostri bisogni e fagocitarlo dandoci la capacità di nutrire ogni aspetto della nostra vita (fisico, mentale, ...) . Poi Cuore e Intestino Tenue, **controllo centrale e conversione**; a seconda dei bisogni Intestino Tenue assimila ciò che è necessario facendolo diventare parte integrante dell'organismo (parte della stessa ameba) che, grazie alla circolazione andrà a nutrire il Cuore, nostro centro di consapevolezza da cui partono azioni che manifestano ed esprimono noi stessi nell'universo con la nostra unicità. Seguono Vescica Urinaria e Rene, **purifica e dà impeto**; questa funzione ci aiuta a mantenere l'equilibrio tra attività e riposo, ci dà la "spinta a... ", l'istinto di sopravvivenza, il coraggio malgrado la paura ed allo stesso tempo ci conferisce la capacità di riposarci per purificare la nostra energia. Poi con Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore abbiamo **circolazione e protezione**, la capacità di vivere in comunità con vantaggi (sicurezza, protezione, appartenenza, ...) e con svantaggi (dobbiamo difenderci dalle aggressioni, ...); Ministro del Cuore filtra ciò che è troppo "forte", assiste e protegge il Cuore mentre Triplice Riscaldatore è il grande agente della circolazione energetica del corpo e, attraverso il Qi, assicura la circolazione dei liquidi fino alla loro eliminazione. Infine i meridiani di Vescicola Biliare e Fegato, **deposito e distribuzione**, svolgono le funzioni di deposito e distribuzione del Qi grazie alle quali siamo in grado di pianificare e mettere in atto la strategia (buon fluire del Qi) adatta ad affrontare ogni situazione; in altre parole permettono di scegliere la giusta direzione.

Un' ulteriore innovazione di Masunaga è l'introduzione del concetto di Kyo e Jitsu, stati che indicano uno squilibrio energetico. Kyo è qualcosa di poco visibile e difficile da trovare, una carenza, è la causa del Jitsu. Jitsu è molto visibile, è un eccesso, è la risposta inadeguata al Kyo. Sono entrambe qualità inseparabili ed opposte che incontrandosi hanno la tendenza ad un naturale riequilibrio (eco della vita). Kyo e Jitsu sono un concetto che, a differenza di Yin e Yang, non viene applicato all'intero universo ma solamente all'essere umano. Ciò che differenzia in modo inequivocabile Kyo e Jitsu è la resilienza: se non c'è reattività è Kyo, se c'è resilienza è Jitsu.

Introduce una valutazione energetica fatta contattando specifiche zone dell'addome o della schiena che indicano la qualità energetica dei vari meridiani. Per riuscire nella valutazione dobbiamo semplicemente percepire l'evidenza evitando di "cercare" a tutti i costi i maggiori squilibri, un atteggiamento neutrale in ascolto che si lascia attrarre da ciò che è diverso è essenziale per farsi guidare verso la scelta dei meridiani più kyo e del più jitsu, del momento attuale su Hara e del "cronico" sulla schiena.



## Caso studio

È ormai da tre anni che pratico incessantemente Shiatsu usando metodi valutativi e di trattamento diversi (MTC e Masunaga) con risultati più o meno efficaci. Inizialmente avevo a disposizione le regole studiate con l'MTC per cui valutazione e trattamento erano esclusivamente legati a quanto descritto precedentemente al riguardo alle regole diagnostiche in MTC; solo in un secondo tempo con l'introduzione della teoria di Masunaga ho iniziato ad utilizzare un differente metodo cercato di raffrontare criticamente i risultati delle due tecniche che più avanti cercherò di esporre. Nella mia casistica ci sono le problematiche più disparate, ma con maggior frequenza le persone mi chiedono di trattare dolori al collo, alla schiena (trapezio, lombari, ecc.) e/o dolori da loro riferiti come strani ad es. una tensione, un piccolo punto "come fosse un chiodo" o "un qualcosa che attraversa la parte bassa della schiena" che non si allevia con le terapie occidentali. Altro settore delicato, difficile, ma molto interessante è quello in cui raggruppo i casi di persone depresse e/o agitate che arrivano, in alcuni casi, ad avere il classico nodo in gola se non addirittura crisi di panico.

Nel lavoro che sto affrontando vorrei descrivere il mio rapporto con il dolore ( inteso sia come dolore fisico che psichico ) valutato e trattato con due metodi, il "vecchio" che segue l'MTC ed "il nuovo" che segue le teorie di Masunaga; credo di aver capito che i trattamenti possono essere più efficaci se si conosce anche la base dello Shiatsu di Masunaga che per me è il "nuovo" Shiatsu, quello in ascolto, grazie al quale si percepisce realmente ciò che avviene a livello energetico all'interno di un corpo vivente.

Anna viene da me per tensioni al trapezio, la schiena dolente in generale ma soprattutto uno strano dolore diffuso in zona sacro - coccigea. Riferisce di avere il sonno disturbato, si sveglia verso le due - tre del mattino e non riesce più a riposare. Vuole fare Shiatsu per conoscere meglio questa disciplina, rilassarsi e cercare di trovare giovamento dei suoi disturbi.

Durante i nostri primi colloqui mi rendo conto di trovarmi di fronte una persona indecisa, apparentemente sola con difficoltà non indifferenti a prendere decisioni importanti. Emerge così il suo stato civile di donna

vedova con sensi di colpa in quanto per motivi di lavoro è stata lontana da casa per alcuni anni e non è riuscita ad accudire come avrebbe voluto i propri familiari.

Le mie prime impressioni (giugno 2008) su Anna, mi portavano a ragionare in termini energetici (con tutti i limiti dovuti al mio percorso scolastico che ai tempi era all'inizio). Vedendo un eccesso di energia nel movimento Legno (sensi di colpa e rabbia repressa a causa della vedovanza) ed una carenza nel movimento Terra (eccessive rimuginazioni e instabilità emotiva), i miei primi trattamenti si sono focalizzati sul trattamento dei meridiani corrispondenti a questi due elementi, le ho trattato spesso anche Vescica Urinaria poiché le rilassava sia la schiena che la mente.

23 giugno 2008: Ho trattato vescicola biliare e milza. Anna inizialmente tesa, rigida e logorroica inizia a rilassarsi, mi chiede spesso spiegazioni sul trattamento in corso, percepisco la sua curiosità e cerco di assecondarla in tutti i modi. Al termine del trattamento, soddisfatta di questo primo incontro, mi chiede di rivederci per continuare con lo shiatsu.

03 luglio: Oggi decido di trattarle stomaco e vescica urinaria. Ho preso questa decisione perché la schiena nella zona lombo sacrale è tesa e dolente per cui un trattamento lungo i due rami di vescica potrebbe essere gradito e rilassante.

16 luglio: tratto fegato e stomaco

31 luglio: tratto vescicola biliare e vescica urinaria.

13 agosto: tratto di nuovo vescicola biliare e vescica urinaria perché Anna finalmente mi dice di aver notato un netto beneficio dal trattamento e mi chiede espressamente di ricevere un trattamento analogo a quello precedente.

Dopo questa prima serie di trattamenti Anna si è mostrata soddisfatta, esprime la sua volontà di continuarli ma, per motivi di lavoro dovrà assentarsi per qualche tempo.

Rivedo Anna dopo qualche mese, rinvigorita, più serena e con un piglio diverso da quello che avevo percepito nei nostri primi incontri. Da poco tempo Masunaga è entrato nei miei trattamenti, colgo l'occasione per inserire tutto quello che di nuovo sto imparando in previsione di un confronto di tecniche e risultati che mi incuriosisce moltissimo.

24 gennaio cuore kyo vescica urinaria jitsu.

31 gennaio triplice riscaldatore kyo intestino crasso jitsu.

Riesco ad entrare molto bene nei meridiani. Anna mi chiede spesso di rimanere in zone particolari (dove sento benessere) che si trovano nelle varie parti del corpo dove ci sono tratti di meridiani corrispondenti a metallo e fuoco.

Riferendomi ad Anna, vorrei chiarire quali sono i miei pensieri a proposito delle cause emozionali di malattia (dalle quali partivo) affiancandole alle funzioni di Masunaga.

Le emozioni come causa interna di malattia.

Le nostre emozioni ci consentono di comunicare i sentimenti più profondi, se repressi rimangono presenti e possono assumere connotazioni negative; quando le emozioni sono eccessive e/o si protraggono a lungo nel tempo, possono diventare causa di malattia.

Ogni organo è collegato ad una particolare emozione, ma i meridiani che sostengono l'attacco di tutte le difficoltà sono principalmente due: cuore (gioia) e fegato (rabbia).

Trattare gli organi interessati attraverso i rispettivi meridiani può servire a aiutare le persone che vivono un momento emotivamente stressante, contribuendo a ristabilire l'equilibrio e prevenire ulteriori momenti di disagio. La sensazione di vicinanza e di sostegno trasmessa con lo Shiatsu può essere estremamente utile nei momenti difficili (maggior presenza!!!!).

07 febbraio ho trovato in valutazione energetica cuore e vescica urinaria. Se consideriamo la legge dei cinque elementi posso pensare ad un fuoco che divampa, e che necessita di essere placato. Il meridiano della vescica urinaria (acqua che spegne il fuoco) si trova sul dorso, a lato della colonna vertebrale dove sono posti i punti Shu, punti che parlano del passato inteso sia come malattia d'organo, sia come malattia psichica, che sentimentale. Lavorando la schiena ho trovato kyo nella zona di valutazione di rene e di intestino tenue. Rene è paura, spinta a ..., impeto; intestino tenue come sappiamo anche in occidente è assorbimento, può essere inteso come assorbimento di cibo e /o di emozioni.

Oggi Anna mi chiede di soffermarmi nel trattamento dei piedi.

Naturalmente è una zona gradevole per chi riceve ma è anche terra, bisogno di avere un punto fermo, fisso, un punto di riferimento, inteso come casa e /o come affetti.

Ho notato di aver trovato in valutazione di Hara triplice riscaldatore e cuore (intestino tenue mi veniva evidenziato durante i trattamenti nelle zone corrispondenti al suo meridiano ma mai durante la valutazione propriamente detta ).

Questi tre meridiani, insieme al ministro del cuore sono segni di fuoco, non ho però mai trovato il ministro del cuore (regolatore dei rapporti interpersonali) in Hara.

La sua postura generalmente chiusa (gambe serrate) e le sue spalle leggermente ricurve in avanti mi fanno pensare al metallo, polmone con immissione di Qi, di energia nuova e intestino crasso inteso come eliminazione, eliminare quello che del passato c'è nel vaso per poterlo riempire di nuova energia.

È importante ricordare che al momento del concepimento (unione ovulo spermatozoo, o, come ci insegna la medicina tradizionale cinese al momento dell'unione del jing materno con quello paterno) riceviamo una quantità di energia detta ancestrale che è tesaurizzata nei reni, questa energia (che non può essere ulteriormente incrementata e decresce nel corso della nostra esistenza) ci accompagna fino al suo esaurimento. E' giusto dosare fisicamente e mentalmente questa energia poiché le sole altre energie di cui disponiamo sono il cibo e l'aria che, unendosi al Qi dei reni ci garantiscono un dignitoso equilibrio e benessere psicofisico (se ben relazionati con l'ambiente e con le persone che ci circondano) . Se così non fosse avremmo un eccessivo dispendio energetico che si potrebbe tradurre in stanchezza eccessiva sia fisica che mentale.

Personalmente raggruppando i primi dati energetici e tenendo presente il linguaggio del corpo (da non sottovalutare), posso supporre che episodi o circostanze del passato mai chiarite con gli altri e con se stessa, quindi mai totalmente superate, non le diano la chiarezza e la serenità per affrontare quello che la vita le offre, siano problemi o cose belle e positive. Il rimuginare (terra) purtroppo non le serve a nulla. La svuota d'energia, le cela, o le fa emergere, come conseguenza, problemi e sintomi fisici o psichici (insonnia, stanchezza, senso di svuotamento e disorientamento), senza permetterle quella lucidità che le garantirebbe di far luce in se stessa. Il rimuginare è molto simile alla preoccupazione sia nelle caratteristiche sia nel suo effetto. Consiste nel pensare continuamente a determinati eventi o persone, desiderare con nostalgia il passato e di solito pensare intensamente alla vita piuttosto che viverla.

Le energie mentali positive che corrispondono al rimuginare sono, ovviamente, la riflessione e la meditazione.

La stessa energia mentale che ci rende in grado di meditare e riflettere, se è eccessiva, può causare malinconia e pensieri ossessivi.

21 marzo La valutazione di oggi, è stata polmone kyo e cuore jitsu.

Il trattamento relativo è stato effettuato nel modo tradizionale, appoggiandomi con palmo e pollice sia lungo i meridiani tradizionali di cuore e polmone che lungo le estensioni di Masunaga.

14 aprile polmone kyo triplice riscaldatore jitsu.

Anna mi pare serena, i ricordi non le risvegliano più sensi di rabbia e di ribellione, una nuova attività lavorativa la sta rassicurando per il presente e per il futuro, ora con i suoi cari sta raggiungendo un buon equilibrio e sa di potersi dedicare a loro come avrebbe sempre voluto fare. Tra un impegno e l'altro decide di dedicare qualche attimo anche a se stessa per cui mi chiede di poterci rivedere con regolarità perché ritiene importante il percorso Shiatsu e intende continuarlo per cercare di mantenere questo equilibrio che per lei è di fondamentale importanza.

Alla luce di questa esperienza, ritengo che la valutazione ed il trattamento insegnatici da Masunaga siano estremamente completi e profondi; la valutazione e i trattamenti tradizionali (MTC) sono comunque altrettanto validi e, considerando il caso esposto in questa tesi, mi sembra di poter dire che spesso esiste un parallelo tra le due tecniche in quanto molto spesso il kyo e il jitsu emersi dalla valutazione di hara hanno riscontro energetico. Il critico confronto di valutazioni, trattamenti e risultati è la condizione fondamentale per iniziare un percorso serio e profondo e ci permette di scegliere volta per volta l'atteggiamento tecnico e mentale più efficace per affrontare il singolo caso che, ricordiamolo è sempre un caso a sé; ogni persona è uguale solo a se stessa e tutto quello che la investe si manifesterà in essa in modo unico. Quel malessere "unico" sarà compito nostro considerarlo e cercare di interpretarlo senza pregiudizi e trattarlo facendo tesoro degli insegnamenti di Masunaga cercando sempre di "essere presenti", "qui e ora".

## BIBLIOGRAFIA

- [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it). (B. Di Cintio)
- “Shiatsu l’arte del riequilibrio energetico” (F. Fantino) ed. Clerico Torino CET
- I miei appunti delle lezioni
- “Fondamenti di agopuntura” ed. So-Wen
- [www.alear.it/wp-content/uploads/2009/esercizimakko-ho.pdf](http://www.alear.it/wp-content/uploads/2009/esercizimakko-ho.pdf)
- [www.digilander.libero.it/huatuo](http://www.digilander.libero.it/huatuo)
- “Trattato di agopuntura e di medicina cinese” ( Di Concetto, Sotte, Pippa, Muccioli) ed. UTET
- “I fondamenti della medicina tradizionale cinese” (G. Maciocia) ed. Ambrosiana
- “Medicina cinese fondamenti e metodo” (Ted J. Kaptchuk) ed. Red
- [www.giuliaboschi.com](http://www.giuliaboschi.com)
- <http://users.libero.it/webwizard/shiatsu/mtc5.htm>
- “Teoria e pratica SHIATSU” Beresford-Cooke C.
- [www.shiatsu-ies](http://www.shiatsu-ies)