



## LA MEMORIA DEL CORPO

Scuola Tao di Torino

Tesi di Anna Satti

## INTRODUZIONE

Il mio primo incontro con lo Shiatsu risale al 1986 quando durante degli incontri settimanali di meditazione, la persona che guidava questi incontri ha iniziato a insegnarci un po' di Shiatsu. Mi piacque subito molto, ma non era il momento giusto per intraprendere questo cammino.

Alcuni anni fa, in circostanze che non sto a precisare, è sorta in me una domanda: è possibile cambiare la memoria del corpo? Sapevo già, dalla danza e dal canto, che se si apprende e si memorizza un movimento o un'impostazione sbagliata cambiare è estremamente difficile e richiede tempo e pazienza perché il corpo tende a riprodurre automaticamente ciò che ha imparato. Analogamente, gli studi della dottoressa Kousmine hanno evidenziato che se il corpo per manifestare il suo squilibrio sceglie un certo tipo di malattia, in futuro tornerà sempre a manifestare la sua condizione di stress, di carenze nutrizionali o di intossicazione percorrendo la stessa strada.

Allora come fare per uscire da questo circolo vizioso e operare una trasformazione che coinvolga corpo e mente visti nella loro unicità? La mia ricerca mi ha condotto alla macrobiotica e allo shiatsu, inizialmente come ricevente e solo in seguito come praticante. Non posso dire di avere una risposta certa alla mia domanda iniziale; di sicuro c'è che facendo un percorso di meditazione, macrobiotica e shiatsu ci si trova di fronte ai nodi irrisolti della propria vita e si acquista sempre più fiducia nelle proprie capacità di trovare soluzioni, cambia la percezione di sé e del proprio corpo, nasce la possibilità di sciogliere vecchie barriere.

L'importanza di lavorare sulla dimensione corporea è riconosciuta in ambito psicologico a partire dai lavori di W. Reich e Q. Lowen che hanno dato origine alla bioenergetica. Secondo Reich l'uomo è prigioniero di una corazza muscolare e caratteriale formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. L'energia si blocca in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi. Rilassare le contrazioni muscolari permette di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi.

Secondo il dott. David Servan – Schreiber, il cervello emozionale sarebbe dotato di meccanismi naturali di autoguarigione, di capacità innate di ritrovare equilibrio e benessere, così come il corpo possiede la capacità di cicatrizzare le ferite o di reagire alle infezioni. Si tratta di trovare la strada per disancorarlo dagli schemi passati cui si è conformato nell'arco dell'esistenza, mano a mano che le esperienze si sono registrate nei nostri tessuti. Per far ciò considera auspicabile ricorrere alla dimensione corporea cui è più sensibile rispetto alla dimensione razionale “della parola”. Passare attraverso la corporeità significa dunque lavorare sulle capacità presenti nell'individuo, risvegliarle, sollecitarle, disancorarle dalla cristallizzazione generata dalla situazione di disagio.

In questa tesi desidero analizzare come si struttura la memoria del nostro corpo a partire dal linguaggio cellulare utilizzato dall'organismo per interagire con l'ambiente secondo gli studi di un gruppo di ricercatori francesi che si sono occupati dei circuiti di comunicazione dell'organismo e di come questi siano in relazione con i meridiani di

agopuntura. Ci sarà poi una parte in cui si vedrà quali aspetti della vita siano sostenuti dalle varie logge energetiche della MTC e dalle anime psichiche corrispondenti e che tipo di memoria la MTC attribuisca loro. In seguito si vedrà come lavora lo shiatsu nel suo intento di mobilizzare quei ristagni che sono espressione della personalità e quindi del modo di vivere, pensare e sentire di ognuno di noi. Nella prima parte riporterò alcuni aspetti interessanti della MTC e un breve riepilogo dei principi dello Zen Shiatsu.

## LA TRADIZIONE MEDICA IN ORIENTE

I cinesi pensano ogni essere umano come un cosmo in miniatura. Ogni persona manifesta gli stessi squilibri e processi che sono presenti nell'intero universo. Gli aspetti yang o di Fuoco del corpo sono quelli più dinamici e trasformativi, mentre gli aspetti yin o di Acqua sono i più ricettivi e materni. Una persona può esprimere fisicamente il calore e la mutevolezza del Fuoco dell'estate, un'altra la silenziosa quiete del Freddo dell'inverno. Una terza persona può presentare le caratteristiche della Umidità, una quarta può avere l'aspetto maturo e raggrinzito di un asciutto autunno cinese; e molti presentano aspetti delle varie stagioni simultaneamente. Armonia e salute consistono nel gioco equilibrato di tutte queste tendenze.

Nella tradizione classica cinese il medico non si occupa di guarire la malattia, ma di preservare la salute. In un testo del III sec. a. C. si dice: “ Il saggio non tratta quando la malattia c'è già, ma quando non c'è ancora, non tratta quando c'è già disordine, ma quando non c'è ancora. Aspettare di curare quando la malattia è già sviluppata o portare ordine dopo che il disordine si è già sviluppato si può paragonare a scavare il pozzo quando si ha sete o a forgiare il pugnale quando lo scontro è già in atto “. L'intervento più profondo, duraturo e significativo sarà allora il lavoro sul qi – le pratiche per nutrire la vita. La capacità di saper “ nutrire la vita “ corrisponde a quelle pratiche meditative o interne che percorrono tutta la storia della cultura cinese e che sono strettamente intrecciate al discorso sulle emozioni, a partire dal loro ruolo come causa di malattia fino alle loro manifestazioni patologiche e alla cura.

La storia del pensiero filosofico classico, che attribuisce all'esperienza interna e alla immediatezza del sentire una parte fondante nella ricerca della saggezza, è profondamente percorsa dalla riflessione sulle emozioni. Secondo il pensiero cinese l'agitazione del cuore allontana dalla possibilità di agire in accordo con la spontaneità del dao.

Il movimento è intrinseco al qi, il qi dell'universo come il qi degli uomini, il qi dello uomo sono anche i sentimenti e le emozioni; il cuore dell'uomo – il nostro mondo interno – è in relazione con il cielo, con ciò che avviene all'esterno.

Il Neijing è il primo testo che analizza in modo articolato le emozioni come causa di malattia, esaminando i fattori che possono produrre alterazioni emotive, compresi quelli socioeconomici, le qualità e le caratteristiche dei processi eziopatogenetici, la relazione tra le emozioni, le differenze individuali nella risposta. Come tutti gli stimoli, anche quelli di tipo emotivo agiscono in modo diverso a seconda della situazione energetica preesistente, provocando quindi modificazioni differenti sullo stato del qi.

Il Neijing considera il fatto che siamo profondamente influenzati dai sentimenti e dalla fatica; collega la forza del qi con la sua capacità di mantenere il movimento e interpreta la malattia come esito di un ristagno di qi.

Per godere di buona salute è importante “nutrire la vita”, mantenendosi in relazione con il macrocosmo (le quattro stagioni), conservare flessibilità, sia rispetto a ciò che proviene dall'esterno e non dipende da noi (caldo e freddo) sia rispetto ai movimenti emotivi interni (allegria e collera), essere tranquilli nella vita quotidiana, avere una vita sessuale bilanciata, integrare continuamente gli aspetti opposti e complementari

della vita. Si riconosce in particolare l'enorme potenza degli atteggiamenti interni, che possono esaurire ogni risorsa, nuocere gravemente al qi nutritivo e difensivo, distruggere lo shen e rendere inutile l'agopuntura e impossibile la guarigione.

Il Neijing attribuisce ai fattori interni la possibilità di colpire direttamente gli organi, mentre il danno che proviene dai fattori esterni riguarda maggiormente il corpo e inizia dallo strato più esterno.

Possiamo schematizzare alcuni punti:

- Il qi dell'uomo risponde al qi del cielo, con un'interazione continua tra movimenti interni e stimoli esterni.
- Le emozioni sono movimenti del qi.
- Il movimento del qi può alterarsi: il qi può andare all'inverso, disperdersi, annodarsi, esaurirsi, diventare disordinato.
- Le emozioni sono espressioni degli organi, come lo sono il colore del viso, lo stato dei tessuti, il fattore climatico corrispondente e tutti gli altri aspetti considerati nel modello dei cinque elementi.
- I disturbi emotivi possono insorgere in seguito ad alterazioni del qi degli organi.
- Le emozioni agiscono sullo shen in genere e sulle sue cinque forme.
- I cinque shen (shen, hun, po, yi, zhi), che dimorano nei cinque organi, influenzano sulle emozioni e viceversa.
- I movimenti emozionali eccessivi colpiscono gli organi, cioè alterano la normale fisiologia delle loro strutture energetiche.
- Il disordine delle emozioni può dare origine a malattie somatiche.
- Il ciclo di controllo -ke ha un ruolo fondamentale nella dinamica delle emozioni.

Il Neijing riconosce cinque emozioni, in rapporto specifico con i cinque elementi e i cinque organi. Le manifestazioni emotive del qi sono insieme espressione dell'elemento corrispondente – con cui è maggiore la risonanza – e allo stesso tempo fattore specifico di pericolo.

Il ciclo di controllo assume particolare importanza nell'interazione tra le emozioni corrispondenti: ogni emozione domina, controlla, limita, l'elemento “nipote”.

Emozione	Corrispondenza	Ciclo di controllo
euforia	cuore – fuoco	domina la tristezza – metallo
pensiero	milza – terra	domina la paura - acqua
tristezza	polmone – metallo	domina la collera - legno
paura	rene - acqua	domina l'euforia – fuoco
collera	fegato – legno	domina il pensiero – terra

In un testo classico si legge: “Un eccesso di euforia provoca vuoto [al cuore] e il qi di rene esercita troppo controllo. Collera il qi di fegato esercita troppo controllo [sulla milza]. Tristezza, il qi di polmone esercita eccessivo controllo [sul fegato]. Paura, il

qi di milza esercita un eccessivo controllo [sul rene]. Pensiero, il qi di cuore esercita eccessivo controllo [sul polmone]. Queste sono malattie provocate dalle emozioni, che non seguono il tipico ciclo di generazione, ma piuttosto il ciclo di controllo". La sopraffazione può dipendere sia da un vero eccesso di un elemento, che quindi sottomette l'elemento controllato, sia da un vuoto, che porta l'elemento debole a essere invaso. Clinici famosi attraverso interventi diversi utilizzeranno questa relazione nei loro trattamenti: "La tristezza può trattare la collera: bisogna commuovere il paziente con parole tristi, dolorose e amare; l'euforia può trattare la tristezza: bisogna divertire il paziente con scherzi, battute e burle; la paura può trattare l'euforia: bisogna spaventare il paziente con parole minacciose di morte e sventure; la collera può trattare il pensiero: bisogna provocare il paziente con parole sfrontate e insolenti; il pensiero può trattare la paura: bisogna portare l'attenzione del paziente verso un altro oggetto, così che dimentichi la causa della paura".

E' importante saper riconoscere le emozioni dentro se stessi, per poterle riconoscere negli altri.

Buona regola è riconoscerle come veri e propri movimenti del qi con i quali vanno a coincidere.

Vediamole brevemente.

Collera.

Appartiene al legno – fegato.

Collera è il qi che sale e corrisponde a quel moto interno repentino, immediato e incontrollabile, una sorta di "imbizzarrirsi dentro" in seguito agli eventi più svariati. E' come un grido interno (il gridare – urlare è del fegato), è quell'irritazione che proviene anche da piccole cose che avvengono o non avvengono, che gli altri dicono o fanno, o che noi stessi diciamo o facciamo, eventi spesso di scarsa importanza ma di fatto destabilizzanti. Può anche essere solo un'insofferenza, senza strascichi di malumori o di ruminazioni, ma che è sempre pronta a scattare e possiamo percepire come tutto rimanga in tensione.

Ricordiamo inoltre che la relazione tra paura e aggressività viene già riconosciuta nel Neijing quando afferma che se il qi di fegato è vuoto c'è paura.

Euforia.

Appartiene al fuoco – cuore.

Si tratta di uno stato di eccitazione magari lieve ma continua, un essere sempre sopra le righe. Il fuoco si può manifestare anche negli atteggiamenti di grandiosità maniacale.

Un indicatore specifico è la risatina alla fine della frase anche nel riferire vicende dolorose (il riso è del cuore).

Si dice "euforia, il qi si allenta": in questo caso il qi si disperde, si sfilaccia come un tessuto che non tiene più. Il qi non è più unito, si perde il centro, tutto sfugge. Colpita l'armonia del cuore con la sua azione integrante, l'insieme si disgrega.

Si genera agitazione interna, scarsa concentrazione, insonnia, non riconoscersi in ciò che avviene. Nei casi estremi si arriva alla psicosi.

Pensiero.

Appartiene alla terra – milza.

Il qi della terra esplica funzioni di trasformazione e trasporto: analogamente a un pasto pesante, i pensieri pesanti sovraccaricano questo movimento e diventano rimuginazione.

Il pensiero in quanto riflessione, momento in cui ci si ferma e si elaborano sensazioni, percezioni, fantasie, è il corretto movimento di trasformazione della terra: se questa funzione diventa eccessiva, se diventa preoccupazione, cioè pre-occupa tutto lo spazio, allora produce gli annodamenti del qi.

Un qi che “si ostruisce e si chiude” corrisponde ad un tono monocorde dell'eloquio, nonché a sintomi somatici di oppressione, gonfiore, pesantezza.

Il pensiero riflessivo è un buon esempio del meccanismo di controllo del ciclo ke: la paura dell'acqua può essere moderata dalla riflessione della terra, ma se il sistema si irrigidisce non può reggere all'infinito, e il tentativo di controllare il mondo per difendersi dai suoi pericoli diventa patologia ossessivo-compulsiva.

Tristezza.

Appartiene al metallo – polmone.

“Tristezza, il qi si dissolve”. Sappiamo come il dolore consumi la vita. Il qi si esaurisce, ed è proprio questa la sensazione, che non ci rimanga più nulla. Nella maggior parte dei casi si tratta di una angustia diffusa, di una tristezza, che è la pena della vita, la melanconia della letteratura romantica e psichiatrica.

Un tono piangente – lamentoso (pianti e lamenti sono del polmone) può aiutare a rintracciare la tristezza.

Paura.

Appartiene all'acqua – rene.

La paura fa parte dello Yin più profondo, la radice della vita. E' anche radice delle altre emozioni che ad essa sono collegate: la collera dell'aggressività, la tristezza della mancanza e della perdita, il pensiero che tenta di controllare tutto, l'euforia che nasconde il panico della disperazione: la paura le abbraccia tutte.

Lo spavento e la paura appartengono entrambi all'acqua, ma lo spavento è temporaneo perciò può ritornare alla situazione iniziale, la paura invece si accumula in modo progressivo ed essendo progressiva non si può risolvere, quando diventa grave il cuore s'indebolisce e lo shen è colpito, il jing si ritira, perciò lo yin si atrofizza, si estingue e si ritira con il passare del tempo.

Paura e timore sono in relazione con la continua attesa di qualcosa di pericoloso e quindi con uno stato di allarme continuo.

Mentre lo spavento colpisce con forza scompigliando e rendendo disordinato il qi, la paura fa scendere il qi.

Spesso più che di paura si tratta del timore che possa accadere qualcosa che di solito chiamiamo ansia, uno stato di inquietudine continua caratterizzata ad es. dall'aver sempre il cuore in gola. Il Neijing descrive “vuoto di qi di rene, facile paura, il cuore batte come se ci fosse qualcuno che ti afferra”.

Il corpus medico cinese fu assimilato in Giappone con variazioni minime rispetto alla tradizione.

Tuttavia, dopo l'introduzione della medicina cinese (VI sec. d. C.) un certo cambiamento fu inevitabile. I giapponesi si dedicarono alla medicina cinese con lo stesso atteggiamento assunto verso l'arte: ne affinarono il vigore creativo, portando le tecniche alla massima ricercatezza formale. Fu sviluppato, per esempio, un tipo di massaggio addominale detto ampuku i cui praticanti seguivano un percorso formativo che durava talvolta fino a 12 anni per imparare a diagnosticare e curare le malattie basandosi esclusivamente sull'addome (Hara in giapponese).

Tutta la cultura giapponese è pervasa dal concetto di hara. L'hara corrisponde alla condizione in cui l'uomo ha ritrovato il suo centro. Il centro di gravità interno corrisponde a un centro di gravità nel corpo, e il trovare e realizzare il primo implica il trovare anche il secondo. Secondo l'insegnamento giapponese e orientale, questo centro si trova nella regione dell'ombelico, e più esattamente un po' al di sotto dello ombelico.

Diritto, stabile e raccolto sono le tre caratteristiche dell'atteggiamento che al Giapponese sembra essere quello giusto e che nel loro insieme attestano la presenza della hara.

Chi mantiene il proprio centro di gravità nell'hara, mantiene il contatto con l'ordine cosmico. Ristabilire questo contatto è il senso di tutte le pratiche orientali. Chi padroneggia la pratica dell'hara si stanca anche meno. Riportandosi nel "mezzo" può sempre di nuovo attingere energie che lo rinnovano. Tale persona non si "logora" e non si "spende" mai in modo da esaurirsi.

L'hara fornisce anche un supplemento di energie fisiche rigeneratrici: stupisce sempre di nuovo osservare la misura in cui gli uomini che padroneggiano l'hara sanno rinnovare, accrescere o preservare le loro forze anche fisiche.

Lo shiatsu o "pressione con le dita", scienza del Ki radicato nell'hara, è patrimonio comune di tutti i giapponesi: è nella medicina popolare che si sono evolute tecniche semplici, ma vigorose ed efficaci, tra persone comuni che praticavano il massaggio tradizionale senza molta competenza accademica.

Con il contatto con il mondo occidentale alla conoscenza dei meridiani e alla percezione del Ki, si sostituì una localizzazione anatomica dei punti d'agopuntura e nacque, nel 1925, la scuola di shiatsu di Namikoshi, tuttora riconosciuta in Giappone. Dopo la seconda guerra mondiale, un docente di psicologia dell'università di Tokio, Shizuto Masunaga, cominciò a studiare gli antichi testi cinesi. Studiò shiatsu alla scuola di Namikoshi e cominciò a fondere le tre aree d'interesse – la psicologia, la pratica shiatsu ortodossa e la ricerca storica delle origini – unendole alla moderna interpretazione occidentale della fisiologia.

Il suo stile, da lui denominato "Zen Shiatsu", ha dunque un'ampia teoria che comprende i modelli orientali e occidentali relativi alla malattia e alla cura.



## ZEN SHIATSU

La teoria dello Zen Shiatsu è un insieme compatto: diagnosi, teoria e trattamento sono inscindibili e si fondano sulla rete dei meridiani e sul movimento del ki all'interno. Per poter sperimentare lo shiatsu zen ci sono cinque principi di base da rispettare:

1) Essere rilassati.

In questa condizione la mente è presente “ nel qui ed ora “, il corpo è in tono e aumenta la consapevolezza.

2) Non premere.

Significa non lavorare, non stancarsi, significa portare il proprio peso partendo dall'hara seguendo la forza di gravità.

3) Usare entrambe le mani.

L'uso di una mano madre yin fissa per sostenere la mano figlia yang (attiva), stabilisce un collegamento tra il lato attivo e ricettivo del praticante. La mano madre controlla e dirige la mano messaggera.

4) Continuità.

La continuità del movimento aiuta il ricevente a rilassarsi, ma continuità significa anche seguire le linee dei meridiani. Non si lavora su singoli tsubo come fa l'agopuntura, ma su tutto il meridiano.

5) Naturalezza.

Essere naturale significa diventare un contenitore e lasciare che l'energia naturale lo riempia. Significa anche essere compassionevole.

Masunaga nella sua pratica shiatsu arrivò a prolungare i percorsi classici dei meridiani in tutto il corpo. La teoria di Masunaga prese avvio dal suo interesse per le posizioni dei meridiani e per il ruolo che queste avevano nel determinarne gli effetti su corpo, mente ed emozioni: i meridiani sono un'espressione della nostra energia e la posizione in cui si trovano esprime la loro funzione.

Partendo dal ciclo circadiano dei meridiani, considerò la sequenza applicandola non a una giornata, ma all'intera vita, o ai cicli di attività che in essa si verificano. Per spiegare la sua idea, prese a modello il ciclo di vita di un organismo semplice, unicellulare, noto come “ciclo di vita dell'ameba”. Di questo ciclo parlerò più avanti.

La diagnosi e il trattamento shiatsu si occupano della distribuzione energetica nella rete dei meridiani, basandosi sulla palpazione dell'hara o della schiena.

Ci sono due fattori importanti per la diagnosi:

- il meridiano che presenta la maggior concentrazione d'energia, detto il più Jitsu (pieno);
- il meridiano che presenta la minor concentrazione di energia, detto il più Kyo (vuoto).

Kyo e Jitsu non esistono solo sull'hara, ma nell'intero corpo. Come lo Yin e lo Yang,

il Kyo e il Jitsu sono condizioni inseparabili e interdipendenti. Il Kyo è una carenza, un desiderio. Nel corpo si crea il desiderio di ciò che manca e il Jitsu è la concentrazione di energia necessaria per compire l'azione che appaga il desiderio. Quando l'azione è stata compiuta e il desiderio appagato c'è uno stato di quiete. Ma se l'azione non ha appagato il desiderio, si instaura un disordine del ki che crea un irrigidimento (Jitsu). Nello Zen Shiatsu si cerca di soddisfare il Kyo prima di disperdere il Jitsu.

## LA MEMORIA DEL CORPO

Lo scopo di questa sezione è mostrare come circolano le informazioni e come vanno a modificare gli organi, o viceversa, come un organo per troppo tempo stimolato in maniera non adeguata possa modificare il pensiero e la relazione con l'ambiente. Per far ciò cominciamo ad analizzare la cellula, l'unità di base funzionale e strutturale del vivente.

La cellula è un universo compiuto.

Nell'embrione umano, sino allo stadio di otto cellule, queste sono totipotenti, cioè capaci di generare un organismo intero compresa la placenta. Allo stadio di blastocita sono pluripotenti, ovvero possono dare origine a tutte le cellule dell'organismo, tranne la placenta. Al momento dell'annidamento nell'utero, diventano multipotenti: possono produrre diversi tipi di cellule a seconda della loro collocazione nell'embrione. Infine, durante lo stadio fetale, si differenziano e si specializzano.

Da esperimenti condotti su cellule germinali primordiali, è emerso che queste cellule si differenziano a seconda dell'informazione ricevuta dall'ambiente in cui sono state poste, cosa che conferma l'influenza dell'ambiente sullo sviluppo di una cellula staminale.

All'interno di una cellula esiste una gerarchia: il nucleo è il centro di comando che controlla i processi cellulari, la comunicazione con l'ambiente esterno è regolata dalla attività citoplasmatica e coinvolge innanzi tutto la membrana cellulare.

La membrana è la superficie di comunicazione della cellula con il liquido extracellulare e con le altre cellule.

Questa comunicazione avviene attraverso processi di assorbimento degli elementi indispensabili al funzionamento della cellula stessa e attraverso l'escrezione delle sostanze metabolizzate. Queste sostanze utilizzano fenomeni di trasporto differenti: diffusione, trasporto mediato da proteine, trasporto vescicolare. A livello della membrana si verifica una separazione delle cariche elettriche degli ioni che determina un gradiente elettrico detto potenziale di membrana.

Non tutti i componenti della cellula hanno le stesse proprietà elettriche. Le sostanze a conduzione più elevata sono i sali, mentre le sostanze più isolanti sono composti organici. Questi elementi non sono distribuiti a caso, ma sono disposti in modo specifico e diversificato, creando così, all'interno della cellula, campi elettromagnetici.

Tutto l'organismo risulta così percorso da correnti elettriche e alcuni biologi sono giunti alla conclusione che gli esseri viventi sono sistemi aperti la cui organizzazione è legata all'ordine planetario che regola il tempo, le stagioni e così via.

Perché? Ricordiamo che tutti i sistemi di comunicazione sono legati alla ricezione di segnali.

All'interno del nucleo cellulare troviamo un sistema che agisce come una sorta di memoria capace di trattenere nel DNA le informazioni registrate in modo ripetitivo, ed un altro sistema, simile ad un'antenna, in grado di captare informazioni elettromagnetiche di qualsiasi ordine e di trasferirle all'organismo.

In che modo gli stimoli esterni interferiscono sull'organismo? Ci sono reazioni ormonali allo stress che dipendono dal singolo individuo, altre informazioni passano attraverso i cinque sensi, altre possono giungere all'organismo attraverso influssi elettro-

magnetici che sollecitano reazioni incoscienti nell'organismo.

La teoria dei 5 elementi della MTC ci spiega che esiste una relazione tra un organo (o meglio la sua funzione) ed un altro organo, in quale modo si realizza questa influenza e che le leggi che governano gli organi sono in rapporto con i ritmi biologici, scanditi dall'alternarsi del giorno, della notte e delle stagioni.

Tutti i fattori ambientali esterni, gli stress, possono avere ripercussioni sull'ordine vitale che presiede alla comunicazione nell'organismo. Le correnti vitali sono la espressione di diversi organi che comunicano tra loro attraverso circuiti chiamati meridiani.

I meridiani sono linee di forza vitale, situate a livello cutaneomuscolare, che permettono il passaggio delle correnti vitali degli organi profondi a cui corrispondono. Misurando elettricamente la resistività cutanea è possibile localizzare tali correnti in alcuni punti specifici del corpo e la loro stimolazione induce un'azione neurosecretoria sugli organi collegati.

I meridiani che prendiamo in considerazione sono 14: dodici meridiani principali (sei negli arti superiori e sei in quelli inferiori) e due meridiani meravigliosi.

Negli arti inferiori circolano i meridiani degli organi che svolgono un'azione principalmente metabolica: stomaco – milza, fegato – vescica biliare, reni – vescica urinaria. Negli arti superiori si trovano i meridiani degli organi con funzione ritmica: cuore intestino tenue, polmone – intestino crasso, ministro del cuore – triplice riscaldatore. Infine i due meridiani meravigliosi vaso governatore e vaso concezione si trovano rispettivamente sulla linea mediana posteriore ed anteriore del corpo. Sono le due linee di forza che collegano la testa al bacino. Assicurando la comunicazione tra polo cerebrale e polo metabolico.

In funzione del loro ruolo, ogni organo e ogni senso comunicano e interagiscono con gli organi a cui sono collegati. Ad esempio il cuore deve essere riconosciuto dall'intestino tenue, dai polmoni, dal colon, dallo stomaco ...

Tutte le malattie autoimmuni sono la conseguenza di una distruzione dei circuiti di comunicazione, in quanto l'organo interessato non è più riconosciuto dagli altri.

Ogni organo svolge anche funzioni psichiche, che possono ripercuotersi sull'equilibrio degli altri organi e del sistema nervoso centrale. Gli organi funzionano come una unica entità il cui coordinatore è il sistema psiconeuroendocrinoimmunologico.

La corteccia cerebrale è l'elemento dominante, la cabina di pilotaggio che regola e integra il funzionamento degli organi. Il fegato è l'elemento metabolico per eccellenza che attiva e alimenta tutto il corpo.

La psiconeuroendocrinoimmunologia raggruppa in una sola disciplina diverse scienze finora estranee le une alle altre, ponendo al centro del suo studio un concetto essenziale: l'unicità dell'essere umano, tanto sul piano psichico quanto su quello dell'identità immunitaria. Le facoltà di apprendimento, il pensiero, la creatività e l'intelligenza sono processi che interessano non solo il cervello, ma l'intero corpo.

Possiamo dire che il sistema neuropsichico svolge il ruolo di registrare le informazioni provenienti dall'ambiente attraverso i 5 sensi e di attivare le risposte adatte; il sistema endocrino cerca di mantenere l'omeostasi modulando le reazioni dell'organismo; il sistema immunitario lo difende dalle aggressioni esterne e interne.

Il polo cerebrale dirige il funzionamento degli organi e quindi l'insieme dell'organi-

simo: esso è governato dalla corteccia cerebrale, che ne rappresenta l'elemento cosciente. Quando la corteccia cerebrale è in buone condizioni di salute, controlla la risalita delle emozioni che transitano nel sistema limbico.

Ogni azione determina la formazione di reti neuronali la cui attivazione è tanto maggiore quanto più il movimento è ripetuto.

Negli anni '50 è stato mostrato che l'attività cognitiva viene influenzata in modo diretto dal movimento. Nel neonato esiste una memoria archetipica che lo induce a compiere movimenti che permetteranno lo sviluppo di numerosi circuiti neuronali. Si tratta di movimenti spontanei, archetipici che si susseguono uno dopo l'altro.

Il recupero di questi movimenti da parte dell'adulto permette di migliorare la coordinazione motoria e l'orientamento spaziale.

Il cervello limbico, detto cervello emozionale o affettivo, e le sue molteplici connessioni rendono possibile l'espressione dei sentimenti, in rapporto con le funzioni degli organi e dei meridiani. Questi, in funzione degli stress della vita quotidiana, possono perturbare la loro dinamica, generando sensazioni diverse spesso contrastanti. Ecco la ragione per cui il ricordo dello stesso evento da parte di persone diverse è colorato dai sentimenti che ognuna provava in quel momento. Questo mostra l'interazione esistente tra il vissuto degli organi e il pensiero. Le emozioni sono legate a cambiamenti corporei e sono sempre accompagnate da cambiamenti endocrini. Alcune parti del sistema limbico hanno un ruolo importante nell'apprendimento e nella memorizzazione.

Uno choc o un'emozione mal gestita possono provocare la deviazione di alcuni circuiti che cominciano a funzionare in modo anormale. Così ogni volta che si rivive la stessa situazione la memoria riattiva i circuiti deviati, riproducendo lo stesso stato emozionale.

Infatti se lo stesso evento provoca sempre la stessa sensazione negativa, significa che altera i medesimi circuiti. Il comportamento riflesso che ne consegue è spesso una reazione per adattarsi a una situazione che non si riesce a gestire.

Ogni volta che si desidera modificare una funzione automatica registrata in memoria è necessario l'intervento della corteccia cerebrale che, una volta recuperata l'informazione, può modificarla. In funzione del modo in cui si vive un evento, esso viene registrato in un linguaggio cellulare diverso che utilizza, a livello cerebrale, reti neuronali precise e, a livello periferico, meridiani specifici.

Ogni funzione trasmette dunque un'informazione che viene memorizzata insieme al modo in cui si compie l'azione, cioè ai meridiani e ai sensi più sollecitati dall'individuo, a cui corrispondono connessioni neuronali specifiche.

Per questa ragione la memoria di un avvenimento può riemergere in occasione di un altro evento che usa lo stesso linguaggio cellulare. C'è relazione tra funzione organica e la relativa memoria cerebrale.

Se un organo perde il proprio equilibrio funzionale in seguito ad uno stress, normalmente ritrova la sua regolazione senza aiuti esterni. In generale, la memoria del funzionamento normale prevale sulle interferenze registrate, permettendogli di ristabilire rapidamente i circuiti di comunicazione preesistenti.

Quando l'informazione cellulare viene modificata profondamente e per un certo tempo, è difficile riattivare il controllo cerebrale di un organo.

Questo tipo di perturbazione induce l'organo a svolgere la propria funzione al di fuori

del contesto unitario, isolandolo come un organo ostaggio, abbandonato a se stesso, intrappolato in un conflitto cronico.

Le informazioni deviate immagazzinate in un organo hanno ripercussioni sulla memoria cerebrale che a sua volta perturberà l'equilibrio comportamentale. Quando una disfunzione si è fissata in memoria, attraverso un feedback permanente non conforme al piano strutturale dell'organismo, essa trasmette informazioni erronee all'organo, modificando così il suo sistema di conduzione. L'organo può adattarsi alle sollecitazioni attraverso cambiamenti funzionali che si manifestano con comportamenti perturbati psichici, umorali o tissutali. Col tempo la sua struttura si trasformerà, generando modificazioni dei tessuti o deformazioni ossee.

Ogni situazione viene vissuta in modo diverso da un individuo all'altro, poiché essa attiva circuiti cellulari differenti, in rapporto con i 5 sensi. A seconda della sensibilità individuale un senso può essere più ricettivo di un altro, anche se la reazione è sempre un malessere accompagnato da una depressione del sistema immunitario.

Cosa accade all'organismo in presenza di un evento stressorioso?

Si parla di stress quando l'individuo sente che il proprio equilibrio è minacciato, che le sue risorse sono insufficienti e che non riesce ad adattarsi ad una situazione.

Lo stress può essere scatenato da eventi esterni o da uno smarrimento interiore, in funzione della sensibilità dell'individuo.

La risposta allo stress si manifesta come una reazione emozionale modulata dai circuiti cognitivi più esacerbati.

Se gli stressori sono particolarmente intensi e prolungati, l'organismo attraversa diverse fasi:

- fase di allarme, in cui avvengono modificazioni biochimiche e ormonali di adattamento immediato;
- fase di resistenza, in cui l'organismo si organizza per proteggere la propria integrità;
- fase di decompensazione, in cui si verifica l'abbassamento delle difese e l'incapacità da parte del corpo di mantenere l'omeostasi.

Durante questa fase, si osserva una persistenza dello stato patologico di stress che si manifesta attraverso molti sintomi: affaticamento, pesantezza delle membra, insonnia, crampi, modificazione delle percezioni sensoriali, abbassamento delle difese immunitarie, emicranie, ansia, tachicardia, apatia, depressione e così via.

Oltre al sistema limbico (cervello emozionale), il processo di adattamento coinvolge anche la corteccia cerebrale e gli elementi coscienti, legati alla memoria attiva e alla decisione.

## PSICOLOGIA DEI MERIDIANI

Per rappresentare il movimento dell'energia, Masunaga ha usato l'idea del ciclo della ameba.

Al primo stadio l'ameba crea i confini tra interno ed esterno. Il confine permette due tipi di scambio: gas e materia.

La cellula per sopravvivere necessita di ossigeno e contemporaneamente deve eliminare l'anidride carbonica derivante dal suo metabolismo. Questo processo è svolto dai polmoni e dalla pelle.

Noi non respiriamo solo con il naso, ma con tutto il corpo anche se il meridiano di polmone è quello che più partecipa alla respirazione considerandolo nel suo percorso esteso. Possiamo altresì pensare che alcune parti del corpo siano in tensione poiché non riescono a respirare. Per questo motivo Masunaga ha individuato alcuni esercizi, i Makko-ho, nei quali è importante immaginare di respirare lungo le linee dei meridiani per poter sciogliere le tensioni eventualmente presenti.

Altra necessità vitale è il cibo e l'intestino crasso si adopera per eliminare ciò che non è più utilizzabile.

I polmoni generano il Ki protettivo; se c'è un problema di relazione con l'esterno, questo si manifesterà con tensione alle spalle, problemi di pelle, raffreddori e tosse, respirazione superficiale, apnee.

Il polmone è il confine per proteggere noi stessi prima dello scambio di materia. Lo scambio della materia è conseguenza dello scambio di gas, perciò una difficoltà di comunicazione tra interno ed esterno può provocare problemi intestinali. I polmoni sono caratterizzati da diversi volumi respiratori che possiamo pensare come diversi confini tra interno ed esterno.

Per i cinesi esistono vari aspetti dello spirito umano: quello legato al polmone è l'anima corporea Po.

Po è l'aspetto della psiche coinvolto nell'assorbimento delle energie o elementi vitali e con l'eliminazione di quelli che avvelenano o limitano la vita.

Secondo i classici, la natura di Po è scura e torbida. Po è il regno dell'istinto, ha a che fare con tutti i desideri e gli impulsi sensoriali. Un desiderio generale è quello di possedere le cose. Il possesso ha a che fare con la sopravvivenza quando si tratta di avere i mezzi e il sostegno per poter vivere. Ma nel processo di civilizzazione è stato amplificato fino a creare bisogni fittizi che dominano la persona che non è più in grado di controllare il suo sé interiore e perde la capacità di valutarsi. In queste condizioni, la perdita o l'essere privati di qualcosa genera oppressione e tristezza. L'altra faccia del sentirsi privi è invidiare gli altri che sembrano possedere ciò che ci è negato.

L'antidoto è farsi guidare dalla natura e vivere semplicemente. Vivere senza sforzo è in correlazione con l'essere in contatto con i reali desideri del sé naturale. Il ritmo naturale fa sì che si lascino venire e andare le cose, ispirando l'ossigeno della vita e scaricando gli aspetti velenosi dell'aria psichica.

Naturalmente la vita avvicina a noi o allontana da noi le cose e questo può generare ansia. Ma ciò che ci appartiene realmente, la nostra natura profonda, non possiamo

perderla, basta rimanere fedeli ad essa e non farsi influenzare dall'ambiente.

Il secondo stadio del ciclo dell'ameba è collegato con la necessità di nutrimento.

Il meridiano dello stomaco rappresenta l'intenzione di mobilitarsi per ottenere il cibo. Per alcuni può essere il denaro, l'amore, la fama o altro. E' un'energia che viene portata nel corpo per il futuro perciò ha a che fare con l'intraprendenza, il sogno, la pianificazione. Il meridiano di stomaco ci dice quanta energia è mobilizzata per raggiungere gli obiettivi. Quando questa energia è troppa e l'obiettivo non viene raggiunto, ne consegue grande nervosismo, frustrazione e, al limite, anche violenza.

Il meridiano di milza rappresenta un'energia diretta verso la creatività, il romanticismo, l'amore; è un'energia più interiorizzata di quella di stomaco, ma supporta lo stomaco: l'attività interna controlla l'attività nella vita.

Anche in questo caso, se l'energia mobilizzata non viene soddisfatta, dà origine a frustrazione, ma questa si manifesterà in modo diretto più verso l'autolesionismo che verso la violenza fisica.

La milza raccoglie la memoria delle nostre esperienze e se cerchiamo di digerire più informazioni di quante possiamo contenerne, questo si manifesterà con pienezza dell'addome.

Lo spirito collegato alla milza è Yi. Qui l'accento è sul nutrimento, cioè prendere il mondo dentro di sé. La digestione è il procedimento con cui prendiamo e usiamo ciò che può essere incluso come parte di sé. Possiamo prendere il mondo dentro di noi toccando ed essendo toccati, così come possiamo farlo mangiando. Il contatto fisico è un bisogno primario poiché toccare, accarezzare simboleggiano l'essere amati. Yi è l'aspetto di noi che si occupa della ricerca di nutrimento fisico ed emotivo.

Ascoltare questa parte della psiche significa prestare attenzione alle sensazioni viscerali, che ci dicono se stiamo assorbendo ciò di cui il sé ha bisogno, o ciò che non può usare o non vuole. Con Yi si porta la consapevolezza nel corpo e nel suo rapporto con la natura e gli altri esseri viventi, si impara a sentirsi una unità con il mondo e una unità empatica con gli altri.

Un problema primario è il radicamento, sentire il corpo nella sua connessione con la terra. Un modo per evitare il corpo è vivere solo nella testa.

La preoccupazione eccessiva e il rimuginare continuo accentuano lo stress su stomaco e pancreas ed hanno a che fare con il nutrimento: rimuginare può essere un modo per compensare una mancanza di nutrimento nel presente, tornando con la mente al tempo in cui ci sentivamo amati e sostenuti; la preoccupazione nasce quando si teme che le fonti di nutrimento siano minacciate.

Occorre fare attenzione a come diversi cibi, persone e situazioni ci fanno sentire; nutrire noi stessi ci dà l'energia per avere cura degli altri. Il corpomente è profondamente nutrito dalla sensazione di unità con la Natura e con gli esseri naturali.

Il nutrimento prelevato dall'ambiente deve essere ora assimilato e portato in circolo.

Di questo si occupano il cuore e l'int. tenue.

Compito dell'int. Tenue è separare il puro dall'impuro, sia in senso fisico assorbendo ciò che è necessario e utile al corpo e passando all'int. crasso ciò che va eliminato, sia in senso spirituale assimilando le esperienze della vita e sia lasciando andare ciò che non è stato capito.



Il cuore è la sede dello Shen, ovvero della consapevolezza del sé. Lo Shen è il governatore del regno della psiche, tutti gli altri aspetti spirituali della vita sono manifestazioni dello Shen. Esso è caratterizzato dalla passione della vita: i sentimenti sono il fuoco della vita e riscaldano e ravvivano il nostro essere e lo Shen ci permette di elaborare i sentimenti e ci dà la capacità di sentire. Per conoscere realmente le cose occorre farne esperienza, o sentirle, non basta la conoscenza intellettuale che è interpretazione di ciò che osservo. Lo Shen è il coordinatore delle impressioni, perciò qualunque agente stressante ha un impatto sul cuore, in particolar modo la gioia improvvisa e lo shock.

La ricerca moderna sullo stress dice che tra gli elementi che causano lo stress non ci sono solo le ferite dovute a cambiamenti in peggio, ma anche la grande gioia dovuta a grandi miglioramenti cioè qualunque cosa produca un'intensa necessità di riequilibrio. Resistere al cambiamento è un modo per trasformare lo stress in malattia.

Lo Shen vuole estendersi in tutto il nostro essere e nel mondo che ci circonda. Estendere la nostra energia è creare. Estendendo la nostra energia nella vita, vivendo pienamente, creiamo noi stessi e sentiamo la gioia di essere.

Se si perde il contatto con lo Shen ci si espone a svariati tipi di dipendenze, facendoci governare da aspettative e illusioni invece che dai nostri reali bisogni interiori; non si riesce a vivere nel “qui e ora” e può verificarsi una perdita della direzione interiore. In questo caso si manifesta confusione emotiva, mentale e fisica. Lo Shen governa e armonizza il mondo affettivo e se le emozioni giungono a ferire lo Shen ciò può produrre alterazione o costrizione dei movimenti del qi, esaurimento o dispersione del jing, malattia degli organi, disordine e agitazione degli aspetti psichici, hun, po, yi e zhi.

Il quarto stadio del ciclo dell'ameba riguarda la risposta “attacco e fuga” di fronte al pericolo. Di questo si fanno carico reni e vescica che governano le risposte ormonali e nervose del nostro organismo. Ma reni e vescica rappresentano anche il passato da dove proveniamo sia, nel caso del rene, come deposito del jing, l'essenza prenatale che ci arriva dai nostri genitori, sia, nel caso di vescica, con la presenza dei punti Yu, punti attraverso i quali l'energia entra nel corpo e si distribuisce ai vari organi per uscire davanti dai punti Bo, e che fotografano quindi una situazione passata.

L'aspetto psichico legato al rene è Zhi tradotto con “volontà”, “memoria”.

Qui volontà viene intesa come intenzione del cuore che persiste nel tempo. Alla durata nel tempo corrispondono i movimenti dell'accumulare, immagazzinare, conservare e quindi alle funzioni di stabilizzazione e concentrazione proprie del rene e del jing. Intrinseci al rene, a Zhi e al jing sono unificazione, concentrazione, durezza e stabilità, da queste caratteristiche derivano fermezza, determinazione, volere, decisione e relativa azione.

Zhi rappresenta la forza psichica che ci dà l'energia per superare o aggirare gli ostacoli alla crescita, e diventare realmente noi stessi. Accedere alla nostra energia vitale significa sviluppare la consapevolezza di una forza interiore essenziale, alla quale possiamo attingere in tempi difficili e oscuri.

Questo aspetto della psiche è quello più Yin, o passivo, o ricettivo; ha a che fare con il riposo e l'assorbimento e la riserva di energia. Paradossalmente, è la parte più passi-

va di noi a consentire attività e movimento di tutto il corpomente. Qui si tratta di essere in contatto con la nostra stessa energia ed essere ricettivi rispetto all'energia che possiamo assorbire dall'ambiente, dalla Natura. E' questo che produce il senso di risolutezza.

Il quinto stadio dell'ameba corrisponde ad un movimento di ritrazione su se stessi per permettere la circolazione del sangue e della linfa e la protezione come una seconda pelle. Questi compiti sono affidati al ministro del cuore e al triplice riscaldatore. In un testo classico cinese si afferma che da quiete e movimento si generano Yin e Yang e che il fuoco genera il movimento. Il fuoco ministeriale è detto “fuoco celeste” perchè tale fuoco muove il desiderio e permette la vita e la continuazione della specie. Però questo fuoco si alza facilmente e si muove in maniera disordinata consumando lo Yin. Per far sì che questo non accada, bisogna che il cuore resti ancorato alle profondità del sé e si mantenga in quiete: così facendo il fuoco ministeriale può assistere ed integrare generazione e trasformazione e dare origine alla vita.

L'ultimo stadio dell'ameba è quello corrispondente alle attività di fegato e vescica biliare di immagazzinare nutrienti ed energia e della capacità di prendere decisioni. A quest'ultima corrisponde la funzione psichica Hun il cui compito è sviluppare responsabilità cioè l'abilità di rispondere alla vita.

Hun permette di rispondere alle cose in modo appropriato con il senso comune che deriva dall'essere in contatto con la nostra energia vitale (Zhi), con i desideri istintivi (Po) e il sé corporeo (Yi). E' la motivazione per eseguire gli impulsi di Shen affermandosi ed esprimendosi.

Una carenza in questa energia può manifestarsi come sensazione di impotenza, un eccesso con sentimenti aggressivi. In entrambi i casi si tratta di una difficoltà nella responsabilità: da una parte l'incapacità di esprimersi o di assumersi un incarico, dallo altro un eccesso di controllo o il desiderio di potere sugli altri. La via di mezzo è la affermazione di sé in modo creativo.

Se non si riesce a manifestare il proprio potenziale e si viene frustrati dalle restrizioni nasce una rabbia inconscia.

In questo senso esiste un legame tra Hun e Shen perchè Hun segue Shen e se lo Shen non è tranquillo, integrato, ben radicato, Hun va errando. Lo Shen è legato alla chiarezza, alla coscienza, lo Hun al sogno e al sonno per cui lo Hun disturbato dà insonnia, allucinazioni.

Inoltre Hun è in relazione con Po come coppia con polarità opposte che si influenzano reciprocamente. Po è detto il “qi della terra” mentre Hun è il “qi del cielo”. Sono ciò che sta in quiete e ciò che si muove, rispettivamente in relazione con il corpo più denso e il qi più sottile. Se l'equilibrio della coppia si sbilancia eccessivamente cade il legame di Hun con l'aspetto materiale e produce attività mentale senza alcuna relazione con la realtà concreta. Se Hun è inadeguato, ciò che rimane è solo il concreto Po, con le varie forme di carenza di immaginazione.

## RELAZIONE TRA LE ANIME PSICHICHE E LA MEMORIA

Nei classici s'individua un processo in cui si passa da forme più aspecifiche come hun e po, a una sequenza che inizia con il permanere del ricordo, prosegue con il formarsi dell'idea e con l'elaborazione del pensiero, si sviluppa nella progettualità, per arrivare infine all'agire correttamente: “Ciò che va e viene con lo shen è detto hun, ciò che entra ed esce con il jing è detto po, ciò che si occupa delle cose è detto cuore, ciò che il cuore ricorda è detto yi, il permanere di yi è detto zhi, conservare e trasformare attraverso zhi è detto pensiero, fare progetti lontani attraverso il pensiero è detto riflessione, trattare le cose attraverso la riflessione è detto saggezza”.

Po, che è in relazione all'aspetto denso, materico, esprime nel linguaggio comune la forza, il vigore, le condizioni di salute in generale.

Nei classici è messo in relazione con jing, l'essenza densa da cui deriva il corpo: si dice che se la forma, che è costituita dal jing, è forte po è vigoroso. Po riguarda il corpo, ma non si identifica con il corpo è una coscienza che appartiene al corpo, che ne è la sua intelligenza, la sua memoria e il suo linguaggio.

Per questo motivo si può ipotizzare una compromissione di po in quelle patologie gravi, di tipo degenerativo, con componenti genetiche importanti, in cui si riconosce una carenza di jing.

Le patologie in cui l'organismo produce una risposta disfunzionale, ad es. le malattie autoimmuni, le ipersensibilità, i tumori, sono comportamenti patogeni dell'organismo verso se stesso: è un corpo che fa confusione, a cui manca la memoria o il discernimento.

Yi corrisponde alla capacità della mente di cogliere la realtà esterna, registrarla e riportarla alla memoria. Appartiene quindi a quel momento in cui il cuore – cioè la coscienza, lo spirito, le emozioni, la mente – entra in contatto con la realtà esterna.

Corrisponde alla possibilità di cogliere le immagini in senso lato e di mantenerle nel tempo.

Un commento contemporaneo specifica: “Si chiama yi l'immagine del ricordo lasciato quando il cuore si occupa delle cose provenienti dall'esterno”.

A partire da questa definizione yi è traducibile con idea, pensiero, opinione, significato, intenzione, proposito, attenzione, aspirazione, desiderio, sensazione.

Tanti medici che appartengono ad epoche molto diverse mettono zhi in relazione specifica con yi e dicono: “Quando lo yi ricordato permane concentrato è detto zhi”.

Si chiama zhi la conoscenza costituita attraverso l'accumularsi dei pensieri.

Yi e zhi sono ciò che ci permette di non disperderci mentalmente e fisicamente, di adattarci alle condizioni esterne del reale, di non essere preda delle emozioni e di non ammalarci. Corrispondono alla capacità di stare nel mondo.

## IL DOLORE E LA SUA MEMORIA

Ogni essere umano ha conoscenza di due condizioni estreme: la gioia e il dolore. La vita è generata dalle due polarità opposte e complementari dello yin e dello yang e dalla continua trasformazione dell'uno nell'altro. Eraclito diceva “tutto scorre” e non è possibile impedire che ciò avvenga. Ma questo è proprio ciò che si cerca di fare negando questo ciclo naturale e respingendo il dolore non considerandolo come una esperienza energetica, associandolo invece a paura, scontento, vergogna, colpa, frustrazione, rabbia e molti altri sentimenti negativi. Resistere al dolore rifiutandolo e non abbracciandolo creerà una situazione di ristagno energetico chiamata “carica emozionale negativa”.

Questi strati energetici che si vanno a sovrapporre nel tempo sono stati chiamati corpo del dolore da Eckart Tolle che li ha considerati come entità con vita propria. Il corpo del dolore si contrappone al corpo di luce che è la risonanza originaria del lattante. Nel grembo materno il bambino sperimenta come propri tutti i sentimenti della madre e dal momento della nascita è molto sensibile all'influenza dell'ambiente familiare e ne assorbe le caratteristiche e gli schemi emozionali e mentali.

Oltre all'esperienza dell'assorbimento, vive però costantemente anche quella della separazione come individuo a sé stante e impara che essere aperto, permeabile e vulnerabile è doloroso e che è meglio “chiudersi” per proteggersi.

A questo punto non è più il bambino che accoglieva ciò che gli piaceva e respingeva ciò che non gli piaceva, ma comincia a dire “sì” quando vorrebbe dire “no”. Il corpo di luce fiducioso si ritrae e si contrae; ad ogni contrazione si crea un campo energetico la cui risonanza è molto diversa: la risonanza sgradevole e penosa del corpo di dolore.

Esistono tre tipi di dolore:

- dolore reale: ferite fisiche, malattie, lutto. E' assolutamente importante riconoscerlo, dargli spazio e sentirlo completamente. Col dargli spazio e sentirlo, gli permettiamo di muoversi, di circolare e di trasformarsi. Negarlo significa immagazzinarlo nel nostro corpo;

- dolore immaginario: ha origine nella mente ed è creato dalle nostre credenze e dalle decisioni elaborate in precedenti esperienze. Questo dolore inizia nella mente e si trasferisce immediatamente al corpo, provocando ogni sorta di problemi, poiché spesso rimane stagnante senza venire esplorato né processato. Ogni volta che qualcosa scatena quel ricordo, penseremo e sentiremo come avevamo pensato e sentito al momento del dolore originario;

- dolore cronico: è il risultato dell'accumularsi di strati di dolore immaginario, ma può anche provenire da una vecchia malattia o da un incidente. In questo caso il dolore cronico è una combinazione di:

dolore originario (ad es. ferita, lesione)

+ la resistenza a provarlo (ad es. “questo non dovrebbe succedere”)

+ dolore immaginario (ad es. paura del futuro).

Stare alla larga dalle situazioni dolorose è saggezza istintiva, ma una volta che il dolore si è manifestato, è troppo tardi per evitarlo, dobbiamo andargli incontro, dirgli di entrare. Se resistiamo ai nostri sentimenti, le emozioni sgradevoli e spiacevoli verranno immagazzinate dando origine a contrazioni che formano il corpo di dolore. Le cellule del nostro corpo che conservano al loro interno il dolore o il trauma di dolori fisici ed emozionali del passato, agiscono secondo uno schema di sopravvivenza che è reale solo per chi ci crede. Qualunque trauma non risolto porta a una stagnazione in qualche parte del campo energetico ed impedisce il naturale flusso della forza vitale nel corpo fisico. Frequentemente si manifesta negli organi, nei muscoli o nelle articolazioni associate a quel trauma. La carica emozionale negativa delle aree in cui l'energia ristagna divide il campo elettromagnetico in compartimenti stagni senza una possibile comunicazione tra di essi. L'energia stagnante immagazzinata all'interno delle cellule può venire liberata ed utilizzata per la loro stessa crescita ed autoguarigione.

Il corpo del dolore è creato dal condizionamento genetico, dal sistema di credenze in cui siamo stati allevati e dalle decisioni negative prese in passato. Si esprime quotidianamente con stress, paura, senso di colpa, vergogna, rabbia, ansia, ...

Nelle nostre cellule è memorizzata la nostra eredità genetica e tutta la nostra storia; l'informazione accumulata include:

- 6) le esperienze dell'anima;
- 7) quelle dei nostri avi;
- 8) la cultura in cui siamo cresciuti;
- 9) le nostre esperienze personali.

Ogni cellula del nostro corpo ha la sua memoria e ogni essere umano ha una memoria complessiva unica. Nella memoria delle cellule sono conservati tutti gli schemi consci ed inconsci che creano quei comportamenti che non ci permettono di sentirci in pace con noi stessi. La memoria nelle cellule influenza il modo in cui compiamo i nostri compiti quotidiani, così come il modo di reagire allo stress e alle sfide emozionali. Se le ferite del passato conservate nelle nostre cellule non sono state sanate, possono limitare la nostra libertà o causare l'insorgere di malattie.

Tempo fa una terapeuta che lavora con l'aura, raccontandomi una sua esperienza, mi ha detto che nelle nostre cellule si ritrova anche la memoria di morti traumatiche avvenute in vite passate ed è possibile che questo si manifesti attualmente con forti dolori che non hanno cause cliniche. In questo caso solo la "guarigione spirituale" della aura può cambiare la situazione. I metodi terapeutici che permettono di raggiungere il piano di guarigione energetico sono quelli che influenzano il sistema energetico sottile e in questo modo vanno ad eliminare i disturbi nell'aura.

Si può così rappresentare la stratificazione dei piani di guarigione:

### il piano energetico

L'energia (qi, prana)

- fornisce concetti di salute (idee positive) al piano cellulare
- influenza il metabolismo cellulare
- dà potenza affinché le cellule siano in grado di vivere (energia primigenia)

La guarigione dei disturbi di questo piano avviene mediante il “lavoro energetico” e la guarigione dei conflitti. Apporto di energia tramite uno stile di vita sano.



Influenza

### il piano degli elementi

- “umori”
- collega l'energia con il metabolismo

Guarigione tramite medicina umorale di Galeno / Ippocrate, medicina ayurvedica, MTC.



Influenza

### il piano cellulare

Guarigione con allopatia, chirurgia, genetica.

Attraverso queste connessioni il piano energetico trasmette informazioni alle cellule. La forza vitale si manifesta nello yin e nello yang, le due polarità negativa e positiva, che fluiscono costantemente assieme e sono necessarie l'una all'altra per creare un

campo d'energia unificato.

Possiamo identificare con il polo positivo tutte le credenze, le percezioni e le decisioni che ci hanno aiutato e supportato. Questo include anche tutte le funzioni naturali, fisiche, mentali ed emozionali che ci mantengono vivi e creativi con una immagine forte di noi stessi. Con il polo negativo possiamo identificare le credenze e le decisioni che danno origine ad una immagine di sé debole, anch'essa trasmessa agli altri.

A livello cerebrale, i neuroni si uniscono in percorsi neuronali. Per comunicare l'una con l'altra, le cellule usano i neurotrasmettitori. Un semplice pensiero può dare luogo ad una grande quantità di neurotrasmettitori. Quando un neurone manda i suoi neurotrasmettitori agli altri neuroni con cui è in contatto, si produce un'esperienza interiore che prende la forma di sensazioni ed emozioni, mentre la relazione tra i neuroni fa scaturire il cosiddetto percorso neuronale. Se lo stesso stimolo viene inviato più e più volte a trasportare lo stesso tipo d'informazione, i neuroni sviluppano fra di loro una relazione molto stretta che si intensifica nel tempo. La ripetizione di uno schema provoca una risonanza elettromagnetica in noi. Una risonanza è uno schema inconsapevole che manifesta all'esterno la stessa realtà che risuona all'interno. Di conseguenza attraiamo esternamente quelle stesse frequenze con cui risuoniamo internamente. Il ripetersi di sentimenti e abitudini o comportamenti indesiderati influenza il nostro campo elettromagnetico con ciò che chiamiamo carica emozionale negativa.

L'accumulo di tale carica è all'origine del corpo del dolore.

Il corpo del dolore, avendo la sua propria maniera di vedere la vita, distorce quello a cui assistiamo e così noi non vediamo più quello che sta realmente accadendo, vediamo attraverso gli occhiali colorati dal dolore accumulato.

Per riassumere, le credenze tossiche creano sentimenti sgradevoli.

I sentimenti sgradevoli creano abitudini e comportamenti indesiderati.

Il ripetersi di comportamenti indesiderati crea nelle cellule la carica emozionale negativa (NEC).

La NEC accumulata crea il corpo del dolore e il conseguente dialogo interno.

Il dialogo interno nutre l'immagine di noi stessi con i suoi pensieri tossici.

Per trasformare le contrazioni energetiche che chiamiamo "dolore" abbiamo bisogno di essere attenti e presenti. Quando prestiamo attenzione al fatto che quello che proviamo è doloroso o disagiabile, possiamo divenire più consapevoli delle sensazioni e dei sentimenti, così come degli schemi di pensiero e delle credenze che li nutrono.

In tal caso possiamo cominciare a districarli. Si tratta di un processo estremamente semplice, sebbene possa sembrare difficile all'inizio perché siamo stati allenati a giudicare, respingere e combattere ciò che è doloroso o scomodo. Se, quando proviamo dolore fisico o emozionale, prestiamo attenzione all'area del corpo che viene così attivata, "ci conduciamo" al momento presente.

Tutte le tecniche di lavoro corporeo hanno, tra le loro finalità, quella di aiutare a diventare consapevoli di ciò che accade nel corpo e seguire passo a passo l'evoluzione dei processi che avvengono al suo interno. Non esiste possibilità di trasformazione profonda senza presenza consapevole.

Esistono tre livelli su cui l'elaborazione emozionale dolorosa può avvenire.

Lo strato più superficiale, più esterno è dove si manifesterà il dolore più evidente.

In questo strato troviamo i nostri desideri, le nostre paure, identificazioni, proiezioni e illusioni. Se la consapevolezza è ferma a questo strato, è probabile che regnino confusione e mancanza di speranza.

Nel secondo livello è presente il desiderio di vivere e di proteggere se stessi. Questa forza si può esprimere attraverso la collera. E' possibile che si sviluppino atteggiamenti di lotta con l'ambiente o di ritiro dall'ambiente, però porta con se la possibilità di trovare delle soluzioni pratiche.

Il terzo strato più profondo in cui si sperimenta la vulnerabilità e l'amore.

Per trasformare il dolore dobbiamo tuffarci nel cuore della sofferenza con tutta la nostra attenzione, raggiungendo le sue profondità senza analizzare o interpretare da dove vengano e perché, o quale sia la ragione della loro esistenza. Il dolore trasformato lascia il posto all'energia fondamentale che ci nutre e che può finalmente emergere e si sperimenterà amore, ottimismo, fiducia, entusiasmo.



## SHIATSU

Toccare il corpo è la parte principale del lavoro shiatsu. Toccare il corpo dà sicurezza e permette al ricevente di essere riportato nel qui ed ora.

Quando una persona sperimenta un intenso dolore o una crisi psicologica spesso ha perso l'abilità di percepire il proprio corpo: in questo caso toccare il corpo può essere estremamente importante per risvegliare la consapevolezza nel ricevente.

Lo shiatsu permette di trattare sia sintomi fisici che problemi psicologici in quanto manifestazione di una mancanza di equilibrio che si è andata a creare nell'organismo in seguito ad eventi interni o esterni perturbanti.

I problemi psicologici non sono confinati solamente al regno emozionale, anzi spesso inizialmente molti conflitti si manifestano a livello corporeo senza che la persona colpita sia consapevole della dimensione interiore del proprio problema.

Rifiutare un'esperienza dolorosa negando ciò che sta accadendo significa lottare contro l'universo in cui tutto cambia e si trasforma e bloccare l'energia vitale dentro di sé, accumulando una "carica emozionale negativa" che darà origine al corpo del dolore.

In termini di MTC l'energia intrappolata genererà uno squilibrio tra lo yin e lo yang che potrà manifestarsi come malattia. In questo senso si può dire che i nostri corpi mostrano veramente chi siamo.

I problemi fisici saranno sempre presenti nelle esperienze psicologiche della persona, questo perché i processi energetici che sono alla base di qualsiasi difficoltà fisica sono anche presenti nei pensieri, nelle emozioni, nelle paure della persona.

Si può pensare che il corpo e l'anima siano espressione di una dinamica più profonda che ha la medesima radice, perciò ci forniscono la stessa informazione, in modi diversi. Questo nucleo energetico può essere raggiunto attraverso tutte le modalità con cui le persone vengono in contatto o comunicano le une con le altre.

Può essere raggiunto attraverso la conversazione, il tocco fisico, l'elaborazione di esperienze comuni e in altri modi. Questo avviene in un trattamento shiatsu. Lo shiatsu non è soltanto lavoro sul corpo, ma è essenzialmente un contatto energetico, non lavora esclusivamente con problemi psicologici, non tratta esclusivamente sintomi fisici.

Tutte le esperienze, le emozioni e i credo di una persona danno origine ad uno schema fisico che un operatore shiatsu esperto può percepire.

Oltre al fisico, lo shiatsu è però toccare lo spazio energetico di una persona. Questo spazio va aldilà del fisico e tuttavia può essere percepito nel corpo e raggiunto tramite il tocco fisico.

Lo spazio energetico e le sue strutture possono essere percepite nello stesso modo in cui si percepisce il corpo fisico, ma con regole diverse: l'energetico non ha una forma e limiti definiti, piuttosto ogni cosa è connessa a qualcos'altro e la percezione è comunque soggettiva.

A prescindere da questo, l'energetico può mostrare strutture chiare e precise che reagiscono più velocemente o più facilmente al tocco di quanto non faccia il corpo fisico e i loro cambiamenti possono essere percepiti ugualmente bene. Gli schemi fisici ed energetici esistono sempre nello stesso momento, sono mutuamente dipendenti e, alla fine, è difficile distinguerli chiaramente gli uni dagli altri.

Gli schemi energetici hanno un compito da eseguire che svolgono in maniera piuttosto efficace: prevenire che qualcosa accada, qualcosa che l'inconscio umano crede essere una minaccia al suo equilibrio qualora dovesse accadere.

Quasi tutti i tipi di dolore a prescindere che si manifestino fisicamente o emotivamente, sono l'espressione del voler evitare qualcosa. Dal momento che le forze che devono essere tenute sotto controllo sono piuttosto vivide e forti, i blocchi che vengono creati contro di esse devono essere ugualmente forti.

In effetti non fa una grande differenza se il blocco si manifesta primariamente nel corpo fisico o nell'esperienza emotiva di una persona. In entrambi i casi, lo shiatsu può lavorare in maniera efficace con gli schemi energetici che ci stanno dietro.

Profondamente l'essere umano è in continua evoluzione, ma il processo di crescita non avviene in modo lineare bensì attraverso gradini perché il nostro sistema cerca di mantenere un equilibrio omeostatico il più a lungo possibile prima di cambiare.

Ad un certo punto quello che fino a un momento prima andava bene, non va più bene perché si è cambiati ed è necessario superare uno step. Questa fase è accompagnata da crisi più piccole o più grandi. Ad es. il corpo tende a "rimanere indietro" rispetto ai cambiamenti psichici perciò quasi sicuramente questi si accompagneranno a disagi fisici fino a quando si adatterà alla nuova condizione. Oppure il corpo manifesterà con il dolore l'esigenza di cambiare aspetti della propria vita che non servono più.

In queste occasioni, alcune parti del corpo possono presentare notevoli tensioni: i polsi, il muscolo massetere, la gola, il torace, la zona tra le scapole, la parte superiore dell'addome, la parte bassa della schiena, il bacino, le ginocchia, le caviglie.

In realtà tutto il corpo supporta una condizione e se vogliamo che una parte cambi, deve cambiare tutto il corpo.

Il cambiamento si può ottenere collegando tra loro kyo e jitsu, oppure uno di loro con altre aree situate più lontano, permettendo loro di comunicare le une con le altre in maniera più libera. In questo modo la durezza inflessibile si ammorbidisce, il vuoto comincia a riempirsi. Tali cambiamenti avvengono a livello energetico, prima di manifestarsi in maniera fisica. Le aree coinvolte diventano meno separate l'una dall'altra e possono comunicare in una maniera migliore. Dal momento che la sofferenza fisica ed emozionale è un'espressione di fuga, limitazione e comunicazione ristretta, alla persona in questo momento, è data la possibilità di consentire che vengano fatti dei collegamenti che prima non erano possibili.

Conseguentemente una persona può sviluppare nuove idee, sentirsi diversa nel corpo o verso la propria vita. Una nuova percezione di sé può permettere alla persona di modificare i propri schemi di pensiero e questo può darle la libertà di intraprendere nuovi percorsi nella vita (attivazione di nuovi circuiti neuronali).

Gli schemi energetici sono sempre piuttosto semplici, questo consente un sano ottimismo che va trasferito ai riceventi. E' importante il dialogo tra operatore e ricevente affinché quest'ultimo possa sviluppare le opportunità che gli si sono offerte tramite il trattamento.

Lo scopo è di offrire alla persona nuove possibilità grazie al miglioramento della comunicazione tra aree del corpo che erano precedentemente separate e di offrire più libertà per affrontare con nuove soluzioni le sfide della vita.

Esercizio.

Per verificare su se stessi come eventi passati della propria vita siano localizzabili in alcune aree corporee, basta fare un semplice esercizio.

Sdraiarsi a terra supini e prendere contatto con il respiro. Tornare con la mente a un evento doloroso del passato, cercare d'immergersi in questa sensazione e fare attenzione a quale zona del corpo è più coinvolta. Poi fare la stessa cosa per un evento gioioso.

Confrontando la propria esperienza con quella di altre persone, apparirà chiaro come ognuno tenda a "fissare" nel corpo gli eventi in modo molto personale: qualcuno li sentirà nella gola, qualcuno nel plesso solare, qualcuno nel ginocchio e così via. Per quanto visto prima, possiamo dire che tutto ciò va a configurare una situazione energetica peculiare della persona interessata.

Se con il ricordo e l'immedesimazione è possibile scoprire dove si sono fissate le emozioni, allora appare chiaro che agendo sul corpo, cercando di riportarlo in equilibrio e di sciogliere i blocchi energetici, è possibile far riemergere sensazioni o ricordi del passato. Questo fatto può essere vissuto come crisi dolorosa e può spaventare; in realtà in sé è un evento positivo, perché permette di confrontarsi con una situazione che in passato ha messo in difficoltà scoprendo di avere gli strumenti per superarla. Compito dello shiatsu è supportare la persona in questo processo di crescita e non curarla da qualcosa che è successo, perché questo le persone lo fanno sempre senza eccezione.

Talvolta la crisi viene rifiutata e allontanata per molto tempo e con molta forza, ma in questi casi il desiderio di soluzione è altrettanto forte.

Lavorando con il corpo e il sistema energetico si aiuta il ricevente ad affrontare la crisi passo dopo passo.

Nel supportare la persona è sempre importante guardarla nella sua interezza (compreso la sua forza, la sua bellezza e il suo potenziale) e credere che ha il potere di andare attraverso la crisi e dopo di vivere la vita in maniera più gioiosa.

E' importante anche essere ben consapevoli del fatto che il ricevente è responsabile del proprio benessere e in grado di prendersi cura di sé e questa cosa va trasmessa al ricevente.

A causa della loro natura energetica, lo sperimentare emozioni come la tristezza, la rabbia o molti aspetti della paura non è nient'altro che un cambiamento nel campo energetico o un movimento. Se tali emozioni vengono a galla e sono sentite fortemente in un trattamento possiamo immaginare che in passato a queste emozioni non sia stato permesso di esprimersi liberamente o che siano state bloccate. Il tocco fisico può far sì che il movimento precedentemente bloccato ricominci. In un caso del genere il movimento emozionale tende a completare il suo corso (a meno che non venga attivamente bloccato di nuovo), le emozioni si dissolvono e tutto quello che ne rimane è la memoria. Dopo un'esperienza tale, la persona generalmente prova un senso di sollievo. L'operatore deve mantenere in tali situazioni un modo rilassato e compassionevole e lasciare che ciò accada.

Nel caso di traumi del passato, lo shiatsu si prefigge lo scopo di aiutare il ricevente ad uscire dal ruolo di vittima e lo aiuta a ritrovare la dignità e la gioia nella sua vita. Un requisito fondamentale è che noi seguiamo il principio dello shiatsu del “non – fare”, che significa accettare un ricevente e la sua situazione così com'è, senza cercare a tutti i costi di ottenere qualcosa per lui. Come descritto prima, questo significa anche dare al ricevente la libertà di trovare la sua strada e di lasciargli la responsabilità per farlo.

## STUDIO DEI CASI

Primo caso.

La ricevente è una donna di 48 anni che soffre d'insonnia dall'età di 7 anni ed è stata operata due volte di endometriosi. Ha inoltre forti dolori alla scapola destra e due vertebre cervicali saldate.

Gradualmente dai colloqui emerge che ha cominciato a soffrire d'insonnia in seguito ad eventi traumatici accaduti nella sua famiglia.

Durante una breve vacanza dal padre, per tre settimane non dorme e soffre di ansia. Per valutare la sua condizione emotiva ho usato i test kinesiologici che sono risultati positivi per tutti i meridiani yang, per V. C. e Chong Mai, tranne che per V. U.

Escludendo quindi vescica urinaria, qualunque altro meridiano poteva essere trattato in particolare era importante trattare lo yang per sostenere il sistema nervoso.

Dalla valutazione di hara emergono R. e TR. kyo, I. C. jitsu e debolezza di M. C.

Ho deciso di trattare triplice e int. crasso. Risalendo con attenzione lungo V. C., mi sono accorta che V. C. 17 era "fagocitante" perciò ho cominciato con il trattamento delle braccia su M. C. Quando sono stata su V. C. 17 la ricevente ha sentito muoversi qualcosa che la faceva stare male, ma mi ha permesso di proseguire. Il meridiano era molto contratto per cui l'ho trattato in posizione laterale per poter usare agevolmente il gomito. Nel trattamento di T. R. mi sono soffermata in particolare sulla testa trattandone i vari punti. In posizione supina ho cercato poi di creare il collegamento tra V. C. 17 e M. C. 6 e 7 unici punti d'ingresso sul meridiano.

Mi sono sentita molto attirata dal viso e ho cominciato a trattare ST., I. C., I. T.

Arrivata a questo punto del trattamento, mancando le gambe, ho trattato I. C. su di esse.

Dopo questo trattamento in cui si è sentita coccolata come un bambino l'insonnia è migliorata, ma è comparsa una recrudescenza dell'endometriosi con dolore all'ovaia destra. E' sempre presente il dolore alla scapola.

Nel trattamento successivo, ai test kinesiologici lo squilibrio era ancora presente su I. T. che su hara era kyo, mentre M. era jitsu.

Quando c'è uno squilibrio di Milza è sempre buona cosa trattare un po' hara, perciò ho cominciato il trattamento così. Di I. T. e M. ho trattato in particolare le mani e i piedi (più vuoti). Trattando la schiena su I. T., ho trattato anche V. G. 14 e sono scesa lungo la spina dorsale.

Durante questo trattamento si è fatta più chiara la percezione del suo schema energetico: grande energia di protezione che riempie di calore il torace e le braccia, ma che sembra entrare nel centro del petto. Questo mi fa pensare a un vuoto di Cuore e in generale del Fuoco. Poiché soffre d'insonnia da quando era bambina si è creata una condizione di tale debolezza che viene mascherata da un jitsu. In questo schema protettivo è a mio avviso implicata anche la Weiqi, sia per il coinvolgimento del riscaldatore superiore (c'è anche una respirazione non ottimale), sia per le forti contratture presenti nella parte alta della schiena, nonché per la tendenza a tenere sollevate e chiuse le spalle.

Sono convinta che il problema dell'endometriosi sia legato a quello dell'insonnia.

Poiché lo yang è disturbato e dirottato nella protezione (sento sempre il bisogno di trattare V. G.) e poiché le mestruazioni sono legate ad una fuoriuscita di yang, l'endometriosi, considerata dai medici una mestruazione inversa, può essere legata a questo squilibrio.

Ritengo che una strada possa essere quella di rinforzare lo yin proprio alla sua radice, ovvero i reni, perciò le suggerisco di tenere al caldo la zona bassa della schiena (non porta la canottiera), di camminare e una alimentazione a base di legumi, in particolare azuki, gomasio e verdure a foglie verdi scure e amare per sostenere il fuoco.

Non ha seguito questi consigli, ma ha fatto esercizi, cure erboristiche e trattamenti di vario genere compreso un lavoro di chiropratica sul collo.

In un paio di mesi il problema dell'endometriosi è rientrato, si sente più tranquilla, dorme con l'aiuto delle erbe nonostante stia passando un periodo difficile.

Mano a mano che la sua condizione emotiva è migliorata, ho cominciato a chiedermi di cosa avesse bisogno: è una persona "tosta" che ama i trattamenti forti; si sente più maschile e carente di energia femminile. Per aiutarla a sintonizzarsi su questo aspetto, ho provato modalità differenti di trattamento.

Nel nono trattamento ho provato ad agire su una zona molto contratta (schiena) senza lavorarci sopra direttamente. Per far ciò, dopo la valutazione di hara che mi ha dato forte battito di M. C. che si calmava con I. C., ho deciso di lavorare I. C. sulle gambe, M. C. sulle braccia e di usare il trattamento di polsi e caviglie per agire su schiena e collo.

I.C. sulle gambe si presentava piuttosto jitsu, l'ho lavorato parecchio su polpaccio e piede, poi sono passata al trattamento delle caviglie con rotazioni con dito madre su R. 3, stiramenti del piede e piegamenti. Ho proseguito con uno stiramento della schiena per agire sulla zona dorsale.

Dopo questa prima fase, su hara non è cambiato granché perciò ho continuato sul torace e su M. C. Il braccio sinistro presentava dei punti che si aprivano (M. C. 5 – 7), mentre il destro era più jitsu.

Ho fatto un lungo trattamento di mani e polsi con trattamento di M. C. 8 e I. C. 4. Solo al termine ho trattato il collo che appariva più morbido delle volte precedenti. L'ultima valutazione mi dava hara più tonica e il battito sceso. Questo tipo di trattamento le è piaciuto molto.

Nel decimo trattamento mi sono proprio appiacciata a lei con l'intento di farle sentire la sua parte femminile e mi sono preparata con la meditazione a questo scopo.

Nella valutazione di hara ho trovato R. kyo e F. jitsu.

Il ramo sinistro di R. si presentava molto contratto. Masunaga ha mantenuto la localizzazione destra e sinistra dei reni, propria della MTC, perciò non stupisce che il lato sinistro – corrispondente al rene Yin - sia più in disequilibrio rispetto al lato destro.

Anche in questo trattamento ho lavorato sui polsi, ma sono andata anche a trattare le scapole e V. G. Al termine mi ha riferito di aver vissuto una situazione per lei strana: mentre le volte precedenti aveva sempre seguito il trattamento passo a passo, questa volta, dopo la valutazione di hara, non era più riuscita a starmi dietro, e mi ha detto di essersi lasciata andare per la prima volta. Ritengo che questo sia stato un passo importante, un primo approccio con una passività non vissuta come impotenza.

In effetti dentro di lei esiste il ricordo di quando, bambina, si sentiva impotente di fronte alla sua situazione familiare, così come sulle sue spalle e sul suo collo c'è il ricordo di quando veniva picchiata, sempre lì, per anni.

Con l'esplosione del caldo e di eventi familiari che la agitano, ritorna un altro problema che ha dall'infanzia: forti crampi alle gambe durante la notte che le impediscono di dormire. Prende un integratore di magnesio, ma non ne trae grande beneficio. Le parlo del calcio e allora si ricorda che da bambina i medici le facevano iniezioni di magnesio e di calcio per questo problema.

Nella valutazione di hara ho trovato ancora R. kyo e F. jitsu; anche C. si presenta kyo. Ho cercato di fare un trattamento che permettesse di scaricare l'eccesso di energia delle gambe tenendole sollevate mentre lavoravo addome e torace, inizialmente su V. C. e F. Ho anche lavorato i meridiani sul bacino, cercando di mobilitarlo. I punti più interessanti sono: su fegato F. 4 kyo e F. 2, F. 3 da scaricare in caso di crampi; poi su V. U e R. i punti dell'osso sacro e del polpaccio.

Ho terminato nuovamente tenendo le gambe sollevate e lavorando R. e C. sul torace. Si è sentita le gambe alleggerite, ma l'effetto è durato poche ore, anche se c'è stato un miglioramento dei crampi.

Nell'ultimo trattamento ho ancora trovato R. kyo e F. jitsu e ho un po' ripetuto lo schema precedente con alcune differenze: trattamento del collo e dei punti dell'occipite, lamentando lei dolore al collo, stiramenti del torace e di V. B. sul torace.

Secondo caso.

La ricevente è una donna di 38 anni. Qualche anno fa in un incidente automobilistico è stata colpita alla parte sinistra della schiena e del collo. Due mesi dopo è finita in ospedale per una labirintite all'orecchio sinistro che non è mai guarita, in quanto gli otoliti non sono più tornati alla loro posizione originaria.

Ho iniziato a farle trattamenti mentre seguivo il primo anno di corso e presentava problemi di vertigini, assimilazione, estrema freddolosità e debolezza.

Per un po' di mesi non è stato possibile farle trattamenti più lunghi di mezz'ora senza crearle forti scompensi. La sua condizione è gradualmente migliorata trattandole IT, VB e TR: inizialmente veniva da me solo se accompagnata in auto dal marito, successivamente ha cominciato a prendere i mezzi pubblici da sola e ad essere più indipendente, è migliorato il suo umore ed è "rifiorita" in viso.

Il cambiamento, però, non è stabile e duraturo perché gli otoliti nell'orecchio non si spostano. In più nell'autunno del 2009 ha avuto un altro incidente in cui ha di nuovo battuto la schiena dal lato sinistro. Questi incidenti avvengono sempre in momenti in cui si sente molto negativa e giù di corda, condizione emozionale che sente legata a eventi del passato non assimilati e risolti. Il meridiano di IT è quello deputato ad assorbire i traumi, è legato all'assimilazione ed è sempre un po' debole in lei.

Quest'anno le ho fatto cinque trattamenti. E' venuta da me dopo sette mesi che non la vedevo ed aveva dolore alla testa e alla schiena sul lato sx, vertigini e prurito.

Nel I trattamento le zone che più attiravano la mia attenzione sulla schiena erano MC, R kyo e VB jitsu. Era presente anche un kyo di IC.

Poiché i sintomi sono vertigini e lateralizzazione sinistra del dolore ho deciso di trattare VB insieme con IT dato che il dolore è su questo meridiano. Inizialmente ho lavorato a lungo le scapole e poi le braccia su IT, ritrattando il braccio sx in posizione laterale. Nel trattamento di VB sulla testa, particolarmente significativi sono i punti 10, 11, 12, punti che regolano il qi, sul lato sx che è sempre quello che mostra maggiori squilibri. Altrettanto significativi sono i punti sul piede, trattamento che sente avere un forte effetto sulla testa. Ho trattato ancora TR sulla testa e IC sulle gambe; ho concluso su IT 19.

Questo è stato un trattamento standard per lei, perché so che le dà immediato sollievo; a ciò si è aggiunto il lavoro su IC, opportuno visto che non si sente bene nel suo nuovo ambiente di lavoro, cosa che facilmente si traduce in dolori alle spalle e Metallo disturbato.

La ricevente è una persona che ama avere il controllo delle situazioni e il fatto di non poter controllare il suo corpo le genera ansia: quest'ansia si ritrova su MC che spesso presenta forte battito, mentre il meridiano di VB è legato al controllo e alla lateralità. Proseguendo con i trattamenti ho potuto lavorare non più solo sui sintomi, ma più precisamente sul riscontro della valutazione. Ho potuto così lavorare anche il meridiano di R che è particolarmente disarmonico sulla schiena.

Dal IV trattamento mi ha permesso di fare la valutazione di hara, cosa prima impossibile, da cui è emersa una situazione particolare nella zona di valutazione di R: una lastra dura che si ammorbidiva con C, perciò ho trattato C e R. Per riequilibrare questa condizione è stato sufficiente lavorare in maniera profonda C e R sul torace e sulle



braccia. Ho comunque proseguito con il trattamento della schiena su R e delle gambe. Questo lavoro ha permesso all'energia di muoversi verso le braccia, zona in cui è carente, liberandola dalla zona del bacino dove invece c'è un blocco.

Il trattamento l'ha lasciata un po' fiacca il giorno seguente, poi è stata bene.

Al momento del V trattamento ha dolore sotto la clavicola rimasto dopo un raffreddore, mal di schiena e pesantezza alle gambe. Su hara MC è kyo e M è jitsu.

Ho deciso di trattare M sulle gambe e MC sulle braccia, in modo di avere il tempo per poter lavorare la schiena indirettamente con stiramenti, lavoro sui polsi e caviglie dato che per lei è già normalmente molto doloroso il trattamento della schiena.

Ho trattato a lungo il torace, M 20, P 1 , P 2 e la zona della clavicola.

Questo tipo di trattamento l'ha fatta sentire in un'altra dimensione e ne ha avvertito in maniera forte l'effetto sulla testa, le spalle, il collo e il torace.

Di tanto in tanto provo farle trattamenti più intensi che il suo fisico, adesso, accetta più facilmente per darle una "scossa" e li alterno con trattamenti più tranquilli per permetterle di assestarsi.

Prima di iniziare i trattamenti shiatsu era spaventata dagli attacchi di vertigini, adesso si sente più padrona del suo corpo, gli attacchi ci sono, è vero, ma è preparata, più tranquilla, li vive in maniera più serena.

Quando stava bene non sentiva il suo corpo, ora lo conosce meglio, ha imparato a prendersi i suoi tempi e a fare delle pause. Lo shiatsu la fa sentire meglio con se stessa.

Il cambiamento non è avvenuto solo in lei: dopo un po' ho smesso di vederla debole e delicata (pesa 44 chili), ma ho cominciato a cercare la sua forza e a credere che possa reggere trattamenti più profondi.

Terzo caso.

La ricevente è una donna di 53 anni che ha una spiccata tendenza a controllare tutto; è iperattiva, soffre d'insonnia e spesso di vertigini.

Al momento in cui scrivo ho avuto modo di farle solo tre trattamenti, ma è molto interessante ciò che è emerso.

E' venuta da me per un dolore al braccio destro irradiantesi a spalla e collo.

I trattamento: su hara ho trovato IT kyo e M jitsu. Ho trattato M sulle gambe e, avendo lei l'alluce valgo sul piede sinistro, anche F sul piede, mentre mi sono dedicata al trattamento di IT su braccio, spalle e schiena. Sul braccio destro ho anche trattato TR.

Durante il trattamento ho seguito la mia sensazione di coccolarla per cui mi sono dilungata a farle il kembiki sulla schiena. Al termine mi ha detto di non credere che lo shiatsu potesse essere così dolce.

Dopo questo trattamento è sparito il dolore al braccio e ha cominciato a poter dormire alcune volte senza sonnifero.

Quando ci siamo viste la seconda volta mi ha detto di avere l'articolazione temporo-mandibolare contratta e che le notti in cui non riesce a dormire sente il quadricipite contratto.

Il trattamento: la valutazione di hara mi ha dato IT kyo e VB jitsu.

Il quadricipite è collegato alla condizione di IT perciò ho iniziato a trattare le gambe su IT ed in seguito ho trattato anche ST dato che passa anch'esso su questo muscolo.

Dopo questa prima fase su hara si è presentato un kyo significativo di IC per cui ho proseguito trattandolo sulle braccia. Sono poi passata al trattamento di VB sulla testa che mi ha dato la sensazione di essere molto piena. In effetti la ricevente mi ha poi detto di sentire la sua energia concentrata in testa. Di questo ho tenuto conto nel successivo trattamento.

Durante il trattamento di IT sulle gambe le è tornato alla mente un ricordo spiacevole della sua infanzia, legato ad una persona con cui aveva un pessimo rapporto. Mi ha anche confermato di avere difficoltà a lasciare andare le cose, dicendomi di trattenerne tutto (squilibrio di IC).

Nei giorni successivi al trattamento sono emersi molti ricordi della sua infanzia, ha avuto una colite che ha avvertito come liberatoria e ha passato una giornata a digerire aria chiedendosi "ma quante cose devo digerire?".

Al III trattamento la valutazione di hara mi ha dato di nuovo IT kyo e VB jitsu, con un kyo di IC.

In questo trattamento ho lavorato IT sulle gambe, poi VB cercando di far scendere la energia dalla testa creando vari collegamenti, prima tra VB 21 e l'area di valutazione della schiena, poi tra VB 1 e un punto kyo del braccio.

Al termine del trattamento ho sentito la testa più calda sul lato sinistro e tenendo lì la mano madre, ho trattato collo, VB 21, spalla sul lato destro, finché i due lati destro e sinistro avevano la stessa temperatura.

Durante questo trattamento la ricevente ha avuto solo pensieri positivi.

## CONCLUSIONI

Nello studio dei primi due casi ho avuto modo di notare come ci siano percorsi energetici che si ripetono sempre uguali, come una corsia preferenziale che le persone hanno imparato a percorrere e continuano a farlo nel tempo, ripetendo sempre gli stessi schemi. In particolare, nel primo caso, ho potuto verificare come problemi differenti possano essere ricondotti ad un solo problema di base che si è andato costituendo nel tempo e come il corpo tenda a ripercorrere lo stesso schema manifestando sintomi diversi. Andando a lavorare su questo schema la situazione migliora nettamente.

Il terzo caso mostra chiaramente come le nostre emozioni siano memorizzate nel nostro corpo e possano essere risvegliate dal trattamento di un meridiano: In questo caso ad emergere sono stati ricordi difficili, ma potrebbero emergere anche ricordi positivi. Ho chiesto ad un mio amico psichiatra che lavora utilizzando tecniche corporee e che sta seguendo corsi di shiatsu, se sia effettivamente possibile cambiare la memoria che il corpo mantiene degli eventi. Mi ha detto di sì, ma questo può avvenire solo se la persona viene aiutata a seguire tutto ciò che avviene nel suo corpo, passo dopo passo, altrimenti lo shiatsu rischia di funzionare solo come un attivatore. Secondo lui esiste una tecnica dell' EMDR che può essere aggiunta a un normale trattamento per renderlo efficace a tale proposito: il tapping. Si tratta di toccare alternativamente a destra e a sinistra le spalle, o le ginocchia, o le gambe del ricevente in modo da attivare la relazione tra il lato dx e sx del cervello: in questo modo l'informazione negativa "congelata" che procura ansia, dolore, paura può essere rielaborata dal cervello ed usata in modo costruttivo dalla persona.

Posso pensare che questa informazione "congelata", dal punto di vista energetico crei separazione tra parti diverse del corpo che non riescono più a "parlarsi" e che il lavoro di un operatore shiatsu esperto sia in grado di riconnetterle.

Questo richiede studio, esperienza e sensibilità cose che solo il tempo permette di sviluppare.

Poiché molte persone ricorrono allo shiatsu semplicemente per rilassarsi, ma non hanno coscienza del loro corpo, sicuramente un primo passo può essere quello di aiutarle ad essere più consapevoli dei fenomeni che avvengono al suo interno, dopodiché bisogna anche accettare il fatto che non tutti vogliono cambiare e saper arrivare fino al punto che ci è consentito.

## GLOSSARIO

**yin e yang** sono due polarità complementari che rappresentano delle categorie che si prestano a descrivere come le cose funzionano in relazione l'una all'altra e in relazione all'universo. Il carattere che significa Yin indicava in origine il lato in ombra di un pendio. Esso è associato a qualità come il freddo, il riposo, la ricettività, la passività, l'oscurità, l'interno, il basso, l'introversione e la diminuzione.

Il significato originario di Yang era il lato soleggiato di un pendio. E' associato a qualità come il calore, lo stimolo, il movimento, l'attività, l'eccitazione, il vigore, la luce, l'esterno, l'alto, l'estroversione e la crescita.

Ci sono cinque principi relativi allo Yin e allo Yang :

- ogni cosa ha due aspetti: un aspetto yin e uno yang;
- ogni aspetto yin o yang può essere ulteriormente suddiviso in yin e yang;
- yin e yang si creano a vicenda;
- yin e yang si controllano reciprocamente;
- yin e yang si trasformano l'uno nell'altro.

**Qi o Ki** : qi è il termine cinese, Ki quello giapponese e vengono generalmente tradotti con energia. Il pensiero cinese non distingue tra materia ed energia, ma si può pensare il qi come materia sul punto di materializzarsi. In realtà il qi viene percepito funzionalmente per ciò che fa.

Tutto il Qi del corpo viene indicato come Qi normale o Qi vero. Ci sono tre fonti del Qi normale: la prima è il Qi originario o prenatale (yuan qi) che viene trasmesso dai genitori ai figli all'atto del concepimento ed è immagazzinato nei reni; la seconda è il Qi dei cereali (gu qi) che deriva dalla digestione del cibo; la terza è il Qi dell'aria naturale (kong qi) che i polmoni estraggono dall'aria che respiriamo.

**Wei qi** . Ci sono diversi tipi di Qi, a seconda del tipo di funzione o parte del corpo cui sono associati. Uno di questi è il Qi protettivo (wei qi). Questo Qi ha il compito di resistere alle influenze perniciose esterne e di combatterle quando invadono il corpo. E' la manifestazione più yang del Qi e si muove all'interno della cavità toracica e addominale e viaggia fra la pelle e i muscoli.

**Dao o Tao** : spesso tradotto con “ La Via” , in realtà non ammette alcuna traduzione soddisfacente. Il Tao come realtà ultima, può essere percepito nel contesto del flusso, dell'interconnessione e del dinamismo.

**Jing** . E' una delle 5 sostanze fondamentali insieme al Qi, al sangue, allo Shen e ai fluidi. Il Jing, la cui traduzione è Essenza, è la sostanza che sottostà a tutta la vita organica. Il Jing ha due fonti: il Jing Prenatale che viene ereditato dai genitori; la quantità e qualità del Jing Prenatale è fissata alla nascita e, insieme con il Qi Originario, determina la struttura e la costituzione dell'individuo; il Jing Postnatale è la

seconda fonte e deriva dalla parte purificata del cibo ingerito.

Il Jing Postnatale accresce costantemente la vitalità del Jing Prenatale. Insieme, essi costituiscono il Jing complessivo del corpo.

La differenza tra Qi originario e Jing è che il Qi fluisce con gli aspetti “esterni” del movimento mentre il Jing, oscuro, quiescente, umido, tiepido, è l'intima essenza della crescita e del declino. Il Qi e il Jing di un individuo sono interdipendenti.

**Ciclo di controllo** .Le 5 fasi rappresentate da Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua si relazionano fra di loro attraverso alcuni cicli, i cui principali sono due: ciclo di generazione e ciclo di controllo. Nel ciclo di generazione una fase è detta Madre e genera la fase successiva detta Figlio. Nel ciclo di controllo ciascuna fase tiene sotto controllo la fase successiva al Figlio, detta Nipote. La funzione del ciclo di controllo è di impedire che una fase diventi troppo forte.

**Tsubo** .E' un punto in cui può raccogliersi il Qi: è un' “apertura” in cui il Qi può essere raggiunto e condizionato attraverso l'applicazione di una pressione. Corrisponde ai punti classici di agopuntura.

## BIBLIOGRAFIA

- Elisa Rossi      “Shen aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea”      Casa Editrice Ambrosiana
- Ted J. Kaptchuk      “Medicina Cinese    fondamenti e metodo” edizioni    Red
- Patrick Vèret,      “Manuale di nutripuntura    fisiologia e informazione cellulare”  
Yvonne Parquer      Tecniche nuove
- I, M. Teegarden      “The Joy of feeling”      Japan publications
- Luis Angel Diaz      “La memoria nelle cellule”      Macro edizioni
- Shizuto Masunaga      “Zen per immagini”      Mediterranee
- Masunaga & Ohashi      “ Zen Shiatsu “      Mediterranee
- Ohashi      “Le tecniche corporee di Ohashi”      Il Castello
- Ohashi      “ Diagnosi orientale “      Il Castello
- Carola Beresford-Cooke      “Teoria e pratica SHIATSU”      Utet
- Wilfried Rappenecker      “ Yu Sen”      Mediterranee
- Wilfried Rappenecker      “Atlante di Shiatsu”      Elsevier
- Wilfried Rappenecker      “I 5 elementi e i 12 meridiani”      Mediterranee
- Wilfried Rappenecker      Dispense del corso “Il lavoro Shiatsu con riceventi che soffrono di problemi psicologici”
- Reimar Banis      “Manuale di Medicina Energetica Psicosomatica”  
Macro edizioni
- “Atlante di Agopuntura”      Hoepli