

UNIVERSITA' degli STUDI di ROMA

TOR VERGATA

FACOLTA' di MEDICINA e CHIRURGIA

Tesi di
MASTER

in

Medicine Naturali

Direttore: Prof. Saverio Giovanni Condò

“Shiatsu in gravidanza

*Strumento di sincronia e sinergia in un sistema
complesso”*

Relatore

Can-

didato

Dott. Ermenegildo Barbone

Francesca

Carpignoli

Anno Accademico 2010/2011

INDICE

TOC \o "1-3" \h \z \u TOC \o "1-3" \h \z \u .HYPERLINK \l "_Toc303337724" **[INTRO-
DUZIONE](#)**

PAGEREF _Toc303337724 \h 3

HYPERLINK \l "_Toc303337725" **[LA RELAZIONE MADRE-BAMBINO](#)**

PAGEREF _Toc303337725 \h 5

HYPERLINK \l "_Toc303337726" **[PERIODO FETALE](#)**

PAGEREF _Toc303337726 \h 9

HYPERLINK \l "_Toc303337727" **[L'influenza genetica-epigenetica](#)**

PAGEREF _Toc303337727 \h 9

HYPERLINK \l "_Toc303337728" **[I TRE FOGLIETTI EMBRIONALI](#)**

PAGEREF _Toc303337728 \h 12

HYPERLINK \l "_Toc303337729" **[L'INFLUENZA MATERNA E I CONDIZIONA-
MENTI INTRAUTERINI](#)**

PAGEREF _Toc303337729 \h 13

HYPERLINK \l "_Toc303337730" **[I TRE TEMPERAMENTI PSICOSOMATICI
ALLA NASCITA](#)**

PAGEREF _Toc303337730 \h 13

HYPERLINK \l "_Toc303337731" **[Il temperamento fisico-istintivo : cibo, sesso, pi-](#)**

[acere e potere](#)

PAGEREF _Toc303337731 \h 13

HYPERLINK \l "_Toc303337732" [Il temperamento emozionale-affettivo](#)

PAGEREF _Toc303337732 \h 14

HYPERLINK \l "_Toc303337733" [Il temperamento nervoso-psichico](#)

PAGEREF _Toc303337733 \h 14

HYPERLINK \l "_Toc303337734" [L'IMPORTANZA DELLA DIMENSIONE COR-
POREA](#)

PAGEREF _Toc303337734 \h 14

HYPERLINK \l "_Toc303337735" [TOTALE INTEGRAZIONE MENTE-CORPO](#)

PAGEREF _Toc303337735 \h 17

HYPERLINK \l "_Toc303337736" [RETE DI TENSEGRITA' CONNETTIVALE](#)

PAGEREF _Toc303337736 \h 18

**I SISTEMI COMPLESSI NELLA VISIONE OLISTICA OCCIDENTALE E ORI-
ENTALE**

19

LO SHIATSU

24

NAMIKOSHI

27

MASUNAGA

28

SHIATSU E GRAVIDANZA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

30

BENEFICI DI UN TRATTAMENTO SHIATSU IN GRAVIDANZA

38

E COME STRUTTURARLO

SENTIAMO COSA DICONO LE DONNE : EFFETTI DEL TRATTAMENTO

52

SHIATSU IN GRAVIDANZA

CONCLUSIONI

55

GLOSSARIO

57

BIBLIOGRAFIA

58

INTRODUZIONE

Un bambino non può esistere da solo, ma è essenzialmente parte di una relazione ... la cosa importante è che Io sono non significa nulla, se non c'è il presupposto che Io all'inizio sono insieme ad un altro essere umano”(Winnicott, 1964).

Ancora oggi in Cina il compleanno celebra non già la nascita ma il concepimento. Anche nella nostra società, negli ultimi anni ricerche di neurofisiologia e di psicologia hanno ri-

conosciuto l'esistenza di un'attività mentale del feto, strettamente connessa al corpo e ai pensieri della madre.

Esiste un cordone ombelicale mentale che dal quinto mese in avanti connette attivamente il nascituro con le emozioni materne. Immerso nel suo liquido contenitore, il feto sente i battiti cardiaci della madre congiunti ai propri. Il rilievo dei tracciati elettroencefalografici congiunti rivela che madre e figlio dormono e sognano insieme.(Vegetti Finzi).

Dagli studi della psicoanalisi e della psicologia dell'età evolutiva emerge la centrale importanza, per la nascita del pensiero, delle prime relazioni affettive che il neonato stabilisce con la madre o

con chi svolge funzione genitoriale.

È proprio l'introyezione di queste esperienze, e del "nutrimento" che buoni scambi relazionali apportano, a consentire le basi delle future competenze interattive, comunicative e di pensiero dell'individuo. Lo sviluppo mentale trae quindi le sue basi dai primi momenti della vita, che come già descritto, devono possedere caratteristiche tali da fornire al neonato, totalmente dipendente e bisognoso di cure, quanto a lui necessario in termini di vita, non solo concreta, ma mentale. (Randaccio S., De Padova M.)

Al momento dell'accertamento della gravidanza molteplici sono i sentimenti e le emozioni sperimentate da una donna. Alla gioia si accostano timori, incertezze, senso di realizzazione della propria vita, paura di non farcela, timore di non possedere quello che comunemente

viene chiamato “istinto materno” ... I segnali del corpo confermano il cambiamento dallo stato psicologico precedente di figlia, che inevitabilmente riattiva, sul piano delle emozioni, tracce consapevoli e non dell'esperienza con la propria madre.

Senza elaborazione psichica delle emozioni , la madre rimane estranea al piccolo, incapace di sintonizzarsi con lui di mettersi all'unisono con la sua esperienza.

Dapprima la gestazione è vissuta come una trasformazione del proprio corpo ma, ad un certo punto, il feto si fa sentire e proclama con vivacità la sua relativa autonomia. Il momento in cui la madre avverte i suoi primi movimenti, lievi come un frullar d'ali, è decisivo per la qualità del loro rapporto. La donna si trova infatti ad affrontare una condizione al tempo stesso di simbiosi e alterità. Il feto non vive senza di lei ma non le appartiene. “ (Silvia Vegetti Finzi).

Lo scopo di questa tesi è dimostrare che lo shiatsu può essere un ottimo strumento in gravidanza, per permettere alla mamma e al bambino una comunicazione e una sintonizzazione perfetta, apportando miglioramenti a tutti i livelli (fisico – psicologico - spirituale) e la consapevolezza di un fluire armonico e costante che accompagnerà i due protagonisti fino al parto e li metterà in grado di agire sinergicamente per uno scopo comune : la separazione, e la nascita. Così la mamma potrà beneficiare anche nel post-partum di questo percorso fisico-psicologico-spirituale che l'avrà preparata ad essere in grado di lasciar andare il bambino senza rimpianti, avendo tuttavia aumentato le sue risorse e la capacità di offrire cure amorevoli al bambino, rinunciando ad una simbiosi che nel progetto di sviluppare a tutti i

livelli piene competenze comunicative di relazione, non avrebbe piu' alcun motivo di portare beneficio ne' a se stessa ne' al bambino. Ascolteremo le testimonianze di alcune donne che hanno assunto trattamenti shiatsu nel corso della gravidanza, per confermare un eventuale miglioramento del benessere fisico e psicologico-emozionale dopo i trattamenti.

E' indubbio che un miglioramento del benessere fisico porti notevoli conseguenze anche a livello psicologico, con un aumento del rilascio di endorfine che potranno essere alleate preziose durante il parto, sia per la gestante che per il neonato.

LA RELAZIONE MADRE-BAMBINO

“Osservando l'armonia funzionale in gravidanza, durante il parto e l'allattamento, si può concludere senz'altro che il legame prenatale, la comunicazione interiore tra madre-bambino, è la base, l'elemento fondamentale per la salute di entrambi e la chiave per un buon parto spontaneo. In tutta la gravidanza ci sono alcuni momenti biologici particolarmente sensibili al legame. Ne è un esempio il primissimo dialogo biochimico tra madre e bambino , che influisce sul futuro andamento della gravidanza.

Fin dal concepimento è il bambino l'attivatore della relazione che promuove l'interazione con la madre. Segnala la sua presenza all'ovaio e all'ipofisi materna provocando un cambiamento del corpo luteo, della produzione ormonale, e contemporaneamente immette un proprio ormone nel corpo materno, l'Hcg che gli comunica la sua presenza, inducendo una reazione

materna destabilizzante, spesso di crisi.

Il bambino modifica tutte le attività fisiologiche della madre, prende letteralmente possesso di lei, di ogni sua cellula, la modifica, si fa spazio dentro di lei. I suoi villi esplorano l'utero e cominciano a scavare nell'endometrio che a sua volta reagisce con la vascolarizzazione e la crescita per accoglierlo. La reazione deciduale può dipendere anche dalla inconscia disponibilità materna all'accoglimento del bambino dentro di sé.

Già in questo primo processo possiamo osservare una dinamica tra la relazione con il bambino e la tematica del proprio materno inconscio.

Se la gravidanza prosegue, la madre reagisce adattandosi. Cambiano i suoi gusti, la percezione degli odori, il ritmo sonno-veglia, i ritmi comportamentali, la vita emozionale e affettiva. Cambia l'alimentazione, il sistema immunitario, che per l'iniziale aumento di cortisolo, si deprime per accogliere "l'estraneo", per permettergli di insediarsi. In un momento successivo aumenteranno soprattutto le gammaglobuline, i leucociti e i linfociti per una maggiore difesa e protezione di madre e bambino. Gli estrogeni in aumento ammorbidiscono le mucose, le articolazioni, insieme alla relaxina rendono più flessibile il corpo della donna; la portano verso la sua sfera emozionale attraverso la quale può comunicare direttamente con il bambino in utero. I canali biologici propongono una modifica del comportamento materno nel senso del rallentamento e della recettività.

Il comportamento imposto alla madre dal bambino nel primo trimestre è quello passivo/

ricettivo che gli permette di essere accolto, di annidarsi.

Nel secondo trimestre si completa la placenta, vero organo della comunicazione tra madre e bambino, canale di scambio reciproco di informazioni (neurotrasmettitori, ormoni, messaggi biochimici), canale di nutrimento, di ossigenazione, di scambio emozionale, di trasmissione di codici genetici, ecc.

La placenta è anche l'organo simbolo di unicità e duplicità contemporanea di madre e bambino, mistero incomprensibile alla razionalità che deve suddividere e separare. Il buon funzionamento della placenta è garante della salute del bambino. La comunicazione interiore favorisce il flusso e lo scambio placentare. La madre che impara a stare in ascolto del suo corpo ha la possibilità di conoscere intuitivamente sempre lo stato di salute e i bisogni del suo bambino, così come il bambino conosce lo stato della madre. E' facilitata ora anche dai movimenti attivi del bambino, che sta emergendo dal profondo e diventa piu' reale, piu' consapevole. In questo periodo si consolida la stretta, intima unione tra madre e bambino, premessa indispensabile alla futura separazione durante il parto. La madre si apre emozionalmente, si avvicina alle modalità arcaiche di comunicazione. Si avvicina anche al suo centro, alla sua intuizione, al suo sapere antico, si espande fisicamente e emozionalmente. Il bambino a sua volta espande le sue capacità percettive oltre il mondo interiore materno verso il suo ecosistema umano, prima di tutto verso il padre. Si apre un nuovo dialogo di coppia e di triade. E' in questa fase che la madre può imparare attivamente come nutrire il suo bambino, non solo di cibo, ma anche di percezioni, di affetto, di ossigeno, di pensieri, di immagini.

ni, ecc. E' la dimensione fluida, acquatica della gravidanza. Anche l'attività onirica in gravidanza è fortemente stimolata dall'aumentata attività del parasimpatico, dagli estrogeni, dalla forte stimolazione del cervello arcaico da parte degli ormoni.” (Verena Schmid)

Molto importante è che la donna nel secondo trimestre sia a conoscenza delle competenze del bambino (sensoriali, di apprendimento, di comunicazione). Dal punto di vista emozionale, nella salute predomina il processo di apertura, di espansione. La produzione ormonale, al suo massimo, stimola l'apertura emozionale, favorisce i sogni, attiva fortemente il parasimpatico, il cervello primario, l'emisfero destro. La donna si trova quindi immersa nelle acque profonde del suo inconscio. Da lì possono scaturire delle paure, che inducono una chiusura parziale, oppure essa può scoprire nuovi territori di sé e incontrare il suo bambino.

Il secondo trimestre è il momento per iniziare il lavoro corporeo che sostiene l'adattamento fisiologico. Nel terzo trimestre i movimenti fetali cambiano caratteristica. Il bambino è più formato e riconoscibile nelle sue parti, i movimenti seguono un suo ritmo individuale, indipendente dalla madre, si comincia a caratterizzare come individuo, la sua posizione è quella del parto e i suoi movimenti di flessione-estensione e di rotazione della testa comunicano alla madre l'imminente nascita e la necessità di separarsi, dividersi in due, distinguersi.

Le contrazioni uterine che seguono le spinte del bambino, oltre ad “allenare” l'utero alla contrattilità, inducono un comportamento attivo nella madre, creano delle urgenze in lei, come quella di preparare lo spazio fisico al bambino, quella di concludere tutte le cose in sospeso.

Portano l'attenzione verso il bambino reale, verso il suo nascere.

Verso la fine della gravidanza fisiologica madre e bambino si trovano in una vera e propria simbiosi endogena, cioè i loro organismi si assomigliano nelle loro funzioni di base. La madre ora è ricettiva verso le stimolazioni infantili e predisposta ad adattarsi alle modalità comportamentali e al linguaggio non verbale del bambino.

Si è modificata verso modalità sensoriali più arcaiche ampliando le percezioni sensoriali, la percezione del tempo è rallentata e dilatata, la vita onirica si è approfondita, i ritmi di sonno REM sono simili a quelli del bambino, le onde cerebrali sono prevalentemente simili a quelle del bambino. E' pronta per la relazione diretta con lui.

La donna gravida cambia il suo stato mentale di base. L'alto livello ormonale la rende più assente rispetto agli eventi esterni, la porta a rallentare i suoi ritmi, la orienta di più verso l'interno, quindi scivola facilmente negli stati alpha e theta, accrescendo la propria intuizione, guida fondamentale per lei per la comunicazione con il suo bambino e strumento di sicurezza per il suo benessere.

L'ostetrica, per poter comunicare con la donna, per aiutarla ad attivare le sue potenzialità creative, può usare lo stesso linguaggio (quello dell'emisfero destro del cervello).

Se si mette in uno stato alpha lei stessa, è in sintonia con la donna e può veramente autorizzarla a seguire la via dell'intuizione. Dal punto di vista fisiologico l'intuizione è legata alle onde cerebrali alpha e theta, più lente e più sincroniche delle onde beta che rispondono a velocità, razionalità e competizione. Questo è quello che succede durante i massaggi, la gui-

da dei rilassamenti e durante il travaglio avanzato, quando la ritmicità regolare delle doglie favorisce la trance, ma anche dopo un respiro profondo.

Inoltre nello stato alpha o theta l'ostetrica può comunicare direttamente con il bambino in utero, può intuire i suoi bisogni, il suo stato di salute, le sue emergenze. (Verena Schmid).

PERIODO FETALE

L'influenza genetica-epigenetica

L'influenza genetica è la principale base materiale della personalità ed è dovuta ai codici genetici derivati dall'unione dei geni del padre e della madre. In particolare è importante la struttura genetica espressa dallo sviluppo dei tre foglietti embrionali, con le loro specifiche tendenze-impronte neuro-ormonali. Una parte di queste tendenze sono geneticamente-immodificabili, una parte sono “epigeneticamente” modificate dagli influssi psico-neuro-endocrini della madre. Il termine “epigenetica”, esplicitamente ripreso da Aristotele, è stato usato nel 1947 dall'embriologo e genetista inglese Conrad Waddington per descrivere la serie di fenomeni, poco noti allora e ancor oggi in parte oscuri, che portano dal genotipo al fenotipo. Infatti la ricerca dell'ultimo mezzo secolo mentre ci ha consentito una buona comprensione del genotipo, non è riuscita a spiegare le differenze fenotipiche che, in alcuni

casi, sono incomprensibili se si ragiona solo in termini di genoma. Oggi diversi ricercatori pensano che il punto centrale della ricerca non sia il genoma, che ha un suo elevato grado di stabilità, bensì l'epigenoma che invece rappresenta l'interfaccia biologico delle relazioni tra individuo e ambiente. In questo quadro, i meccanismi epigenetici possono fornire una chiave interpretativa delle variazioni fenotipiche. Quindi possiamo dire che le fasi precoci dello sviluppo rappresentano finestre rilevanti per la definizione dell'epigenotipo. Di notevole interesse, anche per i suoi risvolti pratici, gli studi che da anni conduce il laboratorio diretto da Michael Meaney alla McGill University a Montreal, centrati sulle relazioni materne e ambientali delle prime fasi dello sviluppo e l'aspetto dell'asse dello stress (asse ipotalamo-ipofisi-surrene, HPA) dei giovani ratti oggetti delle sperimentazioni. Cuccioli allevati da madri poco premurose rispetto ad altri

allevati da madri premurose, presentavano una ipermetilazione a livello della citosina e degli istoni del promotore del gene del recettore per i glucocorticoidi dell'ippocampo. Questi animali, nel corso dello sviluppo, presentavano una alterazione della risposta di stress rispetto a ratti allevati con maggiore cura, e il dato più importante, le femmine degli animali, allevati da madri poco amorevoli, presentavano lo stesso epigenoma delle madri e quindi producevano lo stesso comportamento, poco amorevole sui loro figli. Recentemente, Michael Meaney ha riassunto questa ed altre esperienze con le seguenti parole: “L'epigenoma del feto in sviluppo è particolarmente sensibile alla nutrizione materna e alla esposizione a tossine ambientali così come allo stress psicologico.” Il cervello e i circuiti neuroendocrini

sono molto sensibili alla programmazione prenatale. Lo sviluppo cerebrale è fortemente condizionato da stress materni di natura psico-sociale, oltre che fisici, sia a livello pre che post-natale. In caso di stress cronico, il cortisolo influenza negativamente vari sistemi (cervello, soprattutto l'ippocampo; sistema immunitario e ossa) e funzioni fisiologiche (metabolismo degli zuccheri e dei grassi).

Questa sorta di “imprinting” epigenetico prenatale e neonatale negativo, che manterrà uno stato d'iperattivazione della percezione della paura (stress, ansia, angoscia), potrebbe essere ribilanciato da un “reprinting” epigenetico favorito da un'intensa attività psicologica e comportamentale polare che ristrutturava le basi Pnei naturali.

La Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) è una scienza che pone 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. Le neuroscienze e la PNEI dimostrano che il cervello, pur essendo la sede delle funzioni intellettive umane, non solo non è paragonabile ad un calcolatore nel suo modo di leggere la realtà esterna, ma è al tempo stesso e a tutti gli effetti, una grande ghiandola endocrina, recuperando così una geniale intuizione dell'antica medicina occidentale (“il cervello è una ghiandola, come la mammella”) di Ippocrate e orientale (“il cervello è il lago del midollo” medicina tradizionale cinese).

In questa nuova concezione le ghiandole endocrine non sono dei semplici “termostati”, ma

costituiscono un sistema strutturato a più vie che , in collaborazione con i sistemi nervoso e immunitario, mette in atto le reazioni vitali di adattamento dell'organismo ai cambiamenti che provengono dall'esterno. E le reazioni vitali nell'organismo umano includono funzioni cognitive a cui partecipano organi e molecole di origine non nervosa : per esempio è ormai accertata la partecipazione di alcuni ormoni alla costruzione della memoria. Quindi : la comunicazione all'interno dell'organismo non è di tipo gerarchico, ma bidirezionale e diffuso.

I ricercatori stanno demolendo l'idea tradizionale del monopolio delle funzioni nervose da parte del cervello. Da tempo gli anatomisti avevano descritto un'ampia rete nervosa all'interno delle pareti dello stomaco e dell'intestino, rete in relazione con le fibre nervose provenienti dai due rami del sistema nervoso autonomo, il simpatico e il parasimpatico.

Recenti ricerche hanno permesso di accertare che la rete nervosa delle pareti interne del tratto gastro-intestinale presenta una notevole quantità di neuroni, e svolge un ruolo in gran parte indipendente dal cervello centrale a cui è certamente collegato dal sistema nervoso autonomo, ma da cui non dipende per il suo funzionamento. È stato visto infatti che se si interrompono le connessioni tra sistema nervoso autonomo e rete nervosa enterica, questa continua a svolgere i propri compiti. Questa rete nervosa, battezzata “sistema nervoso enterico” “cervello enterico” o , anche “secondo cervello” è in stretto collegamento con il sistema endocrino, che è molto diffuso all'interno dell'apparato digerente ad opera di cellule endocrine sparse nella mucosa gastrointestinale. Ma lo è anche il sistema immunitario , che in questa parte del nostro corpo assume anch'esso l'aspetto di un'ampia rete linfatica, dove cir-

colano i linfociti. Cosa accade all'organismo in presenza di un evento stressorio?

H. Selye descrisse tre fasi: di allarme, di resistenza e di esaurimento.

Nella fase di allarme, l'organismo mobilita le sue difese attivando sia l'asse ipofisi-cortico-surrene sia l'altra parte del surrene, chiamata "midullare", che produce adrenalina e noradrenalina. Nella fase di resistenza, se lo stress persiste, l'evento fondamentale è il proseguimento della sovrapproduzione di cortisolo, che ha come conseguenza la soppressione delle difese immunitarie. Nella fase di esaurimento, infine si registra l'esaurimento della ghiandola surrenale e la morte dell'animale da esperimento, che non più protetto dal cortisolo, presentava ulcerazione della mucosa gastrica. Negli ultimi quarant'anni, migliaia di lavori scientifici hanno dimostrato che non solo i topi, ma anche gli esseri umani reagiscono attivando la stessa risposta fondamentale sia che si trovino di fronte all'aggressione di un virus, sia che debbano fronteggiare una minaccia, un'emozione intensa o un altro stimolo ambientale, registrato dai nostri sensi ed elaborato dal nostro cervello. (Francesco Bottaccioli).

I TRE FOGLIETTI EMBRIONALI

Per creare una mappa neuropsichica unitaria, recuperiamo alcuni concetti del processo evolutivo. L'ontogenesi, ossia il processo di sviluppo ed evoluzione dell'essere umano nei primi mesi di gestazione riproduce analogicamente lo sviluppo dell'intera evoluzione psicosomatica terrestre. Il processo di evoluzione terrestre dall'unicellulare al multicellulare, avvenuto in tre miliardi e mezzo di anni, è ora completamente memorizzato nel DNA dell'essere umano. Dal momento della fecondazione l'ovulo si duplica formando una morula, poi una gastrula,

fino a formare i tre foglietti embrionali, uno dentro l'altro come i tre cervelli. Quindi parallelamente alla divisione cellulare, il programma genetico globale contenuto nell'ovulo fecondato si differenzia in tre sottoprogrammi interdipendenti che producono linee di sviluppo cellulare autonome: l'endoderma all'interno, il mesoderma in mezzo e l'ectoderma all'esterno. L'endoderma, il foglietto interno, svilupperà il sistema digerente e respiratorio, le grandi ghiandole digestive, come fegato e pancreas e alcune ghiandole endocrine come il pancreas e la tiroide, ossia i programmi e le reti metaboliche per la produzione dell'energia vitale, per l'intero organismo.

Il mesoderma, svilupperà i collegamenti tra il foglietto interno ed esterno attraverso il sistema cardiocircolatorio (la trasmissione di sostanze chimiche e di messaggi ormonali e immunitari in tutto il corpo), il sistema osseo (la spina dorsale e le ossa come struttura di sostegno), il sistema muscolare e il sistema sessuale riproduttivo. Il mesoderma si pone al centro del sistema e costituisce la struttura che connette e separa gli altri due foglietti. L'esoderma (o ectoderma), il foglietto esterno, svilupperà il sistema cutaneo (pelle, peli, capelli ecc.), gli organi sensoriali e il sistema nervoso, ossia i programmi e le reti per l'elaborazione e la comunicazione delle informazioni all'intero organismo. (Nitamo Federico Montecucco).

L'INFLUENZA MATERNA E I CONDIZIONAMENTI INTRAUTERINI

I dati della ricerca internazionale evidenziano che l'essere umano già durante il periodo fetale riceve impulsi dalla madre che condizionano alcuni schemi neuroendocrini (cortisolo, testosterone, serotonina, ossitocina, dopamina ecc.) in modo tale che il piccolo, appena nato,

presenti già una conformazione “genetica” strutturale che lo orienterà ad una particolare personalità.

I TRE TEMPERAMENTI PSICOSOMATICI ALLA NASCITA

Il temperamento fisico-istintivo : cibo, sesso, piacere e potere

Se la principale struttura genetica sarà quella fisico-endodermica , particolarmente legata all'attività della serotonina avremo un bimbo di corporatura spesso robusta, con maggiore sviluppo del corpo e del metabolismo fisico, identificato con i suoi bisogni fisici primari, con la propria forza fisica.

Queste sono le caratteristiche espressioni del cervello rettile-istintivo legate alla sopravvivenza personale. Gli ormoni e i relativi schemi comportamentali impongono due principali caratteri: attivo e passivo. Il carattere attivo è orientato alla dominanza, ossia alla forza fisica, all'aggressività e al potere (testosterone, adrenalina, noroadrenalina); il passivo si manifesta quando l'individuo non sia sostenuto dagli ormoni attivi o quando sia stato specificamente condizionato, ed è orientato a comportamenti rilassati, accondiscendenti , deboli e dipendenti e sarà particolarmente sensibile al riconoscimento fisico e formale, agli stimoli della paura (ansie della madre, aggressività del padre) e quindi a sperimentare frequentemente una personalità orientata alla sottomissione.

Il temperamento emozionale-affettivo

Se la principale struttura genetica sarà quella mesodermica, particolarmente legata all'attività

della dopamina, che statisticamente è la più comune, avremo un bimbo di proporzioni equilibrate e particolarmente identificato con la dimensioni delle emozioni e dell'empatia, che evidenzierà una particolare sensibilità ai bisogni relazionali e alla comunicazione sociale, ossia con le funzioni principali del cervello emozionale-mammifero.

Il temperamento nervoso-psichico

Se la principale struttura genetica è esodermica, avremo un bimbo che evidenzia una struttura fisica longilinea e delicata, maggiormente identificato con la propria dimensione psichica, con una evidente espressione del cervello mentale neocorticale, spesso associata a una particolare sensibilità del sistema sensoriale- nervoso-cognitivo.

Questa sensibilità psichica , se sostenuta da un'adeguata spinta di forze (ormonali-psicologiche-comportamentali) fisiche ed emozionali, genera una persona mentalmente sicura e forte, mentre se non viene sostenuta dall'asse delle energie ormonali attive genera spesso una persona spesso vaga, strana, sognante. (Montecucco)

L'IMPORTANZA DELLA DIMENSIONE CORPOREA

“Il corpo è il crogiolo in cui avviene il processo alchemico che conduce alla produzione dell'oro , ovvero alla produzione di quello stato di coscienza in cui l'uomo percepisce la sua unità ed il suo collegamento con la sostanza che sottende ad ogni manifestazione della vita. Quindi è nel corpo il segreto, nella sua possibilità di sviluppo e di trasformazione”.(Roberto Maria Sassone)

Nella prima metà del '900 è vissuto Wilhelm Reich, uno psichiatra speciale, allievo di

Freud, che è stato un vero precursore in molti campi, ma soprattutto il suo vero contributo è stato quello di inserire nella psicoterapia il corpo, completamente ignorato dalla psicoanalisi. Egli colse l'intimo collegamento tra psiche e corpo, più esattamente tra emozioni rimosse, blocchi muscolari cronici e strutture cognitive e ideologiche. Da lui nasce la visione dell'uomo come sistema complesso in cui le diverse funzioni interagiscono continuamente. Il carattere di ogni individuo si forma in base a come le funzioni biologiche, istintuali, emozionali e cognitive si strutturano. Ogni sistema ha una sua coscienza che è la conseguenza dell'intelligenza del sistema stesso. In tal modo egli svincolò il concetto di coscienza dalla concezione metafisica ed astratta che si aveva di essa e la rese immanente nell'unità corpo-mente. Il substrato che sottende ogni processo dell'uomo è l'energia vitale che pulsa in esso; questa pulsazione è, secondo Reich, la stessa pulsazione dell'universo. L'essere umano quindi è intimamente collegato al cosmo nella sua natura più essenziale. Ma è proprio questa natura essenziale che viene congelata, deviata e mortificata, a causa della repressione delle pulsioni spontanee dell'individuo. Nella nostra cultura ognuno di noi è costretto a formare una corazza caratteriale che ci imprigiona e che fa morire il contatto profondo con il nucleo vitale e di conseguenza rende distorto il contatto con gli altri e con ogni manifestazione della vita. Quindi, egli cercò di mettere in relazione l'energia dell'uomo con il suo stato di salute. A tal fine elaborò una metodologia psicoterapeutica che miscelava tecniche d'analisi freudiane e tecniche a mediazione corporea in grado di rimuovere i blocchi energetici responsabili di disturbi psichici ed emozionali. Reich sperimentò come la pres-

sione diretta sui muscoli del corpo aiutasse il paziente ad entrare in contatto con forti emozioni dimenticate e con ricordi dolorosi. Divenne evidente l'unità tra mente, corpo ed aspetti emozionali della persona. Sulla base delle ricerche e degli studi di Reich, un suo allievo, Alexander Lowen, elaborò poi una forma di psicoterapia capace di interpretare e studiare la personalità dell'individuo in base ai suoi processi energetici: la bioenergetica.

La bioenergetica costituisce una forma di terapia in cui i processi energetici vengono posti come funzioni essenziali dei processi vitali. Questi processi energetici sono costituiti dalla produzione di energia attraverso il nostro organismo tramite la respirazione, il metabolismo e le scariche energetiche dovute al movimento. La corazza caratteriale di cui parlavano Reich e Lowen è contemporaneamente una gabbia percettiva, emotiva, mentale e cognitiva, e in base ad essa la mente sviluppa una rappresentazione del mondo che traduce l'esperienza sottostante del sistema. Il corpo nella sua dimensione vitale, cellulare, vegetativa è più vicino alla natura.

Quando ci apriamo alle sensazioni, al respiro, alla pulsazione, la mente perde la sua presa e gradualmente si destruttura acquistando una sua funzionalità naturale. Quindi non è la mente di per sé ad essere un ostacolo, ma la sua disfunzionalità. Reich afferma che l'individuo, ricondotto al contatto autentico con sé, sviluppa spontaneamente una morale naturale che lo pone in una relazione amorevole con gli altri e con la natura e sviluppa un non attaccamento all'oggetto di desiderio e una coscienza ecologica. In questa visione dell'individuo vi sono dei chiari richiami ad alcune concezioni orientali che riguardano lo sviluppo delle

qualità etiche come la compassione, l'amorevolezza, l'equanimità e riguardano anche la dimensione cosmica dell'uomo, considerato particella divina. Anche Lowen recupera il corpo alla spiritualità che non è piu' intesa come qualità metafisica, ma che nell'essere umano coincide con il ritrovamento del contatto con l'energia vitale. In campo medico si è ricorsi all'uso di strumenti che permettono di verificare lo stato di salute tramite il rilevamento di campi ed impulsi energetici. A tal fine agli inizi degli anni '60, in America, il dott. L. Ravitz riuscì a dimostrare che il campo energetico umano è connesso coi processi di pensiero, che le variazioni di questo campo sono causa determinante dell'instaurarsi di sintomi psicosomatici e che le variazioni stesse che il campo subisce sono a loro volta dipendenti dalla realtà mentale e psicologica dell'individuo. Da ciò è facile intuire che quando c'è uno spreco in termini di energia dovuto a stress, cioè una condizione di una eccessiva e "inutile" tensione muscolare e strutturale, si accusa un affaticamento generale e locale che faciliterà l'instaurarsi di quadri patologici che indurranno ad aumentare ancor più il livello di tensione psichica.

TOTALE INTEGRAZIONE MENTE-CORPO

Lo sviluppo delle moderne tecniche di indagini ha permesso di scoprire le molecole che costituiscono : "le parole, le frasi della comunicazione tra cervello e il resto del corpo".

Alla luce delle recenti scoperte, oggi sappiamo che queste molecole , definite neuropeptidi,

vengono prodotte dai tre principali sistemi del nostro organismo (nervoso, endocrino e immunitario). Grazie ad esse, questi tre sistemi comunicano tra loro non in modo gerarchico ma , in realtà in maniera bidirezionale e diffusa; formando un vero e proprio network globale.

Modificando il sistema si modifica l'intelligenza stessa del sistema, per cui la coscienza è contemporaneamente causa ed effetto del sistema. Forma, struttura, organizzazione e coscienza coincidono in una visione olistica ed integrata. Compare un nuovo elemento che diventa un codice essenziale : l'informazione. Dice Candace B. Pert : “Le informazioni, ecco la tessera mancante che ci consente di superare la scissione tra corpo e mente della concezione cartesiana ; perchè le informazioni per definizione non appartengono né al corpo né alla mente, anche se riguardano entrambi”.(Molecole di Emozioni). L'informazione connette ogni elemento della struttura e determina quindi la relazione, altro aspetto fondamentale. Ogni sistema riceve informazioni e attraverso di esse si autoregola. Contemporaneamente invia informazioni ad altri sistemi che si autoregolano in base ad esse. L'universo è una danza di informazioni e relazioni e l'uomo ne è immerso. Tutto ciò è la mente dell'universo, non la mente relativa ai processi cognitivi, ma come la intende Gregory Bateson, “la struttura che connette”. Egli sostiene l' esistenza di una “sacra unità della biosfera” per la quale tutte le manifestazioni viventi sono collegate. Un' ulteriore ed importantissima manifestazione nell'organismo umano di un sistema che scambia le informazioni nella relazione con gli altri sistemi è il sistema connettivo.

RETE DI TENSEGRITA' CONNETTIVALE

Le cellule connettivali creano l'ambiente per tutti gli altri tipi di cellule costruendo sia l'impalcatura che le tiene assieme sia la rete di comunicazione fra esse. Il tessuto connettivo, definito anche fascia connettivale, è in realtà un proprio sistema, questa volta fibroso, che connette tutte le varie parti del nostro organismo. Esso forma una rete ubiquitaria, a struttura di tensegrità, che avvolge, sostiene e collega tutte le unità funzionali del corpo, partecipando al metabolismo generale. Nel network tensegritivo la tensione è continua e la compressione discontinua. Ad esempio nella struttura muscolo scheletrica il muscolo e i legamenti rappresentano i cavi in trazione che provocano sull'osso una tensione continua, ma l'oscillazione costante della struttura e la tensegrità intrinseca dell'osso produrranno una risposta che renderà la compressione discontinua. (Network e regolazione: Daniele Della Posta). Il tessuto connettivo prende parte alla regolazione dell'equilibrio acido-base, del metabolismo idrosalino, dell'equilibrio elettrico e osmotico, della circolazione sanguigna e della conduzione nervosa (riveste e forma la struttura portante dei nervi). E' sede di numerosissimi recettori sensoriali, inclusi gli esterocettori e i propriocettori nervosi e struttura i muscoli, in catene miofasciali, assumendo pertanto un ruolo fondamentale all'interno del sistema dell'equilibrio e della postura; è nella rete connettivale che registriamo postura e pat-

tern di movimento tramite la comunicazione meccanica connettivale. A differenza dei networks formati dal sistema nervoso, da quello endocrino e da quello immunitario, il sistema connettivo presenta un metodo più arcaico ma non meno importante di comunicazione: quella meccanica. Esso tira e spinge comunicando così da fibra a fibra, da cellula a cellula e da ambiente interno ed esterno alla cellula e viceversa, tramite la trama fibrosa, la sostanza fondamentale e sofisticati sistemi di transduzione del segnale meccanico. Nella struttura di tensegrità le parti in compressione (le ossa) spingono in fuori contro le parti in trazione (miofascia) che spingono verso l'interno.

Questo tipo di strutture presentano una stabilità più elastica rispetto a quelle a compressione continua e diventano tanto più stabili quanto più vengono caricate. Tutti gli elementi interconnessi di una struttura a tensegrità si ridispongono in risposta a una tensione locale.

“Blocchi” locali, come le aderenze fasciali, possono derivare da sforzi eccessivi o mancanza di esercizio, traumi, ecc. L'eliminazione di tali impedimenti e quindi il ripristino del corretto flusso consente alle cellule interessate di passare da un metabolismo di sopravvivenza a quello fisiologico specifico. Nel sistema miofasciale del nostro corpo, ciascun muscolo è tenuto in sede tramite lamine connettivali (aponeurosi o aponevrosi) ed è racchiuso nelle fasce come la polpa di un'arancia lo è nelle pareti cellulari che la suddividono (perimisio ed endomisio). Tramite la fascia connettivale i muscoli si strutturano come catene muscolari che si connettono e interscambiano in tutto il corpo. In un corpo sano, le fasce profonde consentono alle strutture adiacenti di scivolare una sull'altra. Tuttavia, in seguito a malattie

infiammatorie o nei casi di contratture muscolari croniche si ha la formazione di cicatrici aderenziali nei diversi strati, che aumentano l'attrito interno durante la contrazione muscolare e contrastano i movimenti e l'allungamento del muscolo (formazione di muscolo retratto).

I SISTEMI COMPLESSI NELLA VISIONE OLISTICA OCCIDENTALE E ORIENTALE

“Ogni fisico contemporaneo riconosce che la Fisica moderna ha trasceso la visione cartesiane-meccanicistica del mondo e ci sta guidando verso una concezione dell'universo olistica e intrinsecamente dinamica” (Fritjof Capra).

Il xx secolo è stato il secolo della grande rivoluzione scientifica innescata dalla formulazione della meccanica quantistica (che ha cambiato profondamente ciò che sappiamo della materia) e della teoria della relatività generale di Einstein (che ha cambiato radicalmente ciò che sappiamo dello spazio e del tempo), e da un crescente interesse per lo studio dei sistemi dinamici non -lineari . I sistemi dinamici complessi e non lineari sono caratterizzati da un comportamento intrinseco significativamente imprevedibile e non riproducibile. Per il loro studio è richiesto un diverso approccio concettuale, sviluppato dalla scienza del caos. Un sistema semplice, come per esempio il moto di un pendolo o le orbite lunari, può essere descritto perfettamente da poche equazioni nella meccanica classica; queste descrizioni appartengono

alla cosiddetta teoria dei sistemi dinamici. Un sistema dinamico si compone di due parti: le caratteristiche del suo stato (cioè le informazioni essenziali sul sistema) e la dinamica (una regola che descrive l'evoluzione dello stato nel tempo). Se si rappresenta l'evoluzione di un sistema dinamico in forma geometrica (grafica) si vede che un sistema che tende alla quiete, per esempio un pendolo soggetto all'attrito, prima o poi si ferma e questo può essere rappresentato graficamente sotto forma di un'orbita che tende verso un punto fisso, questo punto fisso è detto attrattore perché attrae le orbite del sistema dinamico. In termini grossolani un attrattore è ciò verso cui si stabilizza o verso cui è attratto il comportamento di un sistema. Un sistema più complesso può possedere più attrattori; sistemi ancora più complessi hanno attrattori toroidali.

Per sistemi di estrema complessità, quali quelli di competenza delle dinamiche caotiche (che sono poi quelle dei fenomeni psichici e in particolare mentali), l'attrattore si chiama attrattore caotico o attrattore strano, in questo caso le orbite del sistema vengono continuamente sovrapposte, ripiegate, rimescolate fino a che l'informazione iniziale è del tutto eliminata e sostituita con nuova informazione. Il processo di piegamento avviene più volte e produce pieghe dentro altre pieghe all'infinito. In altre parole un attrattore caotico è un frattale, cioè un oggetto, o un processo frazionario con una complessa struttura, o dinamica, sottilmente ramificata; ingrandendo gradualmente una parte della struttura o del processo frattalico vengono alla luce dettagli che si ripetono simili a tutte le scale di accrescimento.

Un frattale appare sempre simile a se stesso se lo si osserva a grande, piccola o piccolissima

scala. Un frattale è la trasformazione di un fenomeno semplice in una complessa configurazione spaziale o temporale, basata sulla ricorrenza algoritmica delle sue frazioni costitutive. L'imprevedibilità dei sistemi complessi, (quelli dominati dalle leggi del caos) è legata alla amplificazione, da parte degli attrattori strani, di piccole fluttuazioni iniziali, molto modeste. E' chiaro allora che non può esistere alcuna soluzione esatta, alcun legame, causalmente determinabile, con gli stati di partenza. Dopo un breve intervallo di tempo l'indeterminazione corrispondente alla misura iniziale ricopre tutto l'attrattore. Un organismo vivente è un sistema auto-organizzantesi, cosa che significa che il suo ordine non è imposto dall'ambiente ma è stabilito dal sistema stesso. In altri termini, i sistemi auto-organizzantisi manifestano un certo grado di autonomia. Ciò non significa che siano isolati dal loro ambiente; al contrario, essi interagiscono continuamente con esso, ma non è questa interazione a determinare la loro organizzazione; essi si auto-organizzano. (Bateson).

L'autopoiesi è il concetto centrale della nuova visione complessa applicata agli organismi viventi ed è stato elaborato dai due biologi cileni , Humberto Maturana e Francisco Varela (L'albero della conoscenza, ed.Garzanti). Nella visione complessa dell'organismo dove diversi sistemi coesistono e crescono uno in relazione all'altro mantenendo la loro autonomia funzionale si delinea la necessità di un costante confronto di diverse intelligenze e capacità regolatorie che solo se sincronizzate potranno garantire la salute dell'intero organismo. (Network e Regolazione). Un sistema autopoietico è un sistema che ridefinisce costantemente se stesso e che al proprio interno si sostiene e si riproduce. La dinamica autopoietica della

cellula è organizzata intorno a pattern biochimici e biofisici autocatalitici cioè autoaccelerati regolati da fluttuazioni continue e non-lineari di trasferimento energetico selettivo tra ambiente interno e ambiente esterno. (Messori). La nozione di autopoiesi è necessaria e sufficiente per descrivere i sistemi viventi. Un sistema, inteso come un qualsiasi insieme definibile di componenti, ha un'organizzazione, costituita dalle relazioni che definiscono il sistema come una unità e ne determinano la dinamica in quanto unità. Se questa organizzazione viene mantenuta costante attraverso una rete di processi, allora il sistema è detto autopoietico.

L'autopoiesi è dunque il mantenimento omeostatico dell'organizzazione, inteso sia come mantenimento dell'organizzazione in sé nel corso del tempo, sia come compensazione di perturbazioni esterne. Non è più possibile separare la vita mentale, la vita del linguaggio, la vita sociale dalla coscienza. L'ontogenesi non è un passaggio da uno stato embrionale ad uno stato finale, ma espressione del divenire di un sistema che in ogni momento è l'unità nella sua pienezza. La parola "olistico", che ha accompagnato i discorsi e gli articoli di molti professionisti che si occupano di omeopatia, agopuntura, osteopatia, naturopatia, shiatsu, nel tempo è stata sempre più identificata come una qualità funzionale specifica dell'organismo, riconosciuta nella sua integrazione sistemica. (Network e regolazione :Nuove basi biologiche per la terapia manuale – Daniele Della Posta). La fisica moderna ha confermato nel modo più drammatico una delle idee fondamentali del misticismo orientale: tutti i concetti che usiamo per descrivere la natura sono limitati; non sono aspetti della realtà, come

tendiamo a credere, ma creazioni della mente ; sono parti della mappa , non del territorio. La meccanica quantistica rivela quindi un'essenziale interconnessione dell'universo e ci fa capire che non possiamo scomporre il mondo in unità elementari con esistenza indipendente. La meccanica quantistica ci costringe a vedere l'universo non come una collezione di oggetti fisici separati, bensì come una complicata rete di relazioni tra le varie parti di un tutto unificato.

“Riferendosi ancora al concetto di attrattore che si utilizza per spiegare il comportamento dei sistemi complessi che sfuggono alla legge lineare di causalità, c'è un nesso straordinario tra moduli cerebrali innati e archetipi. L'archetipo appare come un attrattore degli stati del sistema, e qui il livello fisico , biologico e psicologico trovano una sintesi. Il rapporto tra bios e psyche è oggi visto in termini di relazione tra energia, informazioni e materia, che appaiono come aspetti di una realtà unitaria. Questo intreccio tra energia , informazione e materia appare per certi versi come il dualismo onda-particella. E in questo quadro si innesta profondamente anche il rapporto con la mente inconscia transpersonale e fenomeni fisici ed epigenetici. L'epigenetica ci sta mostrando non solo il dialogo tra geni ed esperienze a livello individuale, ma sta adombrando anche la possibilità genetica della trasmissione delle esperienze tra le generazioni, costituendo una affascinante conferma della possibilità di forme inconscie strutturanti trasmissibili. Allargare l'orizzonte al rapporto tra fisica , biologia e psicologia, ad un rapporto tra mente conscia ed inconscia, che va al di là delle esperienze e del rimosso individuale per ampliarsi ad una realtà che abbraccia l'umanità, la storia evolutiva,

la possibilità di accedere a forme di informazione più vaste, la possibilità di sintonizzare l'Io ad un sé più globale e che appare in grado di coniugare il processo di individuazione con quello di armonizzazione con un contesto più universale ed a diversi livelli.” “In queste prospettive si inserisce il pensiero della sincronicità, che allo sguardo consapevole illumina le connessioni della rete e ci consente di metterci in rapporto con potenti fonti di significato. Jung ha allargato questo orizzonte facendo dell'uomo un contenitore della storia dell'umanità , capace attraverso il sé di collegarsi con una realtà fenomenica più vasta.” (David Lazzari : Le teorie junghiane). L'immagine di una rete cosmica di connessioni reciproche che emerge dalla moderna fisica atomica è stata ampiamente usata in Oriente per trasmettere l'esperienza mistica della natura.

L'intuizione che sta alla radice della concezione orientale del mondo è l'unità degli opposti. Gli opposti sono concetti astratti che appartengono al mondo del pensiero e in quanto tali sono relativi. Il mistico trascende questo mondo dei concetti intellettuali e nel trascenderlo diventa consapevole della relatività e del rapporto polare di tutti gli opposti. Egli si rende conto che buono e cattivo , piacere e dolore, vita e morte non sono esperienze assolute che appartengono a categorie diverse , ma sono semplicemente due facce della stessa realtà : le parti estreme di un tutto unico. Poiché tutti gli opposti sono interdipendenti , il loro conflitto non può mai finire con la vittoria totale di uno dei poli, ma sarà sempre una manifestazione dell'azione reciproca tra l'uno e l'altro polo. In Oriente una persona virtuosa è quella capace di mantenere un equilibrio dinamico tra il bene e il male. (Fritjof Capra). Questa idea

di equilibrio dinamico è essenziale . C'è sempre un'interazione dinamica tra due estremi. Questo punto è stato messo in evidenza in modo particolarmente ampio dai saggi cinesi con il loro simbolismo dei poli archetipici yin e yang. All'unità soggiacente allo yin e allo yang essi davano il nome di Tao e la consideravano come un processo che determina la loro azione reciproca. I Cinesi consideravano il corpo come un'espressione del Tao, il Tutto. La struttura fisica e gli aspetti emotivi e spirituali del corpo sono tutti collegati. Chiunque può essere visto come parte del tutto e considerato in relazione al tutto. (Suzanne Yates). Gli antichi taoisti - attraverso le esperienze interiori – svilupparono le percezioni sottili che permisero loro di vedere e scoprirono il proprio corpo energetico, e descrissero accuratamente i punti e i canali attraverso i quali la vita e la coscienza scorre nel corpo. In secoli di ricerca codificarono queste conoscenze in un unico corpo medico, che rappresenta la base della medicina tradizionale cinese. (Montecucco.)

LO SHIATSU

Lo shiatsu è essenzialmente una disciplina di manipolazione sviluppatasi in Giappone migliaia di anni fa.

Il termine shiatsu viene dall'unione di Shi (dito) e Astu (pressione) : si tratta di tecniche che implicano l'uso di una pressione perpendicolare. Nel 1925 Tokujiro Namikoshi fonda a Hokkaido l'Istituto Shiatsu, la prima di una serie di scuole che nel 1940 portarono alla creazione dell'Istituto Giapponese di Shiatsu, chiamato oggi Nippon Shiatsu School. A cav-

allo degli anni 60/70 il maestro Masunaga, dopo aver insegnato per 14 anni alla Scuola di Namikoshi, creò un proprio stile, chiamato Iokai, che si contraddistinse per una maggiore varietà delle tecniche utilizzate e per un preciso riferimento alla visione taoista dell'uomo, per altro molto diffusa in estremo oriente. Gli effetti del trattamento Shiatsu sono risultati di particolare efficacia anche nell'educare il ricevente alla sensibilità e all'autopercezione. In questo modo l'utente partecipa in modo nuovo e coinvolgente alla scoperta di se stesso, attraverso il recupero della percezione della propria struttura energetica, attraverso la rivalutazione delle sue sensazioni soggettive e attraverso la loro lettura ed interpretazione in termini energetici. Lo Shiatsu si basa su quattro "pilastri":

1. il respiro
2. la postura
3. la perpendicolarità
4. la pressione.

La pressione è regolata da parametri quali la perpendicolarità, intensità, durata e ritmo. Tale pressione stimola le diramazioni terminali del sistema nervoso (sulla pelle e sotto di essa) non solo degli organi esecutori con conduzione centrifuga dell'impulso, ma anche quelli a conduzione centripeta, per cui i centri ipotalamici sono stimolati alla produzione di sostanze chimiche, con azioni sia locali sia generali. La stimolazione del sistema nervoso periferico, mediante impulsi elettrici di bassa intensità, appena percettibili con frequenza 1-2 impulsi al secondo applicati alla pelle e al muscolo scheletrico, produce una netta diminuzione di

sensibilità al dolore e aumenta la quantità di endorfine ed encefaline. Tali sostanze sono dei neurotrasmettitori chiamati anche “oppioidi endogeni”, così definiti per la capacità di legarsi ai recettori specifici per gli oppioidi ed hanno una potente azione inibitoria sul dolore. La tecnica shiatsu , mediante le sue energiche e ritmiche pressioni , determina una stimolazione paragonabile a quella sopracitata, con effetti biochimici simili, e questo spiega la sua efficacia.

Il trattamento Shiatsu si effettua su di un futon posto sul pavimento, per poter effettuare le pressioni utilizzando il peso del corpo anziché la forza muscolare, per poter premere senza tensione e per un miglior equilibrio di chi lavora. “Le diverse forme di energia viaggiano lungo il corpo attraverso dei percorsi noti come 'meridiani'. Questi uniscono i diversi organi, i sistemi e le sostanze del corpo, formando una rete di collegamenti. I meridiani hanno percorsi interni ed esterni. Lungo quelli esterni ci sono dei punti importanti sulla pelle noti come tsubo che influenzano l'energia più in profondità. Collegano l'interno del corpo con l'esterno. Il professionista shiatsu lavora con gli tsubo , ma anche con i meridiani. Equilibrando il flusso di energia l'intero corpo sarà più in armonia. Ci sono diversi tipi di meridiani.”(Suzanne Yates).

L'operatore porta pressioni lungo i meridiani energetici, rotazioni , stiramenti così da richiamare nelle zone trattate sangue e linfa, perciò' aumenta il calore nella zona e migliora il nutrimento, migliora anche eliminazione delle tossine e dei liquidi di scarto. Molti ricercatori in Giappone hanno dimostrato che i meridiani si trovano nei tessuti connettivi cutanei, specifi-

catamente nella fascia superficiale.(Motoyama 1980). James Oshman, nel suo libro dedicato ai tessuti connettivi, sottolinea come questi possano influenzare tutti i sistemi del corpo: “Tutti i grandi sistemi del corpo – la circolazione, il sistema nervoso, il sistema muscolo-scheletrico, il tratto digestivo, i vari organi- sono rivestiti di tessuto connettivo .” (Oshman , 1981). Questo può aiutare a spiegare gli effetti ad ampio raggio dello shiatsu .

Le fibre dei tessuti connettivi sono circondate da fluidi interstiziali che contengono un vasto assortimento di elementi chimici, particelle cariche di ioni, e stabiliscono un contatto con la linfa e i sistemi capillari (Manata 1980). E' stato dimostrato che l'applicazione di una pressione genera piccole correnti elettriche e che gli tsubo coincidono con le aree del corpo in cui c'è una minore resistenza elettrica (Nagahama 1956). Un ' altra teoria sostiene che l'azione sia mediata dagli ormoni (Bensoussan ,1991). E' stato dimostrato un rilascio dei neurotrasmettitori e degli ormoni comuni per ogni meridiano, in corrispondenza di ogni organo interno rispetto al punto trattato con l'agopuntura, la stimolazione elettrica, quella meccanica (incluso lo shiatsu), e il Qi Gong. Sono anche stati dimostrati collegamenti tra ogni meridiano e le aree dell'organo interno di ogni lato della corteccia cerebrale (Omura 1989). Le articolazioni vengono lubrificate, le tensioni diminuiscono e si crea una sensazione di rilassamento molto gratificante. Questo rilassamento non interessa solo il ricevente, ma anche l'operatore . Il rilassamento produce piu' consapevolezza, maggior conoscenza dello stato energetico del proprio corpo, piu' attenzione alla sensazione, e agli stimoli che l'organismo invia costantemente. (da Elementi introduttivi alla tecnica shiatsu).

STILE NAMIKOSHI

Questa è la tavola dei punti di digito-pressione secondo la metodologia Namikoshi

Il fondatore dello shiatsu, Tokujiro Namikoshi, voleva portare lo shiatsu in un contesto occidentale. Per questo preferì favorire un approccio scientifico occidentale alla teoria classica, pur sottolineando l'importanza dello shiatsu come strumento di collegamento emozionale attraverso il tocco. Fu lui a coniare la definizione, ancora nota in Giappone, “shiatsu no kokoro wa haha gokoro” (“Il cuore dello shiatsu è come l'amore di una madre”).

Caratteristica: Le pressioni sono intense, spesso oltre la soglia del dolore nella ricerca della massima efficacia, l'effetto generale è prevalentemente tonificante; è in genere una tecnica molto efficace. Lo stile Namikoshi, proprio perché riconosciuto dalla medicina occidentale, non contempla nei suoi trattamenti la teoria dei meridiani; richiede una profonda conoscenza della struttura scheletrico-muscolare del corpo umano e del sistema nervoso. Lo Shiatsu di Namikoshi attinge alla conoscenza occidentale dell'anatomia, della fisiologia e della neurologia e si concentra sulla cura dei disturbi attraverso il massaggio di aree specifiche del corpo, molte delle quali corrispondono ai punti trigger (questi hanno molto in comune con i punti

di stimolazione dell'agopuntura, ognuno di essi si trova vicino ai punti dell'agopuntura tradizionale).

STILE MASUNAGA (IOKAI)

Il M° Masunaga era un profondo studioso dello Zen e del Taoismo, inoltre conosceva molto bene la Medicina Tradizionale Cinese, quando si allontanò dal M° Namikoshi per intraprendere la sua strada, introdusse questi concetti nello Shiatsu creando un nuovo stile, che in seguito si diffuse in tutto il mondo, anche perchè a quanto pare secondo gli esperti più completo ed efficace del precedente. Fece largo uso non solo dei pollici e dei palmi nella tecnica pressoria, ma anche dei gomiti, delle ginocchia e delle nocche. Caratteristiche principali dello Stile Masunaga:

- centratura di chi esegue il trattamento, ovvero rilassamento e presenza “qui e ora”;

- tutto il lavoro si basa sul concetto di ”agire senza agire”, il trattamento

 - viene fatto con una precisa intenzione, ma poi si lascia che il Ki fluisca e faccia il

suo

 - corso;

- dà maggiore importanza alla caratteristica delle emozioni;

- varia la direzione dei meridiani, che va dal centro (Hara) verso la periferia ;

- l’esperienza sul lavoro sul Ki, portò Masunaga ad inserire nel trattamento

delle estensioni ai meridiani, cioè dei prolungamenti dei percorsi lungo tutto il corpo;

- non ci sono più punti, in quanto il meridiano viene trattato in tutta la sua lunghezza per

rendere il trattamento più completo.

- a livello profondo tutti i meridiani passano nelle aree di valutazione;

- collegamento a due mani, viene introdotto il concetto di mano madre e mano figlia, ovvero una sempre in ascolto (madre) e l'altra (figlia) attiva nell'esecuzione del trattamento.

La valutazione di Hara, che deve essere fatta facendo pressione con le dita sopra ogni area per notare quelle "piene" (jitsu) o quelle "vuote" (kyo). Kyo e jitsu non esistono solo sull'hara ma sull'intero corpo. 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 compiere 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). Una volta individuate, si partirà col trattamento completo alla persona iniziando a trattare il meridiano "vuoto" e poi quello "pieno". La valutazione ci dà un'indicazione sullo stato attuale (o del momento) del ricevente, in quanto registra le continue evoluzioni emozionali che la persona affronta durante tutta la giornata, e perciò continuamente

suscettibile di cambiamenti. Le zone di valutazione sulla schiena invece, registrano tutte le esperienze del passato e quindi uno stato un po' più "cronico", più o meno come nastro magnetico registra voci e musica. Si suole affermare che Hara registra l'impatto emozionale "acuto", tentando di affrontarlo al meglio e, se non risolto in un certo arco di tempo, quest'emozione attraversa tutto l'addome per poi rimanere memorizzata sulla schiena e, a seconda del tipo di emozione, si collocherà in una area precisa. Chiaramente anche la schiena è una zona da trattare e i benefici che si hanno sono quelli di un immediato rilassamento e di grande sensazione di benessere. Profondamente l'essere umano è in continua evoluzione, ma i cambiamenti che avvengono a livello psichico non sono immediatamente compresi, ed integrati con le vecchie informazioni. E' allora molto frequente che il corpo non si adatti immediatamente alla nuova richiesta psichica creando tensione e dolore. E' come se venisse a mancare la comunicazione profonda tra le diverse parti del corpo e in questa situazione lo zen shiatsu consente questo collegamento a livello energetico. E' proprio questa situazione che permette al ricevente di percepire se stesso in modo diverso, libero di intraprendere nuovi percorsi di vita che siano più affini alle sue nuove esigenze.

SHIATSU E GRAVIDANZA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Lo shiatsu, oltre ad essere utile per un riequilibrio generale dell'organismo, è molto indicato in gravidanza. Dal punto di vista del modello Biomedico ufficiale, possiamo dire che migliora

l'umore, stimola la produzione di endorfine e prepara la gestante al parto. Inoltre il massag-

gio shiatsu genera un profondo rilassamento e aiuta sempre la donna ad entrare in intima relazione con il proprio bambino. “Dall' incontro di Yin e Yang nascono i diecimila esseri” (Tao te Ching, cap 42). L'uovo fecondato è l'unica cellula che racchiude il tutto, il grande UNO, che racchiude in se' tutte le forme che da esso avranno origine. Da questa sfera si origineranno trofoblasto e endoblasto. Il trofoblasto , yang, erode la mucosa uterina materna e permette alla blastocisti dell'abbozzo embrionario, yin, di annidarsi. Così come l'embrione è situato in mezzo tra placenta (terra, madre, nutrimento) e amnios (cielo, attività plasmatrice), così anch'egli dovrà dividersi nei tre foglietti germinativi esoblasto, mesoblasto ed endoblasto raffigurati secondo l'ottica cinese come Cielo , Uomo, Terra. “L'energia iniziale che agisce sullo spermatozoo e sull'ovulo , e che ha come conseguenza la ristrutturazione di quest'ultimo, è collegata con la formazione dei primi meridiani nel corpo, noti come 'Vaso Concezione' (Ren Mai) e 'Vaso Governatore' (Du Mai), che rappresentano il movimento di base dell'energia Yin e yang nel corpo.”(Brown e Park 1965). “Il vaso Governatore si collega al sistema nervoso e alla neocorteccia. Emotivamente riguarda la forza congenita e l'abilità di interpretare le informazioni.” (Yates). “Il vaso Concezione è di primaria importanza nel sistema riproduttivo della donna, regola il ciclo mestruale, la gravidanza, il parto e la menopausa. Emotivamente , è correlato all'abilità di nutrirci, di essere creativi, alle reazioni istintive e alle funzioni dell'ippocampo.” (Yates). Un modo tangibile di osservare lo sviluppo embrionale di questi percorsi è vederli come se si fossero sviluppati dai due strati germinativi dell'endoderma (Yin) e dell'ectoderma (Yang) . Dal quattordicesi-

mo giorno , una linea di cellule ectodermiche subisce una divisione cellulare molto rapida e andranno a formare lo strato centrale del mesoderma. “Lo strato mesodermico delle cellule è collegato al Chong Mai (Mare del Sangue), che è il terzo meridiano a svilupparsi. E' strettamente connesso al Cuore e ha un ruolo chiave nel controllo delle emozioni.

Questi vasi hanno origine molto in profondità nel corpo umano, nell'area situata tra i Reni e l'Utero, che i Cinesi pensavano rappresentasse il principio di tutta l'energia del corpo.

Questo punto è noto come Ming Men. Da qui i vasi passano attraverso l'utero nelle donne per emergere nel perineo .” (Suzanne Yates). Dopo l'impianto l'embrione che era un disco diventa un tubo : la cinetica in senso longitudinale avviene per avvolgimento attorno al cordone ombelicale (Terra). Da un'ulteriore avvolgimento intorno all'estremità cefalica si formerà il cervello primitivo. Questo movimento dapprima solo verticale ma poi anche orizzontale porta alla strutturazione dei visceri straordinari e dei canali straordinari. Dopo la formazione di cervello, midollo , ossa e canali inizia lo sviluppo di strutture più fisiche (muscoli, pelle , capelli), fino alla definizione di tutto il sistema degli Zang Fu, affinché al momento della nascita sia possibile l'assunzione e l'assimilazione degli alimenti dall'esterno. E' solo a questo punto che il sistema dei meridiani principali compenetra l'individuo , e sangue e qi possono circolare liberamente. La gravidanza nella Medicina Tradizionale Cinese riguarda principalmente gli zang Rene, Milza Pancreas e Fegato, e i meridiani straordinari Chong Mai e Ren Mai (Vaso Concezione). “Il chong mai e il Ren Mai vanno incontro a diverse mutazioni che sono tipiche della gravidanza e che non si verificano in nessun altro

momento della vita.

Da un punto di vista energetico la gravidanza ha un duplice effetto sui Reni. Da una parte li mette in situazione di stress dato che il loro qi e il loro jing vengono impiegati per nutrire il feto. Tuttavia la cessazione delle mestruazioni significa anche che il Sangue mestruale può ora nutrire il corpo stesso così come il feto..” (Giovanni Maciocia).

Il feto è visto come un ammasso di sangue in rapida crescita ed espansione controllato dallo yang di Rene e Milza. Tutti i meridiani straordinari sono coinvolti nella procreazione, ma soprattutto il Chong Mai si occupa delle variazioni morfologiche gravidiche uterine e generali, mentre il Ren Mai controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale endocrino.

I meridiani Chong , Ren e Du Mai modellano l'embrione. “Originano tutti direttamente dai Reni. Scorrono verso il basso al perineo e da qui prendono diversi percorsi : il Ren Mai percorre verso l'alto l'addome lungo la linea mediana, il Du Mai scorre verso l'alto sulla schiena, e il Chong Mai verso l'alto lungo l'addome seguendo il meridiano del Rene. Questi tre meridiani possono essere visti come la sorgente di tutti gli altri Meridiani Straordinari , dato che essi originano direttamente dalla Yuan Qi (energia ancestrale) situata tra i Reni e quindi connessi al Jing.”(Maciocia). Chong Mai gestisce la formazione degli zang-fu e , insieme al Ren Mai , il trasporto dell'energia ancestrale e del sangue al feto.

Chong e Ren Mai nutrono, sostengono e trattengono il feto : se sono in vuoto abbiamo rischio di aborto. “Un altro meridiano molto importante durante la gravidanza è il Vaso Cintura (Dai Mai). E' l'unico meridiano orizzontale nel corpo e unisce tutti i 12 meridiani, il

Chong Mai e il Vaso Concezione. Collega in particolare i meridiani della Milza, del Fegato e del Rene passando attraverso dei punti ad essi associati. Guida e sostiene il qi dell'Utero e l'Essenza e dovrebbe essere idealmente rilassato. Riguarda il nostro sostegno fisico centrale e il modo in cui ci colleghiamo emotivamente nel mondo.” (Yates). L'equilibrio delle cinque emozioni e degli zang fu Reni, Milza e Fegato contribuiscono a favorire il normale decorso della gravidanza e del parto. Durante il primo mese di gravidanza il primo meridiano che viene attivato è il Fegato. Il sangue è trattenuto all'interno e vengono a mancare le mestruazioni.

Il secondo meridiano che entra in funzione è Vescicola Biliare che dà la forma, permette lo sviluppo del bambino ed è legato al jing. Nel terzo mese viene attivato il meridiano del Cuore ed il bambino acquista la funzione del proprio Shen. Al quarto mese viene attivato il meridiano del Triplice Riscaldatore. Durante il quinto e il sesto mese vengono attivati i meridiani di Milza e Stomaco : il bambino struttura il proprio apparato digerente. Nel settimo mese viene attivato il meridiano del Polmone, e nello sviluppo embriologico si assiste allo sviluppo della pelle e dei peli.

L'ottavo mese viene attivato il meridiano di Grosso Intestino perchè gli orifizi sono attivi e il bambino inizia ad essere autonomo. Gli ultimi due meridiani che si attivano sono quelli di Rene e Vescica.

Il pensiero orientale definisce gli organi e i meridiani a partire dalle funzioni ad essi associate, a differenza di quello occidentale che li definisce a partire dalla struttura fisica.

Ciò significa che hanno una relazione , più che con il corpo fisico, con gli aspetti emotivi e spirituali.

“Il Fegato , il cui Qi è affine alla fase del Legno, incita al movimento e eccita la mente consentendo la formazione di tensione e pressione. Come la primavera inizia la salita della linfa negli alberi , così il Fegato fa salire il Sangue e il Qi. Alternando raccolta ed emissione del Sangue, il Fegato modula l'intensità di tutti i movimenti e i processi.

Attratto dall'avventura di penetrare l'ignoto, egli gareggia con il destino, combattendo deliberatamente le avversità per domare ciò che è selvaggio. Adattabile, abile e fieramente indipendente , egli avanza da solo, lottando costantemente per superare i propri limiti.

Egli sconfigge ogni resistenza con la spinta della determinazione del guerriero.” (Beinfeld, korngold).

“L' anima Eterea, chiamata “hun” in cinese è l'aspetto mentale-spirituale del fegato.

Lo hun è di natura yang e alla morte sopravvive al corpo per fluire di nuovo in un mondo di energie sottili e non materiali. Si dice che lo hun influenzi la capacità di pianificare la vita e di darle un senso e una direzione.

Lo hun è anche la fonte dei sogni della vita, della lungimiranza , degli scopi, dei progetti, dell'ispirazione, della creatività e delle idee : lo hun è descritto anche come l'andare e venire dello shen. Ciò significa che dà allo shen l'altra dimensione necessaria alla vita, ovvero i sogni, la lungimiranza, le idee. Senza questi lo shen sarebbe sterile e la persona soffrirebbe di depressione. La rabbia è l'emozione strettamente correlata al Fegato.

La Vescica Biliare è primavera , il suo qi sale e permette agli altri qi di andare verso l'alto. ("Se il qi della primavera sale le diecimila cose sono in pace. Se il qi di Vescica Biliare sale tutti gli organi lo seguono"). E' inoltre un viscere curioso o straordinario, in quanto si riempie e si svuota come tutti gli altri visceri, ma insieme si comporta come uno zang-organo, poiché conserva il succo-essenza jingzhi (dal Lingshu: "La Vescica Biliare è il viscere fu del jing del centro"). Questo aspetto del "viscere del jing del centro", viene ripreso dalle pratiche di alchimia che considerano la bile in quanto jing puro, la assimilano al fuoco e le attribuiscono una funzione precisa all'interno del processo di nascita e costruzione del "feto" nel Dantian.

Nella vita quotidiana avere una buona Vescica Biliare significa essere in grado di fare una scelta e portarla avanti: poter vedere la situazione con una certa lucidità e poter prendere decisioni senza fatica eccessiva, e insieme possedere determinazione per trasformarle in atti. In questo senso si parla di giudizio, decisione, determinazione, coraggio. "Secondo la Medicina Cinese, le attività mentali e la coscienza "risiedono" nel Cuore. Se il Cuore è forte e il Sangue abbondante, vi sarà una normale attività mentale, una vita emozionale equilibrata, una coscienza chiara, una buona memoria, un pensiero adeguato e un sonno buono . Il Cuore controlla tutte le attività mentali dello Shen ed è responsabile dell'insight e della consapevolezza." (Maciocia).

"La funzione di alloggiare lo Shen del Cuore, dipende da un adeguato nutrimento da parte del Sangue, come d'altronde il lavoro del Cuore di governare il Sangue, dipende dallo

Shen.

Il Sangue è la radice dello Shen.” (Maciocia). Il cuore è considerato il sovrano delle emozioni.

Riguarda la capacità di creare relazioni con gli altri e controlla il linguaggio. Lo shen è correlato alla Gioia. E' l'energia yang della gravidanza. “Se la madre è felice riguardo al suo stato, può concentrarsi sul suo legame positivo con il bambino, creando una relazione con lui, oltre a modificare quella con il suo compagno.

Deve anche poter esprimere le proprie sensazioni riguardo a ciò che succede, la gioia e la tristezza, sentirsi emotivamente sostenuta; solo così l'energia del Fuoco potrà scorrere.” (Yates). “Il fatto che le due Essenze si congiungono denota lo Shen”. L'unione fisica e spirituale delle energie maschile e femminile consente l'incarnarsi di un'anima, ovvero lo sviluppo di una nuova individualità che si muoverà secondo il cammino tracciato per la sua crescita personale e spirituale. Lo Shen sarà proprio la guida nel percorso della vita dell'individuo. “Shen” è coscienza, punto di vista centrato che costituisce l'individuo e il mondo visto da lui medesimo. Si rinnova ad ogni istante. Fonda il nostro punto di vista personale e coordina le sensazioni, le percezioni, le immagini e le parole sulle quali risiede la sua stessa espressione. Shen, inoltre, costituisce la sorgente di ogni relazione e, potremmo dire, è esso stesso Relazione. (Marcello Schmid). Lo shen comprende anche gli aspetti mentali e spirituali correlati agli altri organi. Lo shen è già esistente, sussiste a prescindere dalla vita. Si stabilisce in noi e assume poi, durante la gravidanza aspetti più specifici collo-

candosi nei cinque organi : “Shen zhi” nei Reni o la volontà, “Shen po” nei Polmoni o l'istinto, “Shen Yi” nella milza il proposito, “Shen Ming” nel Cuore, ci illumina e “Shen Hun” nel Fegato, la creatività.

“Il cuore dell'embrione è stato dimostrato che si sviluppa a partire dallo stesso strato di tessuti dell'Intestino Tenue. L'intestino tenue ha un'influenza sulla chiarezza mentale e sul giudizio. Il tipo di personalità che lo contraddistingue è quello che troviamo nelle persone molto attive ed emotive, che amano stare al centro dell'attenzione quando gli altri li notano. Le relazioni sono molto importanti per loro e possono trovare difficile vivere da soli.” (Yates).

“L'aspetto mentale-emozionale del Triplice Riscaldatore è determinato dalla sua doppia natura di appartenenza sia al Fuoco che al Legno. Il Triplice Riscaldatore appartiene al fuoco in quanto correlato in una relazione interno/esterno al Pericardio, ma anche in quanto emisorio dello yuán Qi e del Fuoco del Ming men. Esso partecipa ai caratteri del Legno essendo collegato alla Vescicola Biliare. Questi due aspetti non sono scollegati, infatti il Fuoco Ministeriale tra i Reni sale in alto per connettere il Triplo Riscaldatore, la Vescicola Biliare e il Pericardio. Il carattere legato al Fuoco del Triplo Riscaldatore implica che questo viscere/canale è coinvolto nell'assistenza dello shen e dello hun, specialmente nel creare e mantenere le relazioni. Esso agisce come un perno anche a livello psichico, cioè regola l'equilibrio emozionale tra il movimento verso l'esterno di apertura verso le altre persone e il movimento verso l'interno di se stessi.

Inoltre promuove il libero flusso delle emozioni, in modo che esse possano scorrere liberamente, siano liberamente espresse e non represses.

Proprio come sul piano fisico il Triplo Riscaldatore controlla il movimento del qi in tutti gli Organi e strutture, su di un livello emozionale-mentale gestisce anche il libero flusso del qi tra lo shen e lo hun, in modo che le emozioni non si trasformino nel lungo termine in cattivi umori, come avviene quando il qi ristagna.

I canali del Triplo Riscaldatore e del Pericardio influenzano lo stato mentale-emozionale perché il Fuoco Ministeriale sale verso questi due canali. Pertanto quando il Fuoco Ministeriale è agitato da problemi emozionale e sale, i punti del Pericardio e del Triplo Riscaldatore possono essere utilizzati per purificare il Calore e calmare lo shen.” (Maciocia).

“Emotivamente, il Triplice Riscaldatore e il Ministro del Cuore riguardano il modo in cui la madre riesce ad integrare i cambiamenti relativi alla gravidanza. Sono legati al flusso globale dell'energia nel corpo tramite i loro collegamenti con il sistema fasciale (che sono soprattutto il sistema immunitario e quello linfatico) e la regolazione della temperatura corporea.

Il Triplice Riscaldatore controlla la normale secrezione di muco nell'utero.” (Yates).

“La Milza è conosciuta come la residenza dello YI (Intelletto), responsabile della nostra capacità di pensare, studiare, memorizzare, mettere a fuoco, concentrarsi e concepire idee.

Pertanto se il Qi della Milza è forte, il pensiero sarà chiaro, la memoria buona e le capacità di concentrazione, studio e produzione di idee saranno buone. Nella sfera del pensiero, della memoria e della memorizzazione c'è una considerevole sovrapposizione tra lo yi della

Milza, lo Shen del Cuore e lo Zhi (Volontà) dei Reni. La Milza influenza la nostra capacità di pensare nel senso dello studio e della concentrazione. Il rimuginio e il pensiero ossessivo colpiscono la Milza. Il rimuginio non è altro che l'equivalente negativo della capacità dello yi di focalizzare e di concentrarsi: esattamente come lo yi ci permette di mettere a fuoco i pensieri e concentrarci con chiarezza mentale, quando siamo colpiti dal rimuginio, lo stesso potere mentale si manifesta negativamente con eccessiva pensosità, con la ripetizione dei pensieri e così via". (Maciocia). L'energia della Terra governa i meridiani di Stomaco e Milza.

“Se l'energia della Terra non scorre, le donne si sentono emotivamente bloccate e hanno dei problemi a seguire la spinta del travaglio. Questa è l'energia che regola le forti contrazioni muscolari. L'energia della Terra durante la gravidanza ha a che fare con il nutrimento fisico ed emotivo. La madre sente il bisogno di essere emotivamente nutrita e coccolata.” (Yates).

L'aspetto dell'anima che fin dal primo istante del concepimento si manifesta è lo ZHI.

E' legato ai Reni, perchè proprio qui è custodito il Jing (Essenza). E' l'aspetto che ci permetterà di esprimere i nostri voleri, è il voler fare esperienza con passioni e desideri. E sia voler vivere che poter vivere. “E' la potenza energetica utilizzata per la realizzazione di un desiderio.”

“Allora, il tipo di volontà di cui si parla, nel senso di capacità realizzatrice, permette di realizzare concretamente il progetto ereditario trasmesso dai genitori. Essa permette di far crescere, di realizzare, di trasformare ciò che si è già potenzialmente al concepimento e poi

alla nascita.”(Marcello Schmid). Dopo lo zhi , sempre nei primi istanti di vita intrauterina l'aspetto dello shen che si instaura nel nuovo essere è il PO .

Ha sede nei Polmoni , tutela il corpo, è l'istinto di sopravvivenza. Po è lo spirito organizzatore del corpo. E' legato alla madre e alla vita fetale. E' a tutti gli effetti l'aspetto di condensazione dello shen. “Il po simbolizza dunque la presa di forma che Shen sigilla in noi, come il marchio di un timbro nella cera calda stabilisce l'impronta , il segreto, la firma di un re.” (Eyssalet J.M.,

Le Secret de la Maison des Ancestres , p. 21).

Tutto ciò che va a costituire l'apporto della madre, sia come struttura corporea densa che sotto forma di una coscienza sottile e sfumata, si esprimerà sul modello di un appoggio, sul potere di appoggiare il proprio corpo e sul corpo in quanto appoggio, sul sentimento di essere sostenuti o sulla forza di sostenersi. Esprimerà altresì un territorio definito, protetto, coperto.

Quindi ciò che si appoggia sul Potere Creatore della Forma è Po. Quindi la gestazione è il periodo in cui Shen – nelle vesti di Po – esprime la virtù organizzatrice.

Se analizziamo la nascita, vediamo che anche questo momento è una fondamentale separazione dalla madre, cesura del cordone ombelicale, presa del primo respiro autonomo, con i propri polmoni, e primo contatto della pelle con l'ambiente esterno. Che si tratti della separazione dalla madre o dall'utero cosmico, tela di fondo dell'esistenza, si tratta dello stesso meccanismo “dividere per divenire individuo”.

“Un funzionamento inadeguato dei Polmoni può portare proprio all'incessante ricerca di fusione, quella relazione-amalgama con la madre cercata poi nelle relazioni interpersonali, nelle quali si vorrebbe abbandonarsi e deindividualizzarsi.”(Schmid).

BENEFICI DI UN TRATTAMENTO SHIATSU IN GRAVIDANZA: COME STRUTTURARLO.

Lo shiatsu è utile in ogni fase della gravidanza e anche dopo la nascita del bambino.

Durante il travaglio trova la sua maggiore utilità visto che la donna è estremamente sensibile al tocco particolare dell'operatore. Le energie del travaglio sono forti e potenti per questo sono preferibili tecniche dispersive. Lo scopo dello shiatsu in questo momento è quello di aiutare le energie del corpo a scorrere in maniera corretta fin da subito, per evitare un blocco non facile da correggere. Alla madre viene così subito insegnato a cooperare con il suo corpo.

“Durante il travaglio si può lavorare sulla paura dell'incognito. Le emozioni non elaborate rischiano di bloccare il processo del travaglio. Lo shiatsu può aiutare la donna a sentirsi in sintonia con le intense emozioni che il travaglio suscita e può sostenerla mentre è pervasa da esse. I benefici dello shiatsu per la madre e il padre in gravidanza :

“Aiuta a entrare in sintonia con la gravidanza , a prendersi cura di sé , a dosare le proprie forze , a prepararsi al travaglio.

Allevia i grandi e piccoli disturbi legati alla gravidanza.

Favorisce il contatto con il bambino.

Aiuta a non avere paura del parto, ad avere coraggio.

Aiuta ad affrontare il dolore.

Favorisce un travaglio normale.

Può incoraggiare un rapporto più positivo con il compagno rendendolo partecipe della gravidanza, durante il travaglio e nel periodo postnatale.

Favorisce un ricovero postnatale più sereno.

Benefici dello shiatsu per il bambino:

Aiuta il bambino a trovare la posizione ottimale durante il travaglio.

Il neonato alla nascita appare più riposato.

Contrasta la sofferenza del bambino durante il travaglio.

E' un aiuto naturale contro molte malattie infantili.

Favorisce lo sviluppo fisico ed emotivo del neonato.

Rende il bambino più propenso ad avere un rapporto profondo con i genitori.” (Yates)

“Il parto in fondo non è altro che un momento relazionale , di comunicazione tra madre e bambino. Il processo biologico del partorire è determinato dal grado di armonia e comunicazione esistente tra madre e bambino che incide sui fattori meccanici, dinamici , plastici. In una comunicazione fluida dove il bambino è presente come soggetto (quindi dentro la relazione), la madre si affida più fluidamente ai flussi delle energie biologiche, aprendosi

scorrevolmente al bambino, quindi i fattori dinamici e meccanici del parto sono in armonia.

In una comunicazione scarsa o assente, dove il bambino è oggetto (fuori dalla relazione endogena), sconosciuto, la madre gli si apre con difficoltà, può opporre resistenza, a volte si instaura una vera e propria lotta tra madre e bambino. “(Verena Schmid).

Il bambino risponde alle contrazioni del travaglio con un aumento delle catecolamine dal midollo surrenale e dalle cellule extramidollari. Le concentrazioni arteriose ombelicali di queste, quattro volte maggiori nei bambini nati con parto vaginale rispetto a quelli nati con parto cesareo (Sweet 1997), forniscono una serie di adattamenti cardiorespiratori e metabolici durante e dopo il travaglio e coinvolgono l'energia del Rene e del Vaso Straordinario.

L'energia dell'Acqua riguarda il cambiamento e l'adattamento, in particolare la capacità che abbiamo di reagire alle situazioni stressanti. E' stato provato che i bambini nati con parto cesareo hanno maggiori difficoltà a superare lo stress . (Chamberlain , 1988).

L'energia dell'acqua (Vescica) è particolarmente importante nel primo stadio del travaglio, in cui la paura può bloccarlo.

Il riflesso di eiezione fetale (Newton 1987, Odent 1992) è causato dal rilascio delle catecolamine che avviene all fine del primo stadio. Molte donne esprimono in questo momento particolare paura o rabbia , emozioni che sono collegate alla transizione dall'energia dell'Acqua a quella del Legno . Nel secondo stadio l'energia deve poter arrivare al perineo , per questo viene coinvolto il percorso inferiore del Vaso Governatore e del Vaso Concezione.

L'energia del Vaso Governatore quando fluisce liberamente permette al coccige il movimen-

to.

L'energia del Legno è stimolata dal rilascio dell'ossitocina prodotta dalla ghiandola pituitaria posteriore legata al Vaso Governatore.

L'energia del Fuoco durante il travaglio serve a dare sostegno emotivo alla madre per permettergli di esprimere le emozioni soprattutto quelle bloccate. La sensazione di legame con il bambino e l'attenzione su di lui possono essere molto utili e per questo è importante il lavoro sul meridiano Cuore-Utero. (Yates).

L'energia del Polmone è legata al processo di separazione tra madre e bambino, e può portare la madre a sentimenti di angoscia che possono bloccare il travaglio.

L'energia della Terra regola le forti contrazioni muscolari. Se l'energia della Terra non fluisce, le donne si sentono bloccate a livello emotivo e faticano a sincronizzarsi con le spinte del travaglio. E' molto importante il modo in cui si tocca un meridiano tanto quanto localizzare la sua posizione. La durata specifica per trattare punti o meridiani non viene indicata poiché molto soggettiva. E' importante ascoltare la respirazione della madre e esercitare una pressione maggiore durante l'espiazione. Se stimoliamo i punti durante le contrazioni si deve aumentare la pressione con l'aumento della loro intensità. Una delle posizioni più vantaggiose per trattare la donna durante la gravidanza o durante il travaglio è quella su un fianco.

“E' importante trattare la schiena durante il travaglio, infatti la Colonna Vertebrale, è collegata all'energia del Vaso Governatore, fonte principale dell'energia Yang e regolatore del Ki

e dell'essenza del corpo. Il meridiano della Vescica passa da entrambi i lati della colonna vertebrale e questa parte del meridiano presenta punti collegati al sistema nervoso e a tutti gli organi del corpo : i punti Yu associati agli organi.” (Yates).

Quando trattiamo la schiena riusciamo a riequilibrare tutte le energie del corpo. La colonna vertebrale è una zona dove durante il travaglio si concentra maggiormente la tensione.

E' bene una volta posizionata la donna su di un fianco , che l'operatore cerchi il contatto con il proprio hara svuotando la mente e riallineando tutte le proprie energie. Inizialmente l'operatore rivolge l'hara verso il corpo della madre e inizia incrociando le braccia. Mette una mano sotto la sua ascella e l'altra sul fianco, accertandosi di essere al di sotto dei tessuti molli sopra la cresta iliaca. Inizia con l'allungamento della zona tra le due mani spostando l'hara in avanti.

Attraverso questo allungamento si attenua la compressione della gabbia toracica, tipico della gravidanza e dei fianchi.

Questi allungamenti sono poco adatti nel primo trimestre poiché muovono l'energia in modo troppo brusco, in un momento nel quale l'energia dovrebbe raccogliersi nell'utero.

Molto utili invece dal secondo trimestre e nel periodo di maggiore crescita del bambino.

A questo punto possiamo cominciare a lavorare sul meridiano della vescica, esercitando la

pressione in maniera perpendicolare. “La Vescica nella medicina tradizionale cinese è connessa al mesencefalo e collega i surreni con la ghiandola pituitaria. Inoltre è in relazione al sistema nervoso autonomo, con l'apparato riproduttivo e urinario. Influenza la colonna vertebrale perchè passa attraverso i muscoli erettori spinali e può essere considerata il nostro sistema di sostegno sia fisico che emotivo”.(Yates). Il meridiano di Vescica parte dall'occhio e passando sopra la testa , scende giù per la schiena fino al margine ungueale del quinto dito del piede.

Se esercitiamo la pressione in maniera lenta con i palmi agiamo in maniera tonificante , mentre una pressione più veloce è dispersiva o sedante.

MERIDIANO VESCICA

Punti molto importanti nella donna in travaglio sono i forami sacrali cioè quattro coppie di punti sul sacro lungo i quali scorre il meridiano vescica. Sono quattro cavità nell'osso sacro attraverso le quali passano i nervi sacrali. Iniziare a massaggiare delicatamente intorno alle

cavità con dei piccoli movimenti circolari, e quando il pollice si stabilizza sul centro del punto, portare il peso del corpo per esercitare una pressione statica. E' un modo per bilanciare l'energia nell'osso sacro. Questi punti sono molto importanti anche per eventuali problemi di sterilità e di prolasso uterino, e agiscono nelle difficoltà di minzione. Poiché contribuiscono a rilasciare l'energia attraverso l'utero generano una sensazione di calore molto piacevole durante le pressioni inoltre essendo legati ai nervi sacrali danno enorme sollievo al dolore del travaglio.

Infatti i nervi sacrali innervano il segmento inferiore dell'utero , il perineo e la vagina inferiore.

Quindi durante il travaglio è utile trattare questi punti muovendosi verso il basso. Durante le contrazioni del primo stadio aiutano ad attenuare il dolore e aumentano l'efficacia delle contrazioni.

Anche le spalle e il collo sono punti che facilmente accumulano tensioni , e per questo gli allungamenti delle spalle e del collo sono molto apprezzati durante un trattamento shiatsu.

Stando sempre accanto alla madre si solleva la parte superiore del suo braccio e si uniscono le due mani intorno alla sua spalla, in modo che le dita siano sopra questa. Mantenendo le braccia rilassate , tirare indietro per aprire la spalla e allungare dal collo alla spalla.

Mettere la mano più vicino al corpo della madre sulla sua spalla per esercitare una leggera

pressione. Mettere quindi il palmo dell'altra mano su un lato della testa e premere con il palmo verso il basso.

Tenere una mano sulla spalla e premere il palmo dell'altra sulla parte alta della schiena e intorno alla scapola. Aprire la spalla spostandola un po' indietro con la mano madre. Mettere le dita della mano figlia sotto la parte alta della scapola. Tirare la spalla verso di sé con la mano madre per permettere che le dita della mano figlia entrino in profondità nel muscolo.

Va trattata tutta la zona intorno alla scapola e ripetuto il trattamento diverse volte fino al completo

allungamento e rilassamento dei muscoli.

Trattando il collo , possiamo agire sul meridiano di Vescicola Biliare. Si inizia portando una mano sulla base del cranio e l'altra sulla spalla: si esercita a questo punto una pressione tra di essi per allungare questo meridiano. Poi tenendo la mano sulla spalla, si inizia a portare la pressione con il pollice dell'altra mano sulla base del cranio. Si inizia dal punto VB 20 e si segue il meridiano con il pollice fino alla spalla. Evitare invece il punto VB 21 nella parte superiore della spalla durante la gravidanza.

In gravidanza anche le braccia sono punti molto importanti da trattare, poiché il flusso di energia può venire bloccato dalle costole che sono spostate verso l'alto e dall'aumento del peso del bambino che spinge contro di esse. Quindi tutta la parte superiore del corpo, compresi il collo e le spalle e i meridiani delle braccia (Polmone, Intestino Crasso, Cuore, Intestino Tenue, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore) sono interessati e sensibilizzati da questo fenomeno. Si possono riscontrare problemi con la respirazione (Polmone), nausea e sensazioni di calore. Le braccia sono legate più all'elemento Fuoco e alla sua energia che comunica con gli altri elementi, anche se rappresentano anche l'assorbimento dell'energia dell'Aria attraverso i polmoni. Quindi le emozioni interessate sono quelle relative ai rapporti e alla ridefinizione dell'identità.

Trattare il meridiano del Polmone serve ad influenzare la respirazione, ad aprire il torace e ad aiutare nel modo in cui si percepisce il sé. Il punto P1 può essere utile nel primo trimestre, se

lo stomaco non riesce ad assorbire l'energia del Chong Mai , provocando la nausea. Importantissimo è anche il punto P7 che governa anche Vaso Concezione ed è usato per regolare il flusso di Ki verso l'utero quindi per nutrire il bambino nel grembo materno.

Il Triplice Riscaldatore aiuta nello spostamento dei fluidi , inoltre rafforza il sistema immu-

nitario e aiuta ad accettare i cambiamenti , sia emotivi che climatici.

Al centro del palmo della mano , speculare al punto Rene 1 sui piedi , troviamo Ministro del Cuore 8 (MC8) . Legato all'energia del Fuoco e del Cuore agisce calmando le emozioni.

Aiuta molto la madre nelle sensazioni di panico e disagio , o anche quando non si sente abbastanza in contatto con il suo bambino. Poco più su abbiamo MC 6 , punto che non va trattato troppo profondamente perchè poco al di sotto del punto troviamo il nervo mediano.

E' un punto calmante , utile sia per la nausea che per i dolori del travaglio.

Ci sono dei punti che non vanno trattati in gravidanza , ma solo durante il travaglio perchè possono stimolarlo. Esempio IC4 (Intestino Crasso 4) è noto come il “grande eliminatore”, ma è anche usato per alleviare il dolore quindi risulta particolarmente utile nel caso la madre provi una sensazione di malessere o anche nei casi di diarrea.

Altri punti che possono stimolare il travaglio sono V60, MP 6 , F3 e VB21 (vescica, milza-pancreas, fegato, vescica biliare).

Questi punti V60 – VB37- VB38 – VB39 sono tutti indicati per alleviare il dolore. Inoltre trattare questa combinazione di punti stimola il travaglio e aumenta le contrazioni. Il punto V60 a causa del suo rapporto con il Cuore , viene usato per calmare l'ansia della donna du-

rante il travaglio. Inoltre diminuisce la tensione nella testa, nella colonna vertebrale e nelle gambe.

Per quanto riguarda le gambe, in gravidanza soffrono spesso di congestione sanguigna a causa sia del peso del bambino che blocca lo scorrimento dell'energia, sia dell'aumento del flusso sanguigno. Questa situazione riguarda in particolar modo l'energia dei meridiani Yin delle gambe ovvero Milza, Fegato e Rene. L'edema nelle gambe e le vene varicose sono prevalentemente causati dal blocco dell'energia della Milza (che controlla il trasporto e la trasformazione dei fluidi e mantiene il sangue nei vasi sanguigni), del Rene e della Vescica (che regolano i fluidi). Nel primo trimestre il meridiano della Milza aiuta a sviluppare l'energia dell'embrione nell'utero, infatti facilita lo scorrimento dell'energia verso l'embrione. Quando l'energia della Milza è troppo debole si può avere aborto spontaneo. Nelle fasi successive, aiuta ad alleviare la stanchezza muscolare. È necessaria nei casi di vene varicose e favorisce i processi digestivi. Sul piano emotivo rende la madre più stabile e le consente il contatto con il suo bambino. Le gambe non vanno trattate se si sospetta trombosi venosa profonda della madre. Il punto MP4 è importante per nutrire lo Xue e il Chong Mai.

Importante l'energia del Rene che contiene l'Essenza che viene trasmessa al neonato.

Molto importanti i punti R3 – R6 e R1 che si trova sotto il centro dell'avampiede. Questo è il punto più basso del corpo e si collega quindi all'energia della Terra aiutando l'organismo ad assorbire l'energia Yin della terra. È un punto calmante, utilissimo nei casi di esaurimento.

Tra i meridiani Yang delle gambe abbiamo Vescica, Stomaco e Vescicola Biliare. Il meridiano dello Stomaco è utile per alleviare la nausea. Con la madre in posizione laterale tenere la mano madre sopra al gluteo per trattare il meridiano di Vescicola Biliare e con la pressione del palmo e anche del pollice si procede lungo la parte laterale della gamba. Fare attenzione al punto VB 34 , che se sovrastimolato favorisce la dilatazione della cervice.

MERIDIANO VESCICOLA BILIARE

SENTIAMO COSA DICONO LE DONNE: EFFETTI DEL TRATTAMENTO

SHIATSU IN GRAVIDANZA

Uno studio condotto in Gran Bretagna su 66 donne in gravidanza post-termine ha dimostrato che le donne che hanno impiegato tecniche di shiatsu erano più portate ad un travaglio spontaneo in confronto a quelle che non avevano ricevuto shiatsu, le quali ricorrevano più frequentemente al travaglio indotto.

Lo studio su “Gli effetti dello Shiatsu sulla gravidanza post-termine” hanno valutato gli ef-

fetti delle tecniche shiatsu, come dimostrato dalle ostetriche ospedaliere, sul progresso del travaglio e del parto post-termine.

Lo studio è stato condotto dallo staff dell'ospedale St. Michael's a Bristol, Inghilterra, da Marzo a Luglio 2000.

I soggetti si sono presentati per una consulenza ambulatoriale alla quarantesima settimana di gestazione e vennero istruiti sulle tecniche shiatsu da un'ostetrica che aveva completato un corso shiatsu di sei giorni.

Il gruppo di controllo consisteva di 76 donne seguite in modo similare, ma senza essere istruite sulle tecniche shiatsu.

Al gruppo sperimentale sono stati insegnati tre punti shiatsu : Vescica Biliare 21 (VB21), Intestino Crasso 4 (IC-4), e Milza 6 (SP-6).

Tutti i punti venivano premuti fino a che la donna non sentiva una reazione. Una volta sentita, alla donna veniva insegnato di lavorare il punto profondamente e continuamente fino a che non fosse più a suo agio. A questo gruppo venivano anche insegnati esercizi e tecniche di respirazione, e le donne venivano incoraggiate a usare lo shiatsu anche a casa.

Le valutazioni documentate di entrambi i gruppi comprendevano: induzione al parto, tipo di parto, durata del travaglio e tipo di analgesico usato. Il gruppo sperimentale ha anche compilato un questionario per documentare il loro uso dello shiatsu.

Il gruppo che ha sperimentato lo shiatsu, era significativamente più incline ad entrare in travaglio in modo spontaneo, in confronto a quello che non lo ha sperimentato ($p=0.038$).

Delle donne che hanno usato shiatsu il 17% in più rispetto a quelle che non lo hanno usato è entrato in travaglio spontaneo. Di quelle che hanno completato il questionario, l' 80% ha trovato le tecniche shiatsu d'aiuto.

L'autore conclude affermando che “questo studio preliminare fa emergere la teoria che l'uso di tecniche shiatsu specifiche sulla gravidanza post-termine dalle ostetriche riduce il numero di travagli farmacologici”.

(Jennifer Ingram, Celina Domagala e Suzanne Yates).

“Durante i trattamenti, avevo la viva sensazione che il mio bambino gradisse il contatto, come se entrambi ci abbandonassimo allo stesso profondo stato di completa rilassatezza e serenità.

Ho continuato i trattamenti per tutti i nove mesi, ciò mi è servito anche per affrontare le piccole paure e i disturbi fisiologici che accompagnano questo indimenticabile periodo della vita di una donna. E' stata un'esperienza che mi ha fatto sentire 'bene' e piena di energia. Un'esperienza positiva che ho rivissuto anche nel corso della mia successiva gravidanza. Oggi, mio figlio e mia figlia sono bambini sereni e gioiosi e mi piace pensare che, almeno in parte, ciò sia merito anche dello shiatsu che hanno 'provato' quando ancora erano nel grembo della loro mamma.” (Liviana).

“Sono Rossella, 37 anni.

Ho fatto shiatsu per tutti i nove mesi della gravidanza ed è stata un'esperienza bellissima.

Ho iniziato prima di rimanere incinta perchè delle precedenti gravidanze fallite mi avevano buttato un pò giù sia fisicamente ma soprattutto psicologicamente.

Le sedute di shiatsu sono diventate più emozionanti a partire dal 5° mese circa quando la mia piccola iniziava a muoversi anche mentre ricevevo le coccole sul futon. Era una sensazione stranissima, difficile da descrivere, sembrava che anche lei volesse partecipare al massaggio: si stiracchiava e tirava i calcetti in risposta al calore delle mani dell'operatrice.

La mia gravidanza è stata bellissima. Non ho mai avuto disturbi né di nausea né di gonfiori alle gambe, e qualche crampo o mal di schiena dall'8° mese lo abbiamo tenuto sotto controllo con i trattamenti.

Devo dire che anche l'esperienza del parto, non so se per merito dello shiatsu, non è stata tanto traumatica rispetto a tanti racconti terribili che ho sentito dalle varie amiche. Il travaglio è trascorso abbastanza velocemente con dolori sopportabili (senza epidurale!!!). La mia bimba è nata con parto naturale, sana e bellissima!

Dopo il parto lo shiatsu mi ha aiutata a ritrovare il mio peso ed il tono muscolare.

Continuo ancora adesso con i trattamenti per allentare lo stress. E poi chissà magari pensiamo ad un fratellino...”

(Rossella).

“Intorno al quarto mese di gravidanza ho iniziato a sentire un forte dolore alla parte bassa della schiena , alla natica e alla parte superiore della gamba destra. Chinarmi e camminare mi

risultava veramente difficile. La mia ostetrica mi ha invitato a provare un massaggio shiatsu sulla parte bassa della schiena. Durante il massaggio ho solo sentito un formicolio alle gambe.

Era piacevole e non mi ha fatto male. Il sollievo non è stato immediato e ho zoppicato fino a casa senza pensarci più. La mattina dopo , al risveglio, il dolore era molto più leggero e in appena un paio di giorni è scomparso. Un paio di settimane dopo è riapparso ma la mia ostetrica ha ripetuto il massaggio e di nuovo il dolore è scomparso e non è più tornato.”

(B.)

CONCLUSIONI

La gravidanza è un momento estremamente particolare della vita di una donna, abbiamo visto come durante questo periodo la donna si trova a dover rielaborare i propri vissuti di figlia per poter accettare consapevolmente il suo nuovo ruolo di mamma e offrire al bambino il meglio di sé. Per la donna non è facile da sola attraversare le paure e le incertezze che in questi nove mesi sembrano assumere dimensioni ragguardevoli rispetto alla quotidianità a cui la donna era abituata precedentemente , quindi è importante che cerchi in tutti i modi di

ampliare lo spazio al suo interno per contenere con tutta la gioia possibile il suo bambino e per nutrirlo di amore e serenità.

Un bambino nasce nella testa e nel cuore prima che nel corpo, per cui diventa fondamentale durante i nove mesi di gestazione costruire uno spazio mentale ancor prima che materiale, comunicando e percependo, sviluppando una forma di comunicazione o contatto emozionale, che manterrà una continuità quando sarà nato. Sappiamo che il feto è in continua transazione con il mondo esterno e apprende da questi costanti scambi.

Abbiamo visto come lo shiatsu sia un ottimo strumento per aiutare la donna a sintonizzarsi con questo spazio dove lei e il suo bambino sono una cosa sola, dove essi fluiscono insieme avvolti dalla melodia del battito dei loro cuori e del gorgogliare del liquido amniotico che trasforma in ogni momento le emozioni materne più dolci in note armoniche per coccolare il proprio bimbo e aumentarne le competenze giorno dopo giorno.

Il potere creativo della donna si esercita in tutte le cellule del bambino e ampliare il benessere e l'immaginazione della donna significa dotare il bambino di innumerevoli qualità umane.

Grazie allo shiatsu la donna è in un attento ascolto di se stessa e del suo bambino e arriva al parto carica di energie positive ,centrata , capace di farsi trasportare maggiormente dalla voglia di incontrare il proprio bambino piuttosto che soffermarsi sulle difficoltà e sul dolore.

Il periodo del post-parto sembra molto piu' godibile per una donna che ha già stabilito un

forte contatto con il suo bambino durante la gravidanza. La donna avrà più fiducia in se stessa e nella sua capacità di donare al suo bambino emozioni accoglienti , sarà naturalmente portata a creare un ambiente ovattato per sé e il suo bambino .

GLOSSARIO

Hara: indica il centro del corpo, il centro dell'essere. E' tutta la zona che parte da sopra pubico, gira intorno al fianco, delimitato dalla spina iliaca, e arriva al di sotto della gabbia toracica.

Qi o Ki : qi è il termine cinese, Ki quello giapponese e vengono tradotti con energia. Viene considerato la forza vivificante che sta dietro alla vita. Le attività emotive e fisiche sono una manifestazione del Ki.

Jing: E' una delle 5 sostanze fondamentali insieme al qi, al sangue , allo Shen e ai fluidi. La traduzione è essenza, è la sostanza che sottosta a tutta la vita organica. Il jing ha due fonti: il Jing Prenatale che viene ereditato dai genitori, la qualità e la quantità del Jing Prenatale è fissata alla nascita e , insieme al 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 costi-

tuiscono il Jing complessivo del corpo.

Xue: forma di energia che scorre come fluido attraverso il corpo; non si riferisce solo al sangue contenuto nei vasi sanguigni , ma anche a quello all'interno dei meridiani.

Zang Fu: Organi Interni. Gli organi Yin sono chiamati Zang, che significa “immagazzinare”; tale denominazione deriva dal fatto che essi conservano le essenze preziose del corpo : Sangue, i Liquidi Corporei e il jing.

Fu : Visceri .

BIBLIOGRAFIA

“Complementary Therapies in Medicine , Vol. 13, Issue 1, March 2005, Pages 11-15”-

Jennifer Ingram, Celina Domagala e Suzanne Yates.

“Elementi introduttivi alla tecnica shiatsu” - dispense a cura del dott. Ermenegildo

Barbone.

“ Geni e comportamenti – Scienza e arte della vita – Francesco Bottaccioli – Edizioni Red

“I bambini e le loro madri” - Donald W. Winnicott – Raffaello Cortina Editore.

“ I colori del cuore” - Marcello Schmid – Edizioni Enea.

“I fondamenti della medicina cinese” - Giovanni Maciocia – Elsevier Masson -

“Il bambino della notte” – Silvia Vegetti Finzi – Oscar Mondadori.

“Il libro completo dello Shiatsu” - Toru Namikoshi – Ed. Mediterranee.

“Il romanzo della famiglia” - Silvia Vegetti Finzi - Oscar Mondadori.

“Il tao della fisica” - Fritjof Capra – Adelphi edizioni

“La saggezza del secondo cervello” - Francesco Bottaccioli , Antonia Carosella –

Tecniche Nuove.

“Meditazione psiche e cervello” - Francesco Bottaccioli, Antonia Carosella -

Tecniche Nuove.

“Nascita di una madre”- Daniel N.Stern Nadia Bruschiweiler Stern – Oscar Mondadori

“Network e Regolazione (Nuove basi biologiche per la terapia manuale)” –

Daniele Della Posta – Marrapese editore – da : (I quaderni scientifici della fondazione

I.u.me.n. Oli.s.).

“Le teorie junghiane: una ricca fonte per un pensiero moderno e complesso” - David Laz-

zari

da PNEI NEWS N° 5-6 ANNO 2010

“Psiconeuroendocrinoimmunologia” - Francesco Bottaccioli - Edizioni Red -

“Psicosomatica olistica” - Nitamo Federico Montecucco – Ed. Mediterranee-

“Salute e nascita” - Verena Schmid – Urta Apogeo.

“Shiatsu per la gestante e per il neonato” - Suzanne Yates con Tricia Anderson-

Edizioni Red.

“Tra cielo e terra”- Harriet Beinfield , Efrem Korngold – Ed. Il Castello.

“Volere un figlio – Silvia Vegetti Finzi – Oscar Mondadori

“Zen Shiatsu”- Masunaga e Ohashi – Ed. Mediterranee.

WEBGRAFIA

Corrado Bornoroni : “Utilizzi e limiti dell'agopuntura cinese” - HYPERLINK "<http://www.mednat.org/>" www.mednat.org

Giovanni Chetta – HYPERLINK "<http://www.giovanichetta.it/>" www.giovanichetta.it
– ottobre

Messori : “Cellule, neuroni, qualia: il modello ASO” - HYPERLINK "<http://www.spaziomente.com/>" www.spaziomente.com

Mirko Di Bernardo : “Complessità e significato nei sistemi biologici” -

HYPERLINK "http://mondodomani.org/dialegesthai/mdb06.htm" <http://mondodomani.org/dialegesthai/mdb06.htm>

Plescia : “Un modello topologico di mente tra chiasma e stringhe ed m-theory”.- HYPERLINK "http://www.lulu.com/" www.lulu.com

Pnei news – n° 5-6- Anno 2010 – HYPERLINK "http://www.sipnei.it/" www.sipnei.it

Roberto Maria Sassone: “Il corpo medita se la mente non lo impedisce”- HYPERLINK "http://www.biosofia.it/" www.biosofia.it

Verena Schmid : “Il ruolo dell'ostetrica nell'educazione prenatale” - HYPERLINK "http://www.catpress.com/" www.catpress.com

