

Hara, la sorgente di vita

testo di Gianpiero Brusasco

Il concetto di Hara è una peculiarità giapponese. Infatti non è solo considerato un luogo fisico ma anche un processo cosciente. E' il nostro baricentro fisico e mentale. Da esso parte il movimento armonico del corpo nel suo insieme e in esso si avvertono le emozioni che influenzano la mente.

In Giappone l'hara è considerata la sede della volontà, una qualità spirituale che influenza la psiche attraverso i sentimenti.

Un po' di storia.

Il trattamento diretto dell'hara è una caratteristica del massaggio tradizionale giapponese, o *anma*, che prende il nome di ANPUKU, cioè palpare l'addome. Il suo obiettivo è smuovere la stagnazione del ki (qi, chi). In seguito a ciò si sviluppò la valutazione dell'hara come principio guida del trattamento e come zona elettiva d'intervento. Perciò la valutazione dell'hara è un'arte che si è sviluppata in Giappone e non ha precedenti altrove.

Nel nostro tempo il trattamento di hara nei vari stili di shiatsu e loro derivati ha una connotazione abbastanza ampia ma ha assunto aspetti diversi dalla forma originale. Aggiunte, variazioni, interpretazioni ed esperienze hanno inserito o tolto sequenze al modello autentico che utilizza prevalentemente le tecniche del palmo, di rullamento e di impastamento.

Oggi

Moderne ricerche sul sistema nervoso danno ragione alla tradizione orientale che vede la zona addominale come sede di un processo di elaborazione inconscio con capacità di influire sul nostro modo di pensare e agire.

Infatti studi scientifici hanno dimostrato che il processo digestivo è regolato dalla presenza nella zona addominale di neuroni in quantità persino superiori a quelli presenti nel cervello. Questo fa sì che, come conseguenza, gli sbalzi d'umore influiscano sul processo digestivo e viceversa con effetti sui diversi piani dell'essere.

L'Acqua e il Fuoco

Una visione emblematica dell'hara come sede dell'energia vitale è quella che utilizza gli elementi primitivi dell'Acqua e del Fuoco (fig. 1). Le aree energetiche sono distribuite lungo l'asse del Vaso di Concezione ed oltre al Fuoco (dallo sterno fino a due dita sopra l'ombelico) troviamo inoltre la Terra (attorno all'ombelico fino al tanden) e infine l'Acqua (dal *tanden* al pube).

Queste zone simboliche sono collegate rispettivamente con tre *Zang*, il Cuore, la Milza e i Reni per un'ulteriore legame rappresentativo.

Zone e linee di trattamento dell'addome

Molte sono le tecniche di lavoro dell'hara ma alcune linee generali si possono trarre conoscendo il movimento del ki all'interno dei meridiani e tra gli Zang Fu. Ecco alcune indicazioni che possono essere utili per un buon successo nell'armonizzare un problema comune, detto hara gatatsu (hara rovesciato). Questo stato è tipico di persone che fanno poco esercizio fisico e soffrono lo stress per un eccesso di impegno mentale (la tipica sindrome da ufficio e da studente universitario).

Linee generali di trattamento (fig. 2):

- dalla zona centrale verso l'esterno
- dall'alto verso il basso
- dal lato sinistro verso il lato destro

Tecniche di lavoro avanzate

Un approccio più mirato consiste nel lavorare inizialmente sulle aree che mostrano dolore acuto o sensazioni riflesse o intermittenti, così come su altre zone reattive dell'addome.

Le più importanti sono quelle che danno sensazioni che si irradiano verso le zone del corpo dove si manifesta il problema (e.g. sensazioni lungo il meridiano).

Se non c'è irradiazione delle sensazioni, l'area per iniziare è quella d'acuto dolore che uke ci riporta verbalmente o che incontriamo nella palpazione.

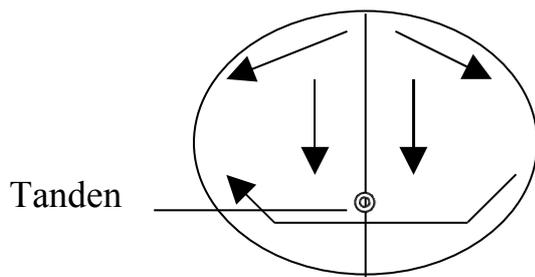
Il respiro è uno strumento importante che coadiuva la pressione, quindi è opportuno inspirare e portare la pressione per gradi contando fino a tre. È opportuno arrestare la pressione quando il dolore si manifesta e lentamente retrocedere espirando per lo stesso tempo intervenuto nella pressione. Ripetere più volte per creare accettazione e sciogliere la tensione. Se la zona o il punto è molto dolente, applicare la pressione diagonalmente, come a voler scavare sotto la zona interessata.

Ci sono momenti in cui però il dolore dell'hara o la tensione o la contrazione dell'addome sono eccessivi ed è quindi utile usare metodiche di supporto. Il mio consiglio è di trattare la Milza, il Rene, il Fegato nella coscia e lo Stomaco e la Vescica Biliare nella parte inferiore della gamba e nel piede. La controprova può essere fatta anche valutando l'hara attraverso la pressione preventiva su questi tsubo: se essi sono dolenti è segno di hara debole, ma teso e reattivo.

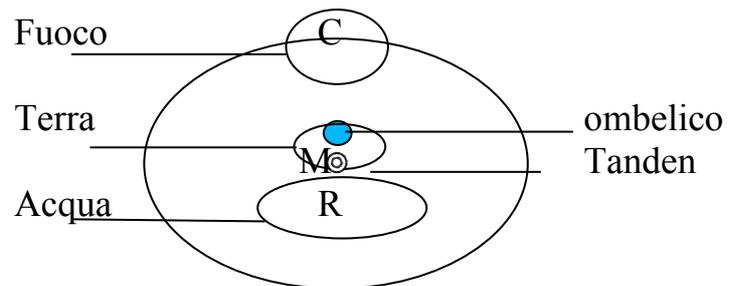
Una situazione frequente è la percezione di una pulsazione o un battito sull'addome; questa condizione sarà di solito affiancata da una zona tesa o contratta. Trattare allora la zona riflessa (la zona tesa) vicina alla pulsazione premendo verso di essa o sotto a essa come per raggiungerla.

Potete anche individuare dei gonfiori; questi non vanno trattati direttamente ma è meglio trattare attorno ad essi finché trovate una zona reattiva che funge da catalizzatore. Anche in questo caso dedicare l'attenzione a questa zona fino a che si rilassa.

Infine se l'hara risulta generalmente vuota e carente (kyo) con le dita che vengono quasi attratte dentro, cercate una zona protetta al tatto, tesa e contratta (jitsu). Applicate la pressione finché si rilassa. Fate fare esercizi di respirazione al ricevente.



Hara Fig. 2



Hara Fig. 1

Ulteriori associazioni per il trattamento

La zona sopraombelicale regola, lo ST, la M, l'IT, l'IC, il TR, il F, il C, e il ki ribelle, cioè sintomi di nausea, crampi, inappetenza, rigurgiti acidi, borborigmi, palpitazioni, spasmi alla gola ma anche pensiero confuso e ansietà.

La zona sottombelicale stimola la circolazione dei Liquidi, espelle l'Umidità, tonifica lo Yin e lo Yang renale, stimola la discesa dello Yang, tonifica la condizione di Vuoto generale, cioè sintomi quali l'edema alle gambe, disturbi vaginali, urina frequente, agitazione e insonnia, scarso vigore sessuale, emorroidi, cicli irregolari.

Bibliografia

Karlfried Von Durckheim - Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen

Matsumoto & Birch - Hara Diagnosis: Reflections on the Sea

Skya Gardner Abbate - Palpazione diagnostica in medicina orientale