

DONNA E SHIATSU

**Usai Elisa
SCUOLA TAO SHIATSU**

“...qualcuno ha usato lo Shiatsu per rimorchiare... molti ne hanno fatto una professione, molti si sono persi, qualcuno si è montato la testa e si è fatto del male, ma chi ha affrontato la via dello Shiatsu con cuore sincero, mente aperta e generosità ha scoperto che questa via man mano lo cambiava dentro, rendendo la sua vita più piena e degna di essere vissuta...”

Poul Lunbergh

SHIATSU

Lo Shiatsu rappresenta un'arte per la salute, originaria del Giappone, che con il potere del tocco e della pressione rende possibile a tutti l'utilizzo delle proprie capacità auto-curative.

In una seduta di Shiatsu viene usata la pressione del palmo o del pollice, talvolta anche dei gomiti, ginocchia e piedi, al fine di produrre un senso di profondo rilassamento e benessere.

Si tratta a volte di un effetto dinamico o apparentemente statico, che comprende la pressione e lo stiramento degli arti e del tronco, nonché il massaggio e il rilassamento di zone specifiche, dando sostegno a quelle più deboli.

L'esercizio dello Shiatsu equivale ad una meditazione intima che dà una percezione di equilibrio e di vigore a chi lo esegue e a chi lo riceve. Esso trae le sue origini dal tradizionale massaggio orientale, e al pari dell'agopuntura e di altre terapie orientali, agisce sul sistema energetico del corpo, utilizzando la rete dei meridiani o canali di energia collegati con il funzionamento degli organi interni e della nostra armonia fisica, mentale e spirituale.

STORIA ANTICA DELLA MEDICINA ORIENTALE

Per scoprire le radici storiche dello Shiatsu occorre far riferimento all'antica Cina, dove ebbero origine i principi fondamentali di tutte le forme di medicina orientale.

La storia antica della medicina orientale risale a tempi così remoti da essere avvolta in un alone di incertezza con pizzico di mito, ma è noto che la pratica dell'agopuntura risale a un periodo antecedente al 2500 a.C.

Un modello in bronzo, che indica i punti e i meridiani del corpo dove praticare l'agopuntura, viene fatto risalire al 860 d.C.

Il più antico testo medico esistente è il *Huang Ti Nei Ching Su Wen* (abbreviato in *Nei Ching*), *The Yellow Emperor's Classic of International Medicine*, e pare sia stato scritto da Huang Ti, il leggendario "Imperatore Giallo" che morì attorno al 2598 a.C. Tale opera è ancora una fonte rispettabile che viene spesso citata e costituisce un'importante area di studio nell'insegnamento della moderna agopuntura. Gli studiosi continuano tuttavia a discutere sull'esatta paternità ed epoca dell'opera.

La più antica citazione del *Nei Ching* risale alla prima parte della dinastia Han 206 a.C.-25 d.C. successive edizioni e commenti rendono ancora più vaghe la data d'origine e la paternità dell'opera.

Il testo si presenta sotto forma di dialogo tra l'Imperatore Giallo e il ministro Ch'i Po, nel corso del quale l'imperatore pone delle domande riguardanti la salute e la medicina e Ch'i Po risponde con dovizia di particolari, citando teorie mediche e credenze filosofiche.

Il *Nei Ching* fa riferimento ai fattori geografici che influenzarono l'antico sviluppo delle tecniche mediche in Cina.

Esistevano due branche distinte della medicina, una sviluppatasi nell'area settentrionale, nel bacino del Fiume Giallo, dove la vegetazione era rada e il clima freddo, e le tecniche principalmente usate erano in particolar modo l'agopuntura, la moxa e il massaggio, mentre nell'area meridionale, dove il

clima era più caldo ed esisteva un'abbondante varietà di piante che consentiva l'uso di radici, foglie, corteccia e altre sostanze, per dar vita ad un trattamento a base di erbe. Entrambe le tradizioni ebbero origine dall'influenza climatica e ambientale delle rispettive regioni e furono la risposta ai tipi di malattie diffuse nelle diverse zone.

I metodi dell'area settentrionale e meridionale furono riuniti per formare una tecnica medica più completa sotto la dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.), quando venne unificata la Cina.

Il massaggio fu allora riconosciuto come una delle quattro forme di trattamento medico insieme all'agopuntura, alla moxa e alla fitoterapia.

La forma di massaggio utilizzata era chiamata Anmo o Mo (Anma in Giappone), e impiegava combinazioni di frizioni e compressioni sulle zone rigide e doloranti (ora si chiama Tui Na).

Tali tecniche vennero soprattutto tramandate in maniera verbale, da medico a novizio, di madre in figlio e così via, la prova risiede nel fatto che l'agopuntura viene ben documentata fin dagli scritti più antichi, mentre sono rari i libri che parlano dei metodi di Anta.

Alcune teorie ritengono che il massaggio, che si basa sulla circolazione energetica, sia antecedente all'agopuntura. E' evidente dal punto di vista pratico che le frizioni e compressioni su zone del corpo, attuate con le mani, si siano sviluppate prima dell'impiego di strumenti (aghi).

INFLUENZE FILOSOFICHE

Le teorie fondamentali per la pratica medica facevano parte della visione generale cinese del mondo, pertanto della filosofia.

Le teorie più inerenti e conosciute sono *Yin Yang* e *Cinque Elementi*, che si basano sul concetto del Tao. Il Tao generalmente tradotto come The Way, rappresenta la spiegazione della nascita dell'Universo, di come le forze interagiscono tra loro al suo interno e come gli individui possano integrarsi armonicamente con la natura seguendo le regole del Tao.

Tutto ciò poiché la società si basava prevalentemente sull'agricoltura, e pertanto su ciò che gli antichi cinesi potevano osservare dalla natura stessa.

La filosofia del "seguire il flusso della natura" venne formulata con lo sviluppo del Taoismo e con la scrittura da parte di Lao Tzu del Tao Te Ching, attorno al VI secolo a.C., anche se i principi del Tao e dello Yin Yang hanno fatto parte della cultura cinese per secoli.

Il primo riferimento a Yin Yang si trova nel libro I Ching, il Libro dei Mutamenti. I commentari cui si fa riferimento furono King Wen e suo figlio, attorno al 1144 a.C. e Confucio nel periodo 551-479 a.C., anche se gli studi raggiunsero il culmine durante la dinastia Han, quando le teorie della medicina della Cina settentrionale e meridionale vennero unite.

La teoria dei Cinque Elementi venne sviluppata in seguito a quella Yin Yang, inizialmente come teoria indipendente. Essa ebbe notevole influenza nelle arti, nella cultura e nella politica. Poi le due teorie vennero fuse da Tsou Yen (340-260 a.C.), leader della scuola filosofica Yin Yang.

DIFFUSIONE DELLE TEORIE MEDICHE ORIENTALI IN GIAPPONE

La migrazione di tali idee in Giappone iniziò non prima del VI secolo d.C., il Buddismo venne introdotto in Giappone tra il 538 e il 552 d.C. e influenzò la filosofia e la cultura.

Il Taoismo, il Buddismo e il Confucianesimo furono le tre principali correnti di pensiero cinese, ognuna combinando e intessendo insieme, in diversa misura, i concetti del Tao e dello Yin Yang.

Il commercio e le missioni diplomatiche aumentarono i contatti tra Giappone e Cina e nel 608 d.C., il principe Shotoku inviò in Cina una delegazione di studenti giapponesi per apprendere la cultura e la medicina cinese. La maggior fioritura della medicina orientale in Giappone si ebbe durante il Periodo Edo (1603-1868), quando gli Shogun Tokugawa rifiutarono l'influenza europea di olandesi e portoghesi, incoraggiando lo sviluppo delle tradizioni orientali.

Essi decretarono che il massaggio era una professione che poteva essere svolta dai non vedenti, grazie al loro senso del tatto particolarmente sensibile. Ma del momento che le possibilità di insegnamento dei non vedenti erano limitate, gli aspetti dell'anima a poco a poco scomparirono. Per tale motivo i medici ed erboristi erano visti come specialisti della medicina mentre il massaggio venne utilizzato come semplice rilassamento.

STORIA MODERNA DELLO SHIATSU

La svalutazione del massaggio Anma continuò fino al XX secolo, quando si registrò una ripresa che dimostrava come lo shiatsu fosse tornato di attualità.

Catalizzatore di tale fenomeno fu la pubblicazione nel 1919 del libro Shiatsu Ho di Tamai Tempaku, egli praticava l'Anma, l'Ampuku (massaggio di Hara), il Do-in e aveva approfondito studi di anatomia, fisiologia e massaggio occidentale.

La sua opera diede impulso ad ulteriori ricerche e molti specialisti su occuparono dello sviluppo dello shiatsu, in particolare ricordiamo: Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga, ognuno dei quali sviluppò un proprio stile.

STILE NAMIKOSHI

Namikoshi utilizzò le tecniche del frizionamento e della compressione per aiutare la propria madre affetta da artiere. Si esercitò con l'Anma continuando a sviluppare il proprio metodo e nel 1925 aprì a Hokkaido lo Shiatsu Institute of Therapy. Nel 1940 trasferì il proprio centro a Tokyo, dove creò il Japan Shiatsu Institute.

Nel 1955 lo shiatsu venne legalmente riconosciuto come parte integrante del massaggio Anma e la Japan Shiatsu School due anni più tardi venne autorizzata dal ministero per la Salute Pubblica. Nel 1964 lo shiatsu venne riconosciuto come terapia a se stante, separata dall'Anma e dal massaggio occidentale.

Con Namikoshi si ebbe il riconoscimento ufficiale dello shiatsu, favorendone lo sviluppo e la conoscenza nel Giappone e negli Stati Uniti.

Egli, ansioso di far accettare lo shiatsu dall'opinione scientifica occidentale, non fece mai menzione nel suo lavoro di meridiani, energie e teorie tradizionali, le tecniche impiegate in questo stile sono molto naturali e sintomatiche e lavorano principalmente sui punti neuromuscolari e attorno alle zone doloranti.

La base teorica di tale stile dipende dalla conoscenza dettagliata dei sistemi muscolare, scheletrico, nervoso ed endocrino, in altre parole di una visione molto occidentale.

ZEN SHIATSU

Lo stile di Masunaga riportò lo shiatsu sulle teorie orientali tradizionali, egli in qualità di psicologo, era molto interessato agli aspetti psicologici, emozionali e spirituali derivanti dallo squilibrio dell'energia.

Il suo stile fu definito Zen Shiatsu per i principi Zen ai quali fa riferimento, egli unì gli aspetti della medicina orientale con i modelli occidentali relativi alla malattia e alla cura, dando maggiore importanza alla caratteristica delle emozioni.

Dopo la sua morte (1981), la sua opera di diffusione e sviluppo dello Shiatsu è stata continuata da vari maestri in Giappone e in Occidente.

Caratteristiche principali dello Stile Masunaga:

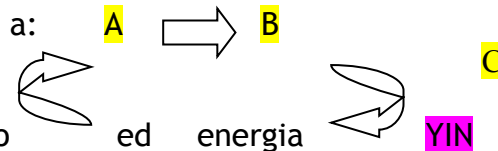
- centratura di chi esegue il trattamento, ovvero rilassamento e presenza "qui e ora";
- tutto il lavoro si basa sul concetto di "agire senza agire", il trattamento viene fatto con una precisa intenzione, ma poi si lascia che il Ki fluisca e faccia il suo corso;
- dà maggiore importanza alla caratteristica delle emozioni;
- varia la direzione dei meridiani, che va dal centro (Hara) verso la periferia (mani e piedi);
- 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, inoltre nelle estensioni il meridiano passa più in profondità e non forma tsubo;
- 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.

CONCETTI BASE DELLA MTC

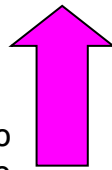
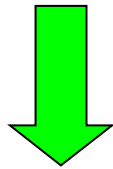
YIN YANG

Yin Yang sono due manifestazioni dell'energia primaria Qi (Ki) che a seconda di come si manifesta prende varie forme, VQi per i cinesi, è l'energia del cibo. L'energia si manifesta in modo più o meno concreto, tutto è energia e tutto è Qi. L'uomo all'interno di questa teoria è un tutt'uno tra terra e cielo, tutto è un flusso continuo tra terra - uomo - cosmo, cambia perciò la concezione nell'uomo:

da: **A** ⇒ **B** ⇒ **C**



L'uomo riceve energia **YANG** dal cielo ed energia **YIN** dalla terra:



L'energia che l'uomo riceve dall'esterno (energia della terra) quella che va dal basso costituirà: **MERIDIANI YIN** verso l'alto, e **MERIDIANI YANG** (energia del cielo) quella che va dall'alto verso il basso.

Non esiste il concetto di Yin Yang in senso assoluto, nello Yang c'è sempre una piccola porzione di Yin, e nello Yin c'è sempre una piccola porzione di Yang, pertanto tali concetti esistono solo se comparati l'uno all'altro.

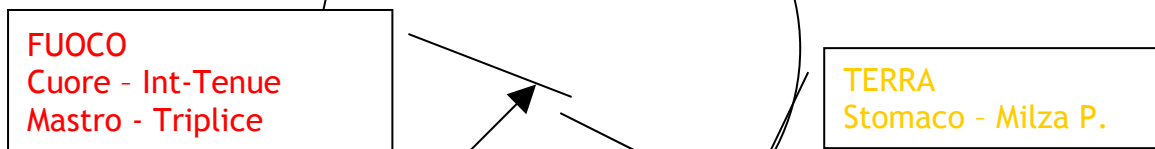
Caratteristiche principali:

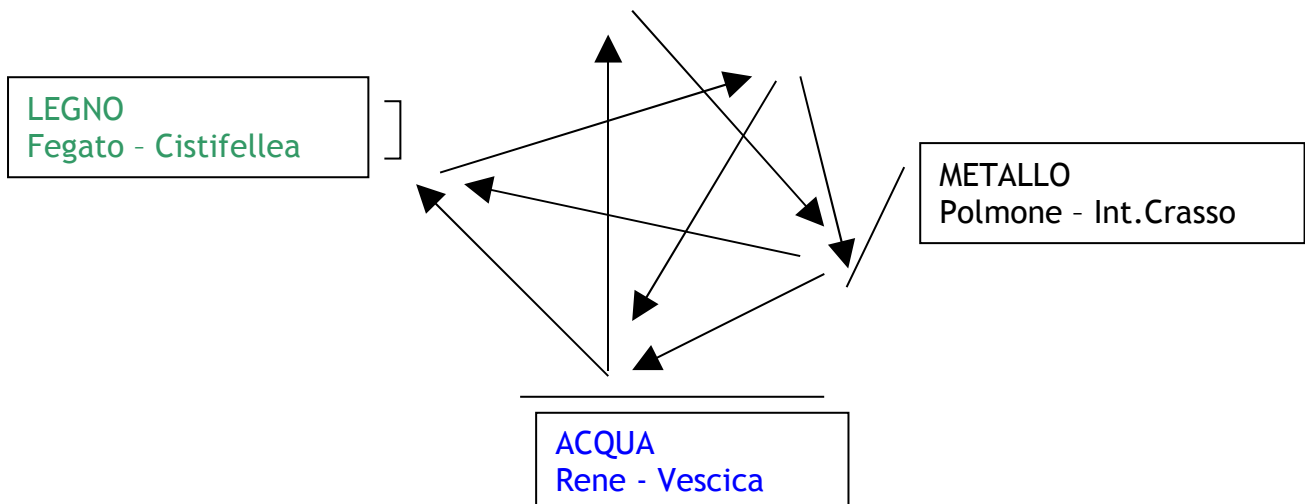
- Yin solido, profondo, statico, ciò che arriva dalla terra, processi lenti, zone delicate, sensibili, freddo, parte anteriore del corpo;
- Yang movimento, ciò che è dinamico, grande potenzialità, forza, caldo, azione, parte posteriore del corpo, sangue, testa.

CINQUE ELEMENTI

La teoria dei Cinque Elementi o delle Cinque Fasi, rappresenta il movimento e la trasformazione del Ki nell'universo.

I Cinque Elementi sono **FUOCO**, **ACQUA**, **TERRA**, **LEGNO** e **METALLO**. Per meglio capire le relazioni tra essi individuate:





Nello schema sono evidenziate due relazioni esistenti tra gli Elementi definite anche come Ciclo di Generazione e Ciclo di Controllo.

- Il *Ciclo di Generazione* sta ad indicare che ogni Elemento genera il successivo, ovvero lo nutre, questa relazione viene anche definita con il termine di “Legge Madre-Figlio” ed è legata al detto “se il figlio piange, curate la madre”, ciò sta ad indicare che se un Elemento si indebolisce, i sintomi si manifestano nel “figlio” poiché la “madre” non lo nutre in maniera sufficiente. Pertanto come sopra indicato il Fuoco (madre) genera la Terra, la Terra genera il Metallo, il Metallo genera l’Acqua, l’Acqua genera il Legno e il Legno genera il Fuoco;
- Il Ciclo di controllo viene anche definito relazione “nonno-nipote”, sta ad indicare una relazione tra due Elementi dove uno controlla l’altro, pertanto il Fuoco controlla il Metallo (rendendolo malleabile), il Metallo controlla il Legno (lo taglia), il Legno controlla la Terra (le radici che tengono compatta la terra), la Terra controlla l’Acqua (argine di un fiume), e l’Acqua controlla il Fuoco (lo spegne).

Le Cinque Fasi del Qi fanno riferimento al movimento da esse prodotto:

- Acqua: il suo movimento va verso il basso, ha la capacità di scorrere, con grossa forza e potenza, ma il suo fine ultimo è quello di scendere in profondità e di fermarsi, è considerato l’Elemento più Yin;
- Legno: il suo movimento fa riferimento all’idea di risalita verso l’alto in modo brusco, è l’inizio di una fase Yang (Yang minore);
- Fuoco: quando il Qi arriva nella massima espressione, si espande con forza e calore nel Fuoco, è energia pura, è lo Yang che si manifesta pienamente;
- Terra: è una fase intermedia tra quella Yang e quella Yin con tendenza Yin, il movimento ritorna verso il basso;
- Metallo: la materia tende a solidificarsi, fase Yin.

ZEN SHIATSU

CICLO DELL’AMEBA

Tale ciclo si distingue in diversi stadi:

Tutte le azioni riportate sono dettate dal riconoscimento di un bisogno e dalla capacità di reagire a tale bisogno.

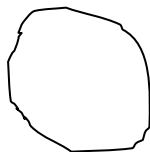
I°) Il microrganismo è in quiete con l'esterno.

Elemento Metallo:

Polmone = vitalità, relazioni e scambio (ossigeno con l'esterno)

Intestino Crasso = scambio, eliminazione

VITALITA'
SCAMBIO



II°) Sorge un bisogno (cibo).

Elemento TERRA (tutto ciò che può dare nutrimento allo spirito, alla cultura, alla curiosità...desiderio di emozioni):

Stomaco = nutrizione

Milza Pancreas = trasformazione

NUTRIZIONE E
TRSFORMAZIONE



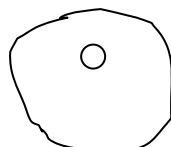
III°) Assimilazione e interiorizzazione.

Elemento FUOCO ASSOLUTO

Cuore = interiorizza e porta alla consapevolezza

Intestino Tenue = separa ciò che serve da ciò che non serve, nutrimento ed emozioni.

ASSIMILAZIONE
INTERIORIZZAZIONE

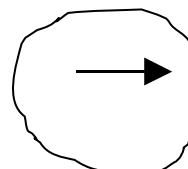


IV°) Spinta alla fuga, impeto.

Elemento ACQUA (per spostarsi l'ameba dirige l'acqua tutta da una parte):

Rene e Vescica.

SPINTA ALLA FUGA
IMPETO



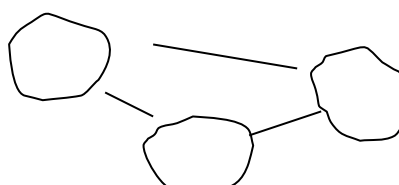
V°) Protezione e socializzazione.

Elemento FUOCO SUPPLEMENTARE

Mastro del Cuore = energia che ci permette di socializzare

Triplice Riscaldatore = protezione.

PROTEZIONE E
SOCIALIZZAZIONE

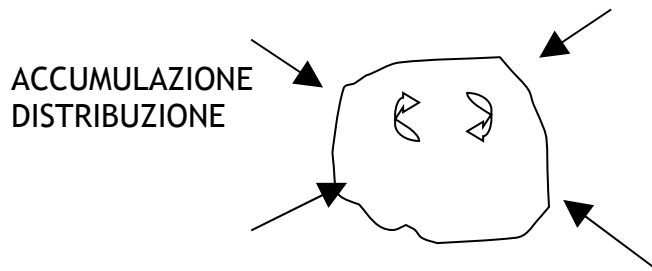


VI°) Accumulazione e distribuzione.

Elemento LEGNO

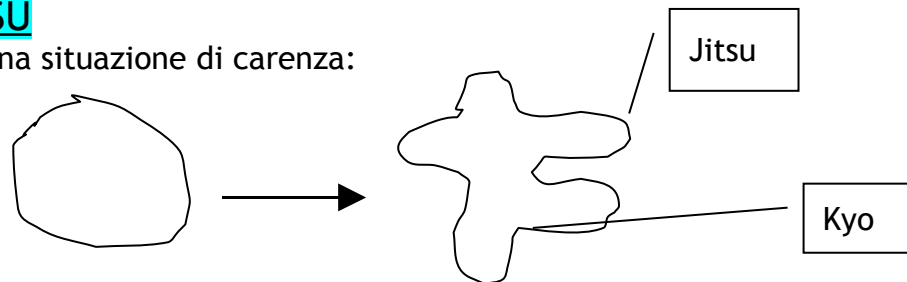
Fegato = accumula il sangue e il Qi

Cistifellea = distribuisce



KYO E JITSU

Reazione a una situazione di carenza:



Kyo e Jitsu hanno caratteristiche diverse come Yin Yang, che è possibile riscontrare in continuazione, ma fanno riferimento al dinamismo tipico degli esseri viventi, mentre la teoria Yin Yang si estende a tutto il cosmo.

Per quanto riguarda la M.T.C. il vuoto cinese non corrisponde ad un Kyo, può corrispondere invece ad una carenza/eccesso di Yin o di Yang rispetto ad un certo meridiano.

Masunaga ha studiato una similitudine importante per descrivere Kyo e Jitsu, essa è rappresentata dal **CICLO dell'AMEBA**, una cellula che contiene tutto ciò di cui ha bisogno.

Se c'è un Jitsu (effetto) ovvero la reazione, si presuppone ci sia anche un Kyo (causa - carenza), quindi trovato il Kyo vado a trattarlo portando il Qi nella zona che ne ha bisogno.

INTENZIONE

Occorre non confondere l'intenzione con la volontà di fare, infatti se uso la volontà falso la comunicazione, non è più un flusso del Qi ma una forzatura. L'intenzione è una qualità sviluppata dal cuore e non dall'intelletto, occorre pertanto essere ben centrati e lasciar andare le emozioni perché ciò avvenga.

L'intenzione si sviluppa nel momento stesso in cui viene percepito il Kyo, a tale percezione va associata una tecnica di *tonificazione* con pressioni costanti e profonde (premo, "vado a fondo" e aspetto finché sento una risposta).

Anche se il meridiano che sto trattando è quello Kyo, non è detto che lungo il percorso trovi dei punti Jitsu, i quali dovranno essere trattati in *dispersione*, con pressioni meno profonde, stiramenti, rotazioni.

Gli stiramenti hanno un duplice funzione di aprire lo spazio al meridiano e portarlo in superficie, per tale motivo possono essere utilizzati sia in tonificazione sia in dispersione, una volta che il meridiano è in superficie lo posso trattare più lentamente aspettando una risposta, con i palmi e quindi lo tonifico; oppure posso trattarlo più velocemente, magari con i gomiti, con le rotazioni, il kembiki e allora in quel caso disperdo.

KYO - HO tonificazione	JITSU - SHA dispersione
<ul style="list-style-type: none"> ▫ attrazione, richiesta assorbimento, avvolgimento, rigidità, mancanza di risposta, avvallamento, eccessiva lassità, cedevolezza, mancanza di risposta, richiamo. ▫ Kyo classico: ci permette di entrare in profondità (trovarsi in mezzo ad un lago); ▫ Kyo dolente: dove c'è una grossa rigidità, più o meno profonda, va bene anche solo appoggiare una mano e mettere l'intenzione; ▫ Palmi, pollici, pressione profonda, lenta e prolungata; ▫ Stiramenti per tonificare (in alcuni testi si utilizza tale termine poiché si possono fare sia per tonificare che per disperdere a seconda del metodo), più lenti accompagnati da pressioni statiche con i palmi; ▫ Lavoro con mano madre - mano figlia, metto in contatto il Kyo (mano madre) con il Jitsu (mano figlia che lo disperde); 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ respiro, pulsazione, tensione, dolore, calore, formicolio, vibrazione, fitta, elettricità, prominente, estroflessione, zona che respinge ▫ Per disperdere il Jitsu la pressione deve comunque essere profonda (arrivare al meridiano e "finire il movimento") ma più rapida, perché teoricamente il meridiano risponde più in fretta rispetto al Kyo e pertanto il trattamento risulta più veloce, <u>non sono io che decido la velocità del trattamento</u>; se una zona è Jitsu c'è un eccesso di energia e pertanto per disperderlo utilizzo il movimento; ▫ Tecniche di movimento; ▫ Rotazioni; ▫ Kenbiki; ▫ Stiramenti più veloci, pur finendo il movimento, senza stare a lungo sul punto;

Può essere utile utilizzare gli stiramenti o gli esercizi Makko-ho per valutare le zone, solitamente il lato dove c'è una rigidità è quello Jitsu, quello dove trovo eccessiva lassità un Kyo.

PRESENTAZIONE DI 3 CASI STUDIO

CICLO IRREGOLARE

DATI ANAGRAFICI

nome: Silvia

anni: 17

professione: Studente

peso: Kg.49

h. 152 cm

STORIA CLINICA

I suoi disturbi nascono con un ciclo mestruale molto abbondante di 20/25 gg. e poi per 2/3 mesi nulla, ciò le creava malesseri generici, stanchezza e dolore.

Per cercare di regolare la situazione inizia con la riflessologia plantare, poi con la moxa una volta alla settimana da marzo 2005 a giugno 2005, a questo punto il ciclo inizia a regolarsi, il flusso si riduce a 15 gg. Durante l'estate 2005 il ciclo le viene comunque molto abbondante per 7/8 gg. e la lascia molto stanca. Nel mese di settembre 2005 fa ancora un paio di sedute di moxa.

Le viene poi consigliato di fare dei trattamenti shiatsu, così dal mese di novembre 2005 inizia a fare dei trattamenti shiatsu con me.

Con l'inizio del ciclo mestruale accusa acne sul viso, inoltre le diagnosticano una condropatia rotulea dicendole che non avrebbe più potuto piegare il ginocchio, pertanto non fa sport, viene esonerata da ginnastica a scuola.

Quando era più piccola frequentava dei corsi di judo e ginnastica artistica.

Dice di dormire in modo normale, e non soffre di mal di testa.

L'intestino è regolare.

Quando iniziamo i trattamenti la situazione risulta comunque essere quella di un ciclo mestruale ogni 23 gg., emoglobina bassa in base alle ultime analisi del sangue (per la quale sta già seguendo una dieta specifica), mal di schiena zona lombare, stanchezza, dolore alle ginocchia, in particolare a quello sx, inoltre tensioni sparse per tutto il corpo in particolare su hara, nelle gambe, e spesso crampi.

FARMACI ASSUNTI

Nessuno

ALIMENTAZIONE E GUSTI

Non ama i dolci, dopo il consiglio alimentare del precedente operatore di moxa, cambia la sua alimentazione che era disorganizzata, mangiando sempre alla stessa ora, a colazione miso ricco di sali minerali, poca carne e molte leguminose, a pranzo soia, azuki e a cena pasta e verdure, evita i cibi speziati.

Non ha allergie né intolleranze.

DIAGNOSI PER OSSERVAZIONE

Il viso è spesso pallido, e il suo modo di camminare è eretto, la posizione delle spalle è rilassata e aperta.

Attualmente la ragazza esprime incertezze sul futuro, sulle scelte da compiere, non le piace la scuola che frequenta, ed è alla ricerca della sua vera passione. La scuola è un argomento sul quale esprime disappunto per i metodi di insegnamento e il poco lavoro che viene fatto. Sul piano psicologico noto un senso di distaccamento dagli altri.

Il rapporto con i genitori sembra essere abbastanza buono, gode di una buona libertà che le consente di prendere decisioni secondo la sua maggiore aspirazione.

VALUTAZIONE E TRATTAMENTI

- I trattamento dalla valutazione su hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Fegato.

Su hara trovo moltissime tensioni, con difficoltà a contattare alcune zone, per quanto riguarda il jitsu in Fegato quando cerco di toccare la zona la persona

sussulta, ma comunque la zona è tonica. La zona di Polmone risulta la più Kyo, dalla parte dx le fa male poiché la tensione della zona di Fegato si estende su buona parte di hara.

Inizio il trattamento dalla posizione laterale dx con rotazioni delle spalle e stiramenti sui meridiani di P, M e IT (verifico la posizione più facile che è M). Apro bene il torace nello stiramento di P, la zona intorno alla spalla è più Kyo, mentre il meridiano nel braccio è più Jitsu, pertanto mi soffermo sulla spalla. Passo dall'altro lato, il fianco è più Kyo e il braccio anche. La tensione su hara a questo punto è inferiore.

Poi dalla posizione prona tratto il meridiano di P, in particolar modo sui polpacci.

Giro la persona in posizione supina ed effettuo degli stiramenti sul meridiano di Fegato, la posizione le dà molto fastidio, poiché non riesce a piegare le ginocchia.

Vado poi a fine trattamento a ricontattare hara, che risulta cambiata, con meno tensioni, il Kyo resta Polmone.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene.

○ **Il trattamento**, valutazione hara Kyo Int.Crasso e Jitsu Stomaco.

Hara appare subito cambiata rispetto alla volta precedente, anche se sul lato dx del corpo ci sono ancora molte tensioni.

Tratto il meridiano Kyo prima dal lato sx, sul quale riesco a lavorare meglio in tonificazione e ci dedico una buona parte del trattamento, e poi lavoro sul lato dx con maggiori stiramenti del meridiano di Int.Crasso e del fianco per lavorare meglio metto la persona in posizione laterale. Lavoro entrambe i lati anche nelle gambe e poi effettuo lo stiramento del meridiano di Stomaco nelle gambe, leggero perché la persona fatica a piegare le ginocchia.

Dopo il trattamento la persona dice di sentirsi bene.

○ **III trattamento** da hara risulta Kyo Fegato e Jitsu Milza.

La situazione su Hara risulta decisamente cambiata, è più morbida e le tensioni nella zona di Fegato sono scomparse, infatti dalla valutazione l'area di Fegato è molto Kyo.

Dopo tale cambiamento di hara tratto il meridiano di Fegato nelle gambe, la persona fatica ancora a piegare le ginocchia, anche se meno rispetto al primo trattamento.

Metto la persona in posizione supina e piegando un poco il ginocchio, inizio dal lato dx a trattare il meridiano partendo da hara scendo nelle gambe, il percorso è dolente, alcuni punti nella coscia e nel polpaccio sono jitsu, la persona reagisce sussultando, durante il trattamento accusa bruciore agli occhi.

Alla fine del trattamento effettuo un paio di stiramenti del meridiano di Milza nelle gambe, la persona si sente bene e su hara il Kyo si è leggermente tonificato.

- **IV trattamento** dopo il trattamento della scorsa settimana , il giorno successivo ha accusato rigidità muscolare alla schiena, inoltre la persona dice di avere il ciclo mestruale da 1 gg., per la prima volta è dopo 27 gg, dice di sentirsi abbastanza bene.

Da hara risulta Kyo Int.Tenue e Jitsu Milza.

Tratto il meridiano di Int.Tenue prima partendo da hara scendo nelle gambe, nella parte della coscia trovo alcuni punti molto kyo e poi anche nella gamba. Dopo aver trattato le gambe in posizione supina, giro la persona in posizione prona, e tratto il meridiano di Int.Tenue, nelle braccia, spalle e schiena e bene il tratto sulla scapola col gomito e l'avambraccio. Il meridiano nelle braccia e nella schiena rispecchia la valutazione, pertanto mi soffermo maggiormente.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi molto bene e di aver gradito il passaggio sulla schiena.

- **V trattamento** dopo il trattamento della scorsa settimana Silvia dice di aver dormito bene le notti successive e di aver trascorso una settimana tranquilla.

Da hara risulta Kyo Int.Tenue e Jitsu Milza.

Effettuo nuovamente il trattamento di Int.Tenue, partendo da hara scendo nelle gambe, il meridiano è molto Kyo, soprattutto nella coscia. Le ginocchia non danno più fastidio e si piegano bene. Il trattamento delle braccia e della schiena avviene nella posizione laterale, è meno Kyo rispetto alla volta precedente.

Al termine del trattamento stiro il meridiano di milza nelle gambe.

- **VI trattamento** la persona arriva dicendo di sentirsi molto stanca e di volere un trattamento sulla schiena, si mette in posizione prona.

Effettuo il trattamento di Acqua in tonificazione e l'intenzione è di dare sostegno. Alla fine la persona dice di sentirsi bene.

- **VII trattamento** la persona dice di aver trascorso la settimana dopo l'ultimo trattamento molto bene, senza crampi, né tensioni. Non ha ancora il ciclo mestruale, è il 26° gg. quindi significa che si sta regolarizzando, dice di sentirsi stanca, da hara risulta Kyo Rene e Jitsu Stomaco.

Tratto il meridiano di Rene in posizione prona, alcuni punti sulla schiena sono molto kyo, le braccia sono Kyo, mentre le gambe sono più toniche, mi soffermo sul trattamento dei piedi.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene e meno stanca.

- **VIII trattamento** 2 gg. dopo il trattamento della scorsa settimana le è venuto il ciclo mestruale, pertanto dopo 28° gg. significa che inizia ad essere regolare. Da hara risulta Kyo Int.Crasso e Jitsu Stomaco.

Tratto il meridiano di Int.Crasso in posizione supina partendo da hara, poi nelle gambe e nelle braccia. Alla fine stiro il meridiano di Stomaco, non risultano problemi per la persona a piegare le ginocchia.

○ IX trattamento da hara risulta Kyo Rene e Jitsu Stomaco.

La persona lamenta dolori lombari, inizio il trattamento sulla schiena, trovo alcuni punti kyo nella zona centrale della schiena e lombare, il meridiano di Rene nelle gambe è piuttosto tonico, lo tratto col ginocchio in dispersione. Poi tratto il meridiano di Rene nelle braccia, sono Kyo. Giro la persona in posizione supina e stiro il meridiano di Stomaco. Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene e di essersi rilassata molto, verifico hara e risulta Kyo Fegato e Jitsu Polmone.

○ X trattamento da hara risulta Kyo Int.Tenue (anche Fegato) e Jitsu Polmone, su hara risultano tensioni.

Tratto il meridiano di Int.Tenue nelle gambe, poi giro la persona in posizione prona e tratto le braccia e la schiena. Alla fine del trattamento verifico hara ed è meno tesa, resta il kyo di Int.Tenue, la persona dice di sentirsi bene.

COSA NE PENSA LA PERSONA

La persona si dimostra da subito molto disponibile e desiderosa di collaborare. Alla fine di ogni trattamento avviene uno scambio di informazioni continuo. Dopo il 1° trattamento le consiglio di praticare l'es. makko-ho del Polmone. In seguito col variare delle valutazioni di hara e della sua disponibilità, consiglio di praticare tutti gli es. makko-ho, in particolare di soffermarsi ogni volta sull'esercizio che maggiormente riesce facile.

CONCLUSIONI

Per quanto riguarda la teoria di Masunaga e dei 5 Elementi:

in base alle informazioni raccolte si evidenzia inizialmente uno squilibrio dell'Elemento Legno, effettuo comunque ogni volta la valutazione di hara secondo il metodo di Masunaga ricercando il meridiano più Kyo e quello più Jitsu. Questo per andare a soddisfare un bisogno che si manifesta in quel momento e vedere cosa succede.

Dalla valutazione di hara infatti, per i **primi due** trattamenti si evidenzia un Kyo nell'Elemento Metallo. Tale Elemento è collegato alla prima fase del ciclo dell'ameba, ovvero la formazione del confine, sul piano psicologico la ragazza in effetti ha tendenza ad isolarsi dagli altri.

Inoltre per quanto concerne il ciclo di Controllo relativo ai 5 Elementi, uno squilibrio nell'Elemento Metallo può essere la causa di un conseguente squilibrio dell'Elemento Legno.

Al III trattamento in effetti risulta un Kyo del Meridiano di Fegato, dopo tale seduta la persona nota meno rigidità nel piegare le ginocchia, fin dal primo trattamento la persona denota incertezza sulle scelte da compiere, nella scuola e nella vita, non sa come orientarsi.

Per quanto riguarda il Jitsu, per un paio di trattamenti noto uno squilibrio nell'Elemento Terra, impegnato forse a "digerire" dal punto di vista psicologico i cambiamenti della vita, oppure a ricercare nutrimento da esperienze esterne.

Nel IV e V trattamento risulta un Kyo nell'Elemento Fuoco, in particolare del meridiano di Int.Tenue, Masunaga attribuisce a questo meridiano insieme al meridiano di Cuore, la funzione di produrre il sangue (mentre in caso di stress

fisico, digiuno o emorragia, ciò avviene nel midollo osseo), e inoltre ricollega l'anemia ad uno squilibrio dello stesso. Per quanto riguarda l'area diagnostica su hara relativa al meridiano di Int.Tenue, coincide nella zona delle ovaie. Masunaga mette in relazione anche eventuali disturbi mestruali con uno squilibrio dell'Int.Tenue, dopo il IV e V trattamento, il ciclo mestruale risulta ogni 28 giorni.

Dal VI a X trattamento c'è un'alternarsi tra lo squilibrio dell'Elemento Acqua e l'Elemento Metallo. In effetti è durante tale periodo che la persona si sente maggiormente stanca, con dolori alla schiena soprattutto nella zona lombare, nella teoria Zen Shiatsu Masunaga ricollega all'elemento l'impeto come capacità di rispondere agli stimoli, e raccogliere le energie quando necessario.

In effetti durante i primi 5 trattamenti di stimoli al cambiamento ne sono stati richiesti molti, dal VI al X trattamento l'attenzione viene portata al risparmio delle energie.

Inoltre Masunaga collega gli ormoni come una delle principali fonti di impeto, sia per quanto concerne il metabolismo dell'acqua nell'organismo (urina e acqua dei tessuti), sia per la regolazione degli ormoni sessuali, che per quanto concerne la risposta allo stress.

Spesso l'Elemento Terra è riconducibile al meridiano più Jitsu, in effetti alcuni trattamenti sono stati svolti durante i primi giorni del ciclo mestruale, quando tale Elemento è maggiormente impegnato di lavoro.

Alla fine dei trattamenti la persona risulta soddisfatta.

Per quanto concerne la MTC un ciclo mestruale che viene in anticipo di almeno 4/5 giorni per alcuni mesi viene detto ANTICIPATO.

L'origine di questo fenomeno viene per lo più da una condizione di Calore "Se lo Yang è in eccesso, il ciclo è anticipato".

Anche una condizione di Vuoto di Qi può provocare tale situazione poiché il Qi carente non riesce a conservare il sangue. Questa sindrome è del tutto opposta a quella precedente perché in contraddizione con essa.

Un'altra causa, meno frequente, risiede nella stasi di sangue che danneggia i vasi con la sua ostruzione, forzando il sangue a traboccare in tempi inadeguati. Quest'ultimo caso non è in contraddizione con una condizione di Calore, in quanto è possibile rilevare entrambi.

In una condizione di calore si possono individuare situazioni specifiche:

- Caldo pieno: in una condizione di pienezza la preponderanza dello Yang determina calore, che attacca il sangue, impedendone il consolidamento e causandone il deflusso;
- Caldo vuoto: il sangue mestruale non viene trattenuto e fluisce in anticipo;
- Calore con depressione: relativa a una depressione del Qi del Fegato, crea il perdurare di stasi energetica che porta alla formazione di FUOCO e quindi Calore.

Quando il Fegato diventa troppo Yang e caldo, anche il Sangue immagazzinato tende a scaldarsi, si crea Calore nel Sangue .

Nel nostro caso la stasi è riconducibile alle forti tensioni nella zona di hara, in particolare proprio sulla zona di Fegato.

Alla base di ciò c'è una condizione emotiva intensa, che impedisce l'azione positiva del Fegato sulla circolazione, nasce una sorta di agitazione negli Elementi Fuoco e Legno, che fa perdere solidità e defluire il sangue senza contenimento, provocando mestruazioni eccessivamente abbondanti.

Alla fine dei trattamenti consiglio alla persona di continuare con il lavoro che sta facendo con gli esercizi makko-ho e l'alimentazione. L'impegno è di vederci ancora una volta al mese per un paio di volte, per osservare gli sviluppi della situazione.

MENOPAUSA - stanchezza cronica...

DATI ANAGRAFICI

nome: Candida

anni: 51

professione: casalinga da poco, per molti anni ha gestito un negozio di alimentari

peso: Kg.62

h. 161 cm

STORIA CLINICA

La persona lamenta dolori alla schiena, zona lombare e zona scapolare, dice di essere sempre molto stanca anche se cerca di riposarsi, ogni tanto prende dolori in tutto il corpo, braccia e gambe, tipo crampi molto dolorosi, il medico le ha detto che è mancanza di magnesio e le ha dato degli integratori, i dolori sono passati, ma comunque è soggetta a tale deficit.

Ultimamente soffre di mancanza di memoria. La notte si sveglia solitamente verso 1:00-3:00, poi si riaddormenta, svegliandosi ogni 30 min.

Ogni tanto soffre di mal di testa, nella parte frontale e alle volte soffre di vertigini. Un'altra problematica riscontrata è che da circa 10 anni ha dissenteria, al mattino appena sveglia e poi ancora un paio di volte nella mattina, la ritiene una cosa normale.

L'urina è normale, la notte si alza eventualmente una volta. Soffre di acidità di stomaco, indipendentemente da ciò che mangia, ed ha spesso un gusto amaro in bocca, ha spesso vampate di calore 4/5 volte al giorno, mani e piedi caldi.

Circa 25 anni fa (per un periodo di 10 anni) soffriva di ansia, fobie e depressione, ultimamente non è più successo, non ha paure particolari né senso di oppressione al petto.

Non soffre di tosse né di mal di gola, anche se ogni tanto le brucia la notte. Non le capita di avere freddo, anche se la temperatura del corpo è normale (36°), la pressione è normalmente bassa.

E' sposata, ha avuto due figli, il primo 33 anni fa, subito dopo il parto ha contratto la brucellosi (febbre maltese) ed è stata 20 gg. all'ospedale, il secondo parto non ha avuto problemi. E' in menopausa dall'età di 40 anni circa, prima era molto magra a causa dell'ipertiroidismo.

L'anno scorso ha avuto la polmonite.

Come interventi chirurgici: operazione al braccio sx di periartrite, tonsille e appendicite. La spalla dx è anche da operare.

FARMACI ASSUNTI

Adesso non fa uso di farmaci, ma spesso ha fatto uso di antidolorifici e antinfiammatori, l'ultimo caso una settimana fa, per dolori alla schiena.

ALIMENTAZIONE E GUSTI

Pasta, frutta e verdura, consuma anche carne e prodotti caseari ma in maniera abbastanza controllata, non ha un gusto preferito in particolare, e considera la sua alimentazione normale, anche se non propriamente sana.

VALUTAZIONE E TRATTAMENTI

- I trattamento dalla valutazione su hara risulta Kyo Rene e Jitsu Fegato.

Effettuo il trattamento del meridiano di Rene e Vescica, al fine di tonificare l'Acqua, perché la persona si presenta molto stanca, il percorso sulla schiena risulta alterno, nella zona scapolare, è Jitsu, lavoro col gomito in dispersione, mentre nella zona centrale e lombare, il meridiano è più Kyo, con alcune zone dolenti, la zona sacrale è molto Kyo, mi soffermo in particolare lungo il tratto del coccige.

Le gambe nella parte della coscia sono Jitsu, mentre nel polpaccio più Kyo, i punti del piede sono molto Kyo, in particolare R1 nel piede sx, lo tonifico restando in pressione col gomito, dopo un paio di min. c'è un cambiamento.

Alla fine del trattamento la persona resta coricata ancora per un paio di minuti, cerca di alzarsi, ma ha un capogiro, faccio stendere la persona per un paio di minuti poi si rialza senza problemi. Dice di sentirsi bene.

La notte successiva dorme fino alle 5:00, si riaddormenta dopo mezz'ora, al mattino le feci sono meno liquide, lo stesso vale anche per il giorno dopo.

Si denota un aumento della vitalità, la persona inizia un corso di Yoga.

○ Il trattamento, valutazione hara Kyo Rene e Jitsu Int.Tenue.

Dopo il trattamento della settimana scorsa, per un paio di giorni l'intestino è migliorato, poi è tornato tutto come prima.

Tratto il meridiano Kyo in posizione prona, la zona delle scapole e della schiena risulta Jitsu, utilizzo l'avambraccio e il gomito più velocemente ma comunque in profondità su alcuni punti. La parte lombare e sacrale è Kyo, la tratto col gomito con pressioni profonde e mantenute, resto sulla zona circa 10 minuti. Nelle cosce il meridiano di Rene è Jitsu, lo tratto con l'avambraccio, tratto il polpaccio e il piede, mi soffermo sul punto di R1, che da entrambe le parti è molto Kyo.

Tratto il meridiano di Int.Tenue dalla posizione prona prima il tratto sulle scapole che è Jitsu utilizzando il gomito con pressioni più veloci, e poi nelle braccia col pollice soffermandomi su alcuni punti molto Kyo.

Dopo il trattamento la persona dice di sentirsi bene.

○ III trattamento da hara risulta Kyo Triplice e Jitsu Cistifellea.

Per un paio di giorni dopo il trattamento della settimana scorsa, la persona dice di avere sofferto meno di feci liquide, continua ad essere sempre molto stanca.

Tratto il meridiano di Triplice in posizione laterale partendo dal braccio dx, che è molto Kyo, lavoro il fianco con l'avambraccio. Nella coscia è Jitsu, e fa molto male, tratto col ginocchio con pressioni più veloci, la persona sembra gradire.

Tratto anche il meridiano Jitsu partendo dalla testa, molti punti sono Kyo, mi soffermo con pressioni molto profonde. Effettuo lo stiramento del fianco mantenendo un ginocchio sul sacro e tirando verso di me il braccio della persona, lo stiramento viene percepito come molto forte, ma piacevole. Nel polpaccio è molto Jitsu, utilizzo l'avambraccio.

Sul lato sx il meridiano di Triplice è molto kyo nel braccio e sul fianco, utilizzo pressioni profonde col pollice. Nella coscia è meno Jitsu rispetto all'altro lato.

Per quanto riguarda il meridiano di Cistifellea, da questo lato è meno Jitsu.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene.

○ **IV trattamento** la persona dice di essere sempre molto stanca.

Da hara risulta Kyo Milza e Jitsu Int.Crasso

Tratto il meridiano di Milza partendo dalle gambe in posizione supina, quella sx è più Kyo, la tonifico utilizzando il pollice con pressioni profonde, la persona dice che le fa molto male, e tutto il percorso risulta poi doloroso, con alcuni punti Jitsu che la fanno sussultare. La coscia dx è Jitsu, la tratto con l'avambraccio perché è molto dolente. Il tratto della tibia da entrambe i lati è Kyo, con alcuni punti Jitsu.

La persona si accorge della differenza tra dolore acuto e sordo.

Nelle braccia il meridiano è Kyo, la parte della spalla e sull'omero è molto rigida, sul collo è Kyo.

Tratto poi il meridiano di Int.Crasso nelle braccia e nel busto dalla posizione supina, risulta molto Kyo, mentre nelle gambe è dolente.

C'è una netta differenza tra parte alta del corpo molto Kyo, e la parte bassa Jitsu e dolente.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene, hara è più omogenea.

○ **V trattamento** la persona dice aver dormito di più questa settimana.

Da hara risulta Kyo Triplice e Jitsu Cistifellea, inoltre in corrispondenza della zona di Milza c'è rigidità e in profondità fa male.

Effettuo il trattamento in posizione laterale partendo dal lato dx, la zona dell'omero è Kyo, la tratto col pollice con pressioni profonde, la rotazione della spalla è difficoltosa, legata.

Sul fianco è molto Kyo, utilizzo il pollice e il gomito con pressioni profonde, mentre nella gamba fa molto male, è Jitsu soprattutto nella coscia.

Effettuo lo stiramento di Cistifellea sul fianco dx dalla posizione laterale, appoggiando un ginocchio sul sacro e tirando verso di me il braccio dx con uso di hara. Sulla coscia Cistifellea è molto Jitsu, utilizzo il ginocchio con pressioni veloci e intense.

Dal lato sx la spalla è meno legata, il braccio è Kyo sul meridiano di Triplice e anche il fianco, utilizzo il pollice soffermandomi su alcuni punti. Nella coscia e nella gamba è meno Jitsu rispetto al lato opposto.

Cistifellea sul lato sx è meno Jitsu, effettuo anche da questa parte lo stiramento laterale e il trattamento della coscia col ginocchio.

Per finire tratto i due meridiani nella testa, la persona si rilassa molto.

Alla fine controllo hara e risulta un Kyo di Milza in profondità, Triplice si tonifica, ma resta comunque anche il suo Kyo.

○ **VI trattamento** la persona dice di avere sofferto molto meno di feci liquide questa settimana.

Da hara risulta un Kyo Vescica e Jitsu Cistifellea.

Inizio il trattamento girando la persona in posizione prona, sciolgo la schiena e tratto il meridiano di Vescica lungo la colonna prima col palmo un paio di volte, e poi col pollice su alcuni punti Kyo. Effettuo la pulizia della scapola andando in

profondità cercando di scollare i tessuti, e poi tratto Vescica nelle braccia. Sono molto Kyo.

Nelle cosce Vescica è meno Kyo, più tonica, effettuo il trattamento con il ginocchio, mentre il polpaccio si presenta più Jitsu da entrambe i lati, lo tratto con l'avambraccio con un pressione più veloce.

Poi metto la persona in posizione laterale e tratto il meridiano Jitsu: alcuni punti sulla testa sono molto Kyo e quindi mi soffermo. Poi effettuo lo stiramento appoggiando un ginocchio sulla zona sacrale e afferrando il braccio della persona, poi spostandomi all'indietro ottengo lo stiramento del fianco. Il meridiano nelle gambe è molto Jitsu, la persona dice che le fa male.

Al termine del trattamento su hara trovo un Kyo di Polmone.

○ VII trattamento da hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Fegato.

Inizio il trattamento nelle braccia sul meridiano di Polmone, il braccio dx è quello più Kyo, lo tratto con il pollice con pressioni profonde. Anche il tratto sull'addome è molto Kyo, da entrambe i lati, e lo tratto sempre col pollice.

Nelle gambe è molto tonico, effettuo il trattamento dalla posizione supina, sollevando la gamba dx della ricevente e trattando il percorso col ginocchio.

Tutta la parte sx è più Jitsu, con alcune zone Kyo.

Poi sempre dalla posizione supina tratto il meridiano di Fegato nelle gambe, è molto Jitsu e alla ricevente fa molto male, utilizzo il palmo e il ginocchio, con pressioni più veloci.

Al termine del trattamento resta il Kyo di Polmone su hara.

○ VIII trattamento Da hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Fegato.

La persona continua ad essere stanca, meno rispetto ai trattamenti iniziali, ma comunque sente sempre questa stanchezza.

Partendo dalla posizione supina tratto il percorso di Polmone sull'addome, è molto Kyo, e mi soffermo in particolare su alcuni punti e sulla zona della clavicola. Dopo un po' di routine, tratto il braccio dx che risulta essere quello più Kyo, con pressioni profonde col pollice. Il braccio sx è meno Kyo.

Poi giro la persona in posizione prona e tratto le gambe, il meridiano di Polmone risulta essere Jitsu da entrambe i lati con alcuni punti Kyo.

Dalla posizione supina tratto il meridiano di Fegato nelle gambe con l'avambraccio e il palmo, perché fa ancora molto male. Nelle braccia lo tratto col pollice con pressioni profonde, è Kyo.

Alla fine del trattamento la persona dice di stare bene.

○ IX trattamento da hara risulta Kyo Mastro e Jitsu Int.Fegato.

Inizio il trattamento di Mastro nelle braccia, il meridiano è molto Kyo, alcuni punti sono molto vuoti specie nella zona dell'avambraccio, non tutti rispondono. Sull'addome ci sono molti punti Kyo, che tratto col pollice, con pressioni profonde, la persona gradisce la pressione.

Nelle cosce il meridiano è Jitsu, e fa male, riesco a trattarlo bene nella zona del polpaccio e il meridiano risponde anche nelle cosce.

Dalla posizione supina tratto il meridiano di Fegato nelle gambe con avambraccio e palmo, è meno dolente rispetto alle altre volte.

Alla fine del trattamento mi dice di sentirsi bene, la volta precedente per un paio di giorni è stata bene, poi per una decina di giorni ha sofferto d'insonnia, a causa di alcune preoccupazioni familiari.

○ **X trattamento** da hara risulta Kyo Rene e Jitsu Fegato.

Inizio il trattamento con un po' di routine, qualche rotazione nelle gambe e nelle braccia, poi dalla posizione supina tratto il meridiano Kyo dal lato sx, utilizzo il ginocchio, la zona è vuota. Tratto poi l'estensione nel braccio partendo da hara, il percorso sul torace è alterno, ma la zona del braccio è molto Kyo, utilizzo il pollice con pressioni profonde.

La persona reagisce con forti brividi e tremori.

Passo a trattare il meridiano di Fegato nella cosce utilizzando con l'avambraccio e il pollice, le fa molto male, ma il tremore smette. Riprendo il trattamento nella schiena di Rene e iniziano di nuovo i tremori, allora ripasso sul meridiano di Fegato nella coscia e anche questa volta il tremore smette.

A questo punto vado a controllare hara, noto che il Kyo è cambiato in Cuore, tratto il meridiano nelle braccia col palmo e col pollice, la persona si calma e gradisce, il percorso è molto Kyo.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi bene, nella notte successiva si sveglia alle 2:00 e non si addormenta fino alle 5:00.

○ **XI trattamento** utilizzo la moxa su alcuni punti per tonificare il Qi della persona.

I punti usati sono: R1 - R3 - V23- V29 - V30

- R1: è il punto Legno dei punti Shu antichi, nel tentativo di tonificarlo con dei movimenti circolari il punto risponde quasi subito, tra le sue azioni c'è quella di tonificare il Qi;

- R3: è il punto Terra dei punti Shu antichi, lo tonifico trattandolo con il sigaro di moxa con movimenti circolari, risponde dopo 2/3 minuti, tonifica e regola il Qi renale;

- V23: punto Shu del Rene, regola e tonifica il Rene, rafforza la zona lombare e illumina gli occhi, lo tratto per 2/3 minuti poi risponde;

- V29: tonifica il Qi del Rene, lo tratto per 2/3 minuti poi risponde;

- V30: favorisce la discesa del Qi nel Riscaldatore Inferiore, lo tratto per 6/7 minuti e poi risponde.

Metodo utilizzato: avvicino il sigaro al punto, resto ad una certa distanza con movimenti rotatori finché il punto risponde e la persona non sopporta più il calore.

Dopo il trattamento la persona dice di sentirsi bene, e si alza normalmente.

COSA NE PENSA LA PERSONA

La persona si dimostra da subito interessata, anche se manifesta chiaramente rassegnazione nei confronti dei disturbi che la affliggono, il medico le aveva detto di imparare a convivere con la stanchezza, in seguito alla brucellosi e alle disfunzioni della tiroide.

CONCLUSIONI

Per quanto riguarda la teoria di Masunaga e dei 5 Elementi:

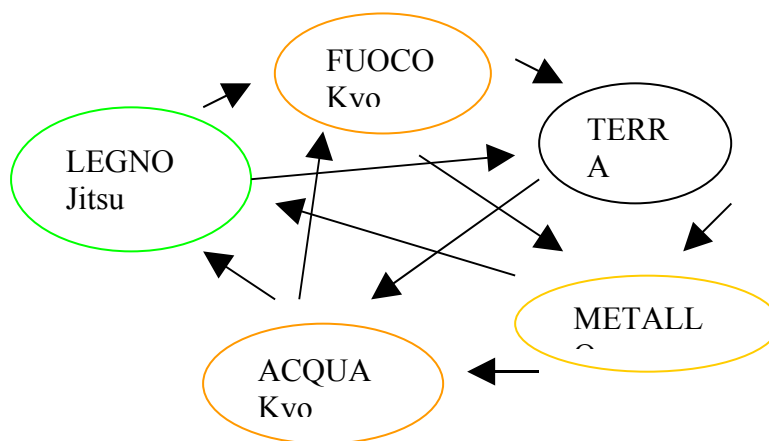
In base alle informazioni raccolte si evidenzia inizialmente uno squilibrio dell'Elemento Acqua.

Dalla valutazione di hara infatti, per i **primi due** trattamenti si evidenzia un Kyo nell'Elemento Acqua, che si ripresenta per altre due volte al VI e X trattamento. Tale Elemento è collegato alla quarta fase del ciclo dell'ameba, cioè all'impeto, alla capacità di rispondere agli stimoli e raccogliere le energie quando necessario, in effetti la persona fatica a rilassarsi, si alza presto al mattino e ha un impulso incontrollabile di continuare a lavorare, mi dice infatti che, anche quando è stanca non riesce a sedersi per riposarsi un po', perché le sembra di sprecare tempo, quindi deve continuamente attingere alle sue riserve Qi.

Al III trattamento risulta un Kyo nell'Elemento Fuoco, che si ripresenta anche al V, IX e X trattamento, evidenzia la vulnerabilità della persona, secondo Masunaga anche il concentrarsi eccessivamente sul lavoro è riconducibile ad uno squilibrio del Fuoco, in particolare del Ministro del Cuore, è il modo per non affrontare le questioni personali. Un altro squilibrio riconducibile al Fuoco sono le vampate di calore, denotano uno scompenso della termoregolazione del corpo.

Al VII e VIII trattamento si evidenzia un Kyo nell'Elemento Metallo, Masunaga collega tale Elemento all'assunzione del Ki dall'esterno e alla capacità del corpo di creare il Ki. In questo caso la persona presenta in effetti una carenza di energia che in parte è riconducibile ad uno squilibrio del Metallo.

Il Jitsu è per la quasi totalità dei trattamenti riconducibile all'Elemento Legno, rigidità muscolari, crampi, sbalzi emotivi sono gli squilibri che lo interessano. Per quanto concerne il Ciclo degli Elementi, il Legno si trova tra Acqua e Fuoco, che sono gli Elementi più Kyo, non nutre il Fuoco e blocca la circolazione del Qi.



Per quanto concerne la MTC una sintomatologia e casistica del genere è riconducibile ad una Carenza Yin dei Reni, tale quadro viene anche detto Acqua dei Reni esaurita, è una condizione di Fuoco vuoto, i segni generali nel nostro caso sono vampate di calore e palme delle mani e dei piedi calde, mentre i segni specifici dei Reni sono mal di schiena e debolezza della schiena, mancanza di memoria e insonnia. Alla Carenza Yin dei Reni, poiché essi sono la fonte dello Yin di tutti gli organi, si accompagna anche la Carenza di Yin del Cuore, la persona

tende a svegliarsi spesso la notte poiché il relativo eccesso di Yang o di Calore tende a disturbare lo Shen durante il sonno

Inoltre, si può associare una disfunzione nel Riscaldatore Inferiore, che presiede a varie funzioni, tra le quali l'assimilazione, la trasformazione, l'immagazzinamento e l'eliminazione, corrisponde alla regione addominale sotto l'ombelico e contiene il Fegato (legato al percorso del Meridiano), i Reni, l'Int.Crasso e l'Int.Tenue e la Vescica.

(Il Triplice Riscaldatore contribuisce ai processi distribuendo il proprio Fuoco, ogni volta che un disturbo riguarda più di un organo nello stesso Focolare, si può ipotizzare una disfunzione nel Focolare stesso e quindi del Triplice Riscaldatore.)

La situazione non è ancora ben stabilizzata, la persona si sente meglio rispetto ai primi trattamenti, sono diminuite le vampate di calore e si sente meno stanca, ma il lavoro fatto non è sufficiente per la casistica sviluppata. Sono necessari ulteriori trattamenti.

DEPRESSIONE

DATI ANAGRAFICI E PERSONALI

nome: Bianca
data di nascita: 05/05/1953
professione: infermiera
peso: Kg. 59
h. 164 cm

STORIA CLINICA

Da un paio di mesi soffre di attacchi di panico, depressione e paura del buio. In questo momento difficile rifiuta di andare a lavorare perché non se la sente, lavora in una casa di riposo dove spesso vede persone anziane abbandonate a se stesse, e questo la fa star ancora più male. Altri disturbi sono vampate di calore, oppressione al petto, dolore allo sterno, ansia, scariche di dissenteria, pressione alta. E' in menopausa dall'età di 40 anni circa. Interventi chirurgici subiti: tonsille, adenoidi, nodulo al seno e un polipo all'utero (operazioni non recenti). Soffre molto il freddo.

FARMACI ASSUNTI

Antidepressivi prescritti dal medico, e farmaci per l'ipertensione.

ALIMENTAZIONE E GUSTI

Pasta, frutta e verdura, anche carne e prodotti caseari ma in maniera abbastanza controllata. In questo periodo non sopporta l'odore del caffè e i dolci, anche se solitamente li consuma molto volentieri, mangia poco e ha l'impressione di non digerire.

DIAGNOSI PER OSSERVAZIONE

Modo di camminare: normale eretto
Occhi: spenti, non luminosi

PERSONALITA'

Bianca è una persona molto sensibile e disponibile, il fatto di lavorare a contatto con persone alle volte bisognose o abbandonate a se stesse la tocca profondamente.

DIAGNOSI E TRATTAMENTI

- **I trattamento** su hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Cuore (respingente, si sentiva molta tensione).

Inizio il lavoro in posizione supina sul meridiano di Polmone, passo col palmo e poi col pollice sul torace e poi tratto la spalla dx eseguendo prima alcuni stiramenti e rotazioni per lo scioglimento dell'articolazione, la zona del braccio è Kyo.

Per migliorare il trattamento metto la persona in posizione laterale, sciolgo la spalla, effettuo la pulizia della scapola e lo stiramento del fianco. Effettuo lo stiramento del meridiano di Polmone che viene sentito poco dalla persona. Apro bene la zona del torace con questi stiramenti, poi passo a trattare il meridiano di Polmone col pollice sul braccio e poi passo nella gamba fino al piede. Rimetto la persona in posizione supina, sollevo la gamba della persona e tratto il meridiano di Polmone con il ginocchio per tonificare la zona.

Poi passo ai piedi faccio alcune manovre di scioglimento e kenbiki e poi passo dall'altro lato e ripeto le stesse manovre, la parte sx è meno Kyo. Mi soffermo in particolare su alcuni punti Kyo del polpaccio.

Dopo aver trattato il Kyo effettuo alcuni veloci e intensi stiramenti del meridiano di Cuore nelle braccia prima da un lato e poi dall'altro, nel passaggio mi soffermo dietro la testa per trattare il percorso di Polmone sul collo, effettuare stiramenti vari del collo. Finito ciò torno su hara e noto che la zona di C è meno tesa.

- **Il trattamento** da hara risulta Kyo Fegato e Jitsu Vescica.

Dalla posizione supina effettuo il trattamento del meridiano di Fegato partendo dalla gamba dx che è quella più Kyo, il percorso risulta molto vuoto eccetto alcuni punti vicino al ginocchio, l'altra gamba risulta più Jitsu.

Poi in posizione prona effettuo alcuni stiramenti sulla schiena sul meridiano di V prima col palmo e poi con l'avambraccio, poi tratto col pollice la zona lombare che risulta più Kyo. Nelle gambe tratto la coscia con il ginocchio, mentre il polpaccio col palmo e col pollice, alcuni punti erano Kyo.

Consiglio alla persona di dedicarsi molto alla respirazione, senza forzare, respirare profondamente, in particolare nei momenti di tranquillità dove è più facile concentrarsi sul respiro. In caso di attacco di panico meglio andare a passeggiare piuttosto che forzare la respirazione.

Il giorno dopo il trattamento non si sente molto bene e la settimana risulta andare avanti a giorni alterni.

- **III trattamento** da hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Vescica.

Il percorso di Polmone sulle braccia risulta abbastanza Jitsu in particolare in di alcuni punti dell'avambraccio, utilizzo prima degli stiramenti in posizione supina e poi lo tratto col pollice, nelle gambe dalla posizione prona tratto il meridiano di Polmone col pollice in profondità, è molto Kyo.

Sempre dalla posizione prona tratto il meridiano Jitsu stiramenti sulla schiena e nelle gambe. La persona dice dopo il trattamento di essersi rilassata molto. Finito il trattamento consiglio e faccio vedere gli esercizi makko-ho da fare in settimana.

Il gg dopo il trattamento si verificano alcuni attacchi di panico e ansia, mentre nei gg successivi la situazione migliora.

○ **IV trattamento** da hara risulta Kyo Polmone e Jitsu Cuore.

Metto la persona in posizione laterale e tratto per prima la parte dx. Dopo un po' di routine, tratto il braccio dx col pollice con pressioni profonde, è molto kyo mi soffermo in particolare su 4/5 punti nel braccio, la persona mi dice di aver avuto un po' di ansia durante questa parte. Poi tratto la coscia col ginocchio e il polpaccio, giro la persona dall'altro lato e mentre sto trattando il braccio sx, Jitsu rispetto all'altro lato, la persona mi dice di non sentirsi bene. Sciolgo la zona con un stiramenti e scuotimenti, tratto la gamba con il ginocchio. Effettuo ancora un po' di kenbiki e poi chiudo.

La persona mi dice di aver avuto un po' di ansia mentre trattavo le braccia. Mi dice inoltre che mangia poco e fatica a digerire. Consiglio di evitare il latte al mattino meglio il tè, e di evitare proteine animali la sera perché le restano sullo stomaco. Le dà fastidio l'odore del caffè.

○ **V trattamento** da hara risulta un Kyo di Polmone e Jitsu Cuore e Rene.

Lavoro sul meridiano Kyo partendo dal torace, effettuo solo alcuni stiramenti sulle braccia poiché sono la parte più Jitsu del Kyo, e le danno sensazioni di disagio. Metto la persona in posizione prona e tratto il meridiano nelle gambe perché sono molto kyo. La persona gradisce e utilizzando il pollice tonifico il meridiano.

Poi effettuo lo stiramento di Cuore sempre in posizione prona, lo tratto col palmo sia nelle braccia sia nelle gambe.

Questa settimana la persona dice di essersi sentita meglio, senza forti attacchi di panico, un po' di ansia che è riuscita a gestire con la respirazione e dice anche di aver mangiato di più. Il medico le riduce la dose di antidepressivi.

○ **VI trattamento** Kyo Triplice e Jitsu Rene.

Tratto il meridiano Kyo nelle gambe partendo da quella dx, il percorso è Kyo, mi soffermo su alcuni punti, mi accorgo di una reazione e chiedo alla persona se sta bene in effetti, mi dice che le è venuta un po' di ansia, passo a trattare l'altra gamba, alcuni punti sono Jitsu. Poi passo nelle braccia, sono molto Kyo, le tratto col pollice con pressioni mantenute.

Alla fine tratto il meridiano di Rene nelle braccia con veloci e forti stiramenti. La persona dice di sentirsi bene.

○ **VII trattamento** Kyo Fegato Jitsu Vescica.

La persona dice di non aver più avuto attacchi di panico, e di essere meno ansiosa, continua a collaborare molto, a dimostrarsi interessata e decisa, inoltre il medico le diminuisce la dose giornaliera di antidepressivi.

Fa giornalmente gli esercizi di respirazione e spesso va a farsi lunghe camminate.

Dopo un po' di routine in posizione laterale, tratto il meridiano di Fegato con pressioni profonde col pollice, il lato dx è più Kyo. Dallo stesso lato tratto il meridiano di Vescica sulla schiena col ginocchio e nella coscia, la persona dice di gradire.

Il lato sx è meno Kyo, tratto il meridiano di Fegato sempre col pollice a con pressioni meno profonde e poi tratto Vescica col ginocchio e nella coscia.

Alla fine la persona dice di essersi rilassata molto.

○ VIII trattamento Kyo Stomaco Jitsu Cuore.

La ricevente si sente bene e decide di tornare al lavoro.

Tratto il meridiano Kyo dalla posizione supina sia nelle gambe sia nelle braccia, il percorso è alterno, mi soffermo su alcuni punti Kyo nelle gambe.

Poi tratto la zona del torace prima sul percorso di Stomaco, e trovo alcuni punti Kyo, e poi sul percorso di Cuore, tutta la zona è molto Kyo, la tratto col pollice con pressioni mantenute con l'intenzione di "aprire", poi passo col palmo nelle braccia.

Alla fine del trattamento noto su hara che la parte alta del diaframma è simile ad una tavoletta, non c'è più nessun tipo di attività.

○ IX trattamento Kyo Cuore Jitsu Vescica

Dalla valutazione su hara si presenta una tavoletta nella zona del Cuore, un'assenza di attività che considero come Kyo.

La persona ha appena trascorso la prima settimana lavorativa dopo due mesi a casa, dorme poco ed è un po' ansiosa.

Decido di trattare la schiena e le zone più Kyo della schiena e il meridiano di Cuore in posizione prona, perché oggi non vuole essere trattata in posizione supina.

Mi soffermo quindi sulla schiena dove trovo zone molto Kyo, in particolare la spalla e scapola dx e la zona lombare, uso il pollice e il gomito con pressioni profonde e prolungate, poi tratto il meridiano di Cuore nelle braccia e nelle gambe, tutto il percorso è molto Kyo, uso prevalentemente il pollice.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi molto bene.

Dopo questo trattamento la persona si rilassa molto e il gg. dopo al lavoro è tranquilla e non presenta stati di ansia.

○ X trattamento Kyo Mastro Jitsu Vescica.

Tratto il meridiano Kyo a partire dalla zona di valutazione in posizione supina, nel torace e nelle braccia, molti punti sono Kyo, uso il pollice con pressioni

profonde e la persona mi dice che gradisce. Mi soffermo in particolare sulla zona dell'avambraccio.

Nelle gambe il percorso è alterno, la zona della coscia è Jitsu, pungente e le fa male, la zona del polpaccio è morbida, la tratto col pollice con pressioni profonde e prolungate.

Poi giro la persona in posizione prona e tratto il meridiano di Vescica con l'avambraccio e il palmo nella schiena, la zona delle gambe è Jitsu utilizzo il ginocchio con pressioni intense ma veloci.

Alla fine del trattamento la persona dice di sentirsi molto bene.

○ XI trattamento Kyo Triplice Jitsu Int.Crasso

Dopo il trattamento della volta precedente, Bianca ha trascorso una buona settimana lavorativa ed è stata bene.

Effettuo il trattamento in posizione laterale del meridiano Kyo.

Inizio dal lato dx, dopo un po' di routine, tratto il braccio e il fianco utilizzando sia stiramenti sia pressioni col pollice, nella gamba il percorso è in alcune zone Jitsu uso l'avambraccio e il palmo e ripeto dal lato sx. Non ci sono grosse differenze tra lato dx e lato sx.

Dalla posizione supina, tratto il meridiano di Int.Crasso nella gamba utilizzando il ginocchio, il percorso è alterno con alcune zone molto Kyo sulle quali mi soffermo con pressioni profonde.

Alla fine del trattamento il meridiano di Triplice risulta meno Kyo.

COSA NE PENSA LA PERSONA

La ricevente fin dal primo trattamento si dimostra fiduciosa e molto disponibile a collaborare, è consapevole del fatto che per questo tipo di problematiche ci vuole tempo per elaborare il tutto e sembra essere molto serena anche quando dopo i trattamenti ci sono dei momenti di difficoltà, capisce il percorso che stiamo facendo insieme.

CONCLUSIONI

Per quanto riguarda la teoria di Masunaga e dei 5 Elementi:

In base alle informazioni raccolte si evidenzia inizialmente uno squilibrio dell'Elemento Metallo.

Dalla valutazione di hara infatti, per nei **primi cinque** trattamenti circa, si evidenzia un Kyo nell'Elemento Metallo. Tale Elemento si rifà al 1° stadio del ciclo dell'ameba, ovvero la formazione del confine, la cui prima funzione è di separare l'ambiente interno da quello esterno, in modo da far comunque avvenire lo scambio (assunzione ed eliminazione del Ki). Sul piano psicologico poiché il Metallo è collegato ai confini della persona, un suo squilibrio è la causa della chiusura nei confronti del mondo, ansia, tristezza, melanconia e preoccupazioni per cose di scarsa importanza.

Sempre durante questa prima fase dei trattamenti, si rivela il Jitsu negli Elementi Fuoco e Acqua:

- Per quanto concerne il Fuoco, il Cuore è la dimora dello Shen, ovvero della consapevolezza, in caso di un suo squilibrio il corpo si trova senza una guida, e non ha risposte adeguate agli stimoli esterni, nervosismo, sindromi di problemi psicosomatici e palpitazioni, oppressione al petto, dolore allo sterno, ansia.

- Per quanto riguarda l'Acqua, essendo collegata all'impeto, e all'emozione della paura, un suo squilibrio manifesta fobie o paure irrazionali, come nel nostro caso paura del buio e attacchi di panico.

Nella seconda fase, si presenta un Kyo nell'Elemento Fuoco, mentre il Jitsu resta nell'Elemento Acqua.

Dal VI trattamento in poi, si evidenzia il Kyo (quello più profondo) nell'Elemento Fuoco, in particolare Fuoco complementare, la cui funzione è di sostenere e proteggere il Cuore, tale debolezza non ha permesso allo Shen di esprimersi da qui ne deriva il cercare sicurezza negli altri, palpitazioni e senso di oppressione al torace.

Per quanto concerne la MTC una tale sintomatologia può corrispondere ad uno Yin del Cuore Carente, insufficiente pertanto a nutrire il Cuore e lo Shen, ipertensione, palpitazioni, insonnia, senso di oppressione al petto sono ad esso associati.

Al termine dei trattamenti la persona dice di sentirsi meglio, non fa più uso di antidepressivi, tolto casi sporadici. Frequenta regolarmente un corso di yoga, e dice di sentire molto meno il freddo, come se la sua energia circolasse meglio, è soddisfatta dei trattamenti. Ci vediamo ancora una volta ogni due mesi circa.

GLOSSARIO

- AMPUKU tecnica di massaggio dell'Hara;
- HARA parola giapponese utilizzata per indicare la zona dell'addome, riconosciuto come centro della forza fisica e spirituale;
- KI parola giapponese (Qi in cinese) utilizzata per indicare l'energia primaria, comprendendo tutti i fenomeni dell'Universo, si manifesta in modo più o meno concreto e a seconda di come lo fa prende varie forme, usata nella medicina orientale indica l'energia del corpo;
- MAKKO-HO esercizi di stretching, utilizzati sia a scopo di valutazione, poiché corrispondono alle sei coppie di Meridiani principali, sia come attività fisica al fine di migliorare la propria postura e lavorare su eventuali blocchi;
- MERIDIANO percorso lungo il quale fluisce il Qi. Dal punto di vista strutturale, parte in profondità dall'organo a cui è collegato e poi risale fino alla superficie della pelle, energeticamente ritroviamo la stessa qualità di Qi, l'organo "nutre" il meridiano e il meridiano è specchio del Qi dell'organo;
- MOXA tecnica molto antica di origine giapponese, consiste nell'utilizzo del calore sui punti dell'agopuntura, tale calore che viene fatto sviluppare dalla lanugine delle foglie di artemisia, una pianta la cui caratteristica è quella di non fare fiamma;
- ORGANI PIENI (Zang) Sono organi Yin e svolgono la funzione di trasformare e distribuire il Qi;
- ORGANI VUOTI (Fu) Sono organi Yang e svolgono la funzione di assimilare il Qi ed eliminare le scorie;

- ROTAZIONE tecnica utilizzata per sbloccare il Ki in corrispondenza delle articolazioni;
- SHEN dimora della coscienza o consapevolezza, dello “Spirito”;
- SHIATSU parola giapponese che significa “pressione con le dita”;
- STIRAMENTO tecnica di allungamento del meridiano, utilizzata per portare in superficie il meridiano e stimolare il flusso del Ki;
- TANDEN punto della larghezza di tre dita, sotto l’ombelico, nel centro dell’Hara;
- TSUBO punto di pressione dell’agopuntura, generalmente si trova in corrispondenza di un avvallamento sulla superficie della pelle, viene trattato perché essendo ricco di recettori vi è una maggiore concentrazione di energia, che se stimolata provoca un immediata circolazione del Ki nel meridiano. La pressione ideale esercitata sugli tsubo è quella perpendicolare rivolta verso il centro;
- YIN-YANG filosofia orientale secondo la quale due forze complementari e opposte interagiscono tra loro in un flusso continuo;
- ZEN forma di buddismo che riconosce che l’Illuminazione può avvenire in qualsiasi momento, incoraggiando la spontaneità e la vita nel presente.

BIBLIOGRAFIA

“101 storie zen”	<i>ADELPHI</i>
“Atlante di Agopuntura”	<i>HOEPLI</i>
“Il manuale illustrato di shiatsu”	Paul Lundberg - <i>RED</i>
“Le acque lunari”	Doe, Jane. <i>IL SOLE</i>
“Malattia e destino”	T.Dethlefsen - <i>MEDITERRANEE</i>
“Medicina cinese”	T.Kaptchuk - <i>RED</i>
“Palpazione diagnostica”	S.Gardner-Abbate - <i>UTET</i>
“Principi e pratica della moxa”	R.Newman Turner, Low - <i>RED</i>
“Teoria e pratica shiatsu”	Carola Beresford-Cooke - <i>UTET</i>
“Zen per immagini”	Shizuto Masunaga - <i>MEDITERRANEE</i>
“Zen shiatsu”	Masunaga & Ohashi - <i>MEDITERRANEE</i>