

LA MALATTIA
COME EVOLUZIONE
DELLO SPIRITO

Lo Shiatsu nel trattamento
della Sclerosi Multipla

衝

a cura di
Debora La Groia

“ Anche quando dorme la Terra,
noi procediamo nel viaggio.
Siamo i semi della tenace pianta,
ed è nella nostra maturità e pienezza
di Cuore che veniamo
consegnati al vento e dispersi”

di K. Gibran

INTRODUZIONE

Ricordo ancora quel giorno, un giorno di settembre come tanti altri, guidavo per le strade di Milano per lavoro, a quel tempo gestivo la parte amministrativa dell'azienda dei miei genitori, non che mi sentissi davvero realizzata, ma tutto scorreva. Eppure quel giorno lo vidi, tra la pioggia sottile, nella penombra, nel traffico di una Milano alla fine di una giornata lavorativa, un cartello fra i tanti, una scritta rossa su un fondo giallo pallido “Corso BASE di SHIATSU”; stupii me stessa nel vedermi parcheggiare selvaggiamente la macchina per annotarne su uno scontrino scolorito il numero di telefono. Mi stupii ancora di più nel vedermi sollevare poco dopo il telefono e prenotarmi per il corso che sarebbe iniziato la settimana successiva; il mio corpo agiva con una tale lucidità che la mia povera razionalità in quel momento non poteva afferrare. Perché un corso di massaggio? Sì, ero consapevole del fatto di avere una spiccata manualità, ma fino a quel momento si era espressa nell'ambito artistico. Non avevo mai mostrato nessuna attitudine al prendermi cura dell'altro, oltretutto consideravo il contatto fisico un qualcosa da riservare solo a pochi intimi.

Sono passati molti anni da quel lontano giorno, ora so che l'azione di allora era il primo passo del compimento di un destino, che quello che stavo facendo aveva senso, che il mio Cuore era aperto ad accogliere lo *Shen* luminoso, che le mie gambe si muovevano grazie alla volontà dei Reni, che il mio *Du Mai* era attivo e mi portava a guardare lontano, che... le cose più preziose, la vita te le porta in un martedì come tanti altri.

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Nella cultura occidentale, la malattia è vista come un qualcosa da eliminare, secondo la filosofia orientale, si tratta invece di un concetto più “*morbido*”, di qualcosa che è in continua trasformazione come la vita, una disarmonia in un’armonia, un momento della vita, nonché una fase di passaggio, un percorso, qualcosa da superare, un cambiamento.

Lo Shiatsu, considerata disciplina evolutiva, si fonda sui principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che ha la caratteristica di vedere l’individuo nella sua interezza, ovvero nella sua integrità fisica, spirituale ed emotiva.

Yin e Yang

Uno dei principi di base sul quale si fonda la MTC è il concetto di *Yin e Yang*.

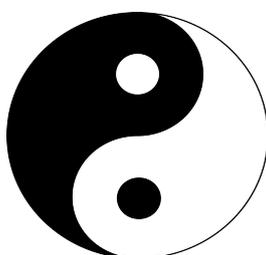
La vita è un movimento ciclico, un alternarsi continuo di due aspetti: l’**Acqua** e il **Fuoco**.

Acqua: è lenta, potente, nutre e tende ad andare verso il basso.

Fuoco: è veloce, muove e tende verso l’alto.

La vita si manifesta dunque nella dualità. *Yin e Yang* sono la legge del Cielo e della Terra, la grande intelaiatura di ogni cosa, i genitori del mutamento, la radice e il principio della vita e della morte. Sono in continua trasformazione e ogni singolo elemento non può esistere senza l’altro. Lo *yin* nutre lo *yang* e lo *yang* nutre lo *yin*.

I cinesi hanno rappresentato il concetto di *yin e yang* con il *Taidi* (Tao).



La Via, il cammino, il percorso, la saggezza, il libro della vita e della virtù.

Il Tao è qualcosa di inosservabile. Il suo ideogramma rappresenta qualcosa che accade e che viene compiuta da un uomo saggio.

Le caratteristiche di *Yin* e *Yang* sono:

- La complementarità e opposizione: i due aspetti sono indivisibili, nello *Yang* esiste sempre dello *Yin* e viceversa.
- La relatività: nulla è *yin* o *yang* in assoluto, ma solo rispetto a qualcosa d'altro a cui viene comparato.
- Sono in continua trasformazione: *Yin* e *Yang* si compenetrano e generano l'un l'altro, in un processo di continua trasformazione.

Aspetti dello YIN

Ricettività, stato di inerzia e potenzialità energetica, aspetto oscuro profondo e misterioso. E' simboleggiato dall'acqua per la sua caratteristica di scendere verso il basso e di adattarsi a ogni forma.

Yin è:

Acqua Inverno Luna Notte Autunno Donna Basso Nord Freddo Riposo Ricettività Interno Profondo Lento Terra Intuizione Introversione Oscurità Materia Pari Destra Grave Pesante Spazio

Aspetti dello Yang

Attività, azione, espressione della potenzialità energetica, aspetto luminoso superficiale e manifesto.

E' simboleggiato dal fuoco, per la sua natura di movimento incessante e verso l'alto.

Yang è:

Fuoco Estate Sole Giorno Primavera Uomo Alto Sud Calore Movimento Attività Esterno Superficiale Veloce Cielo Razionalità Estroversione Luce Energia Dispari Sinistra Acuto Leggero

I TRE TESORI DELL'INDIVIDUO

Il Jing: l'Essenza

L'unione di due individui in una particolare condizione cosmica, dà origine al *Jing*, intesa come l'essenza di qualche cosa, l'origine profonda della vita. Il *Jing* ha sede nei Reni che sono i depositari della vitalità fisico-energetica.

Si possono distinguere due tipi di *Jing*:

Il *Jing del Cielo Anteriore*, ovvero l'energia potenziale e potente presente al momento del concepimento, ciò che determina la costituzione energetica e fisica, nonché la personalità innata dell'individuo stesso. E' ciò che in medicina occidentale potremmo definire come "eredità cromosomica" che non prevede solo le componenti materiali ma anche quelle energetiche, psichiche e spirituali dell'individuo. Nel *Jing del Cielo Anteriore*, si radicano quindi la forza, la vitalità, la predisposizione a certe malattie e il livello di funzionamento dei vari organi, nonché la struttura psichica e il carattere della persona.

Il *Jing del Cielo Posteriore*, poiché si sviluppa dopo la nascita, è costituito dall'essenza che assumiamo dall'esterno attraverso il cibo, l'acqua e l'aria. Esso si consuma più rapidamente per questo il continuo bisogno di respirare e nutrirsi.

Se c'è una buona assimilazione di questo tipo di *Jing*, ovvero ci nutriamo correttamente, seguiamo un buon stile di vita, limitiamo gli eccessi fisici e, per quanto ci è possibile, quelli emotivi, sarà richiesto un minimo consumo di quello del *Cielo Anteriore* (l'energia di riserva, che non si rigenera) che potrà conservarsi a lungo consentendoci di vivere fino alla fine naturale dei nostri giorni.

Lo Shen

Il termine Shen in medicina cinese può avvicinarsi al concetto di spirito, infinito, principio divino. La vita è un percorso sotto la guida dello *Shen*. Lo *Shen* rappresenta quindi la nostra consapevolezza, la capacità di accettare le cose per quello che sono e di mantenere nei confronti della vita un atteggiamento di calma e lucidità mentale. Occorre immaginare l'essere umano come un prisma di cristallo sul quale si riflette la luce divina: più il cuore è pulito, più la luce che emanerà dagli occhi sarà vicina a quella divina, in questo caso la luce diventerà *Anima Individuale* e prenderà il nome di *Ling*. Lo *Shen* in senso lato, inteso come *Shen* luminoso, ha sede nel Cuore, che come un Imperatore ha il compito di condurre e

guidare l'individuo verso il compimento del proprio destino; per questo motivo la sua posizione è centrale rispetto a tutto l'organismo.

Tuttavia lo *Shen* si suddivide nei suoi aspetti più specifici in:

Zhi: tradotto come “volontà” o capacità di agire; con sede nei Reni

Yi: capacità di strutturazione, proposito, intento; con sede nella Milza

Hun: capacità di espressione, creatività, ideazione; con sede nel Fegato

Po: espressione di vita inconscia o *karmica* e ha sede nel Polmone.

Il Qi

Circa 2000 anni fa Buddha disse che tutto il mondo è composto di piccole particelle (*Kalapas*) in continuo stato di trasformazione. Questa forza del mutamento, che sostiene ogni forma di vita, è stata chiamata dagli antichi cinesi *Qi* (energia vitale, soffio, respiro), detto anche *Prana* nella filosofia indiana; qualcosa di puro che si sprigiona attraverso il calore. Il *Qi* è la grande forza che sottende alla vita: è la vita stessa. E' la vibrazione dell'Universo e l'intero Universo nel suo manifestarsi. E' la forza Vitale che scorre e può essere paragonato all'acqua che è sempre presente dove esiste la vita.

Per mantenersi pura, l'acqua deve continuare a scorrere; così, anche l'Energia scorre nel corpo umano attraverso certe linee dette *Jing Mai*, ovvero: i Canali Energetici.

Il *Qi* è dunque ciò che permette al *Jing* di vivere, è l'aspetto intermedio tra *Jing* e *Shen*, ovvero l'energia che si sviluppa all'interno dell'individuo e che poi viene diffusa a tutto l'organismo. Il *Qi* svolge funzioni quali: muovere, scaldare, trasformare, proteggere, trasportare.

Si può distinguere in:

- *Qi* difensivo (*Wei Qi*), legato al Polmone per la sua funzione di protezione dell'organismo dagli attacchi esterni (es. i fattori climatici). A questa energia sono associati inoltre i *Canali Tendino-Muscolari* che rappresentano il livello più superficiale della struttura energetica dei Canali; legata all'apparato locomotorio e al sistema immunitario.

- *Qi* nutritivo (*Ying Qi*) per la sua funzione di trasporto delle sostanze nutritive a tutte le parti del corpo, rappresenta una qualità energetica più profonda rispetto alla *Wei Qi*, per questo motivo risulta strettamente legata al sangue, veicolo delle emozioni e per questo risulta coinvolta nelle turbe più interne legate a fattori emotivi.
- *Qi* originario (*Yuan Qi*), legato ai canali di Rene e Vescica e Triplice Riscaldatore, presente nel *Jing*, ovvero la nostra energia costituzionale. E' il livello più profondo di energia e circola nei *Canali Straordinari*. In essa è contenuto il nostro istinto profondo di sopravvivenza.

IL SISTEMA DEGLI ZANG-FU

ORGANI E VISCERI

Organo: Cuore

Viscere: Int./ Min. del Cuore Elemento: Fuoco

Energia Cosmica: Calore Emozione: Gioia

Parti del corpo: Vasi sanguigni Apertura: Lingua

Orario di massima attività: 11-13

** Indicazioni Terapeutiche: Palpitazioni, insonnia, irrequietezza, sudorazione anomala, ansia, depressione, difetti del linguaggio.

Organo: Milza

Viscere: Stomaco Elemento: Terra

Energia Cosmica: Umidità Emozione: Riflessione

Parti del corpo: Carne Apertura: Bocca

Orario di massima attività: 9-11

** Indicazioni Terapeutiche: problemi legati al mestruo, sovrappeso o eccessiva magrezza, gonfiori, pesantezza, diarrea, stanchezza, disturbi e freddo agli arti, urine torbide, inappetenza.

Organo: Polmone

Viscere: Intestino Crasso Elemento: Metallo

Energia Cosmica: Secchezza Emozione: Tristezza

Parti del corpo: Pelle e peli Apertura: Naso

Orario di massima attività: 3-5

** Indicazioni Terapeutiche: problemi alle vie respiratorie, depressione, voce debole, sudorazione diurna, respiro corto, tosse, colorito pallido.

Organo: Reni

Viscere: Vescica/Triplice Riscaldatore Elemento: Acqua

Energia Cosmica: Freddo Emozione: Paura

Parti del corpo: Ossa e Midollo Apertura: Orecchie

Orario di massima attività: 17-19

** Indicazioni Terapeutiche: dolori lombari, gambe fredde e deboli, malattie croniche, sordità e disturbi dell'orecchio, disturbi delle vie urinarie.

Organo: Fegato

Viscere: Vescica Biliare Elemento: Legno

Energia Cosmica: Vento Emozione: Collera

Parti del corpo: Muscoli e tendini Apertura: Occhi

Orario di massima attività: 1-3

** Indicazioni Terapeutiche: agitazione, collera, mal di testa, problemi emozionali, debolezza ai 4 arti.

** Si tratta solo di poche indicazioni di massima dato che ogni disturbo va valutato come disturbo a sé con diversa origine e nel quale possono essere implicati più organi.

LE CAUSE DI MALATTIA

I fattori interni: le sette Emozioni

Rappresentano l'insieme dei fattori psico-emozionali che hanno sede negli organi e sono definiti come le sette emozioni (*qi qing*) o sentimenti.

Le 7 emozioni sono un'emanazione dei 5 aspetti psico-spirituali dei 5 *Zang* e quindi strettamente legati agli *Shen*.

Essendo parte della vita, le emozioni non sono di per sé fattore o causa di disarmonia, lo divengono quando sono eccessive e permangono per lunghi periodi di tempo e soprattutto quando non si è consapevoli della loro esistenza. Possono essere sia causa di squilibrio, sia conseguenza di uno squilibrio.

Le 7 Emozioni patologiche , secondo la MTC sono:

- *Collera (Nu)* che fa salire il *Qi* e colpisce il Fegato.
- *Gioia eccessiva (Xi)* che abbassa il *Qi* e colpisce il Cuore.
- *Tristezza (Bei)* , prostrazione o afflizione (*You*) che dissolve, disperde il *Qi* e colpisce il Polmone
- *Riflessione o ossessione (Si)* che annoda il *Qi* e colpisce Milza
- *Preoccupazione (Lu)* che colpisce Milza e Polmone.
- *Paura (Kong)* e timore (*Ju*) che fa scendere il *Qi* e colpisce i Reni
- *Shock o trasalimento (Jing)* che colpisce i Reni e il Cuore.

I fattori esterni: i sei perversi o eccessi

In fisiologia energetica, le sei Energie Esterne o climatiche sono: Freddo, Calore, Fuoco, Vento, Umidità e Secchezza; queste stesse Energie “vibrano” anche all'interno dell'individuo costituendone la struttura energetica più *Yang* rappresentata dai 6 Livelli Energetici (*Tae Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tae Yin, Jue Yin, Shao Yin*) nonché dai 12 Canali principali.

I sei eccessi climatici diventano fattore di malattia a causa del loro eccesso e della debolezza costituzionale dell'individuo.

I fattori misti:

Tra i fattori misti la **Costituzione** è il fattore dominante, tutti gli altri (eccesso di lavoro, cattiva alimentazione, traumi ecc.) vanno a incidere su di essa. Ha sede nel *Jing* e rappresenta la nostra energia originaria.

Gli **Eccessi o deficit di attività (mentale o fisica)** influenzano direttamente il *Qi*, mentre la cattiva **alimentazione** colpisce in primo luogo gli organi Milza e Stomaco, ma può influire su tutto il sistema degli *Zang-Fu* e sugli squilibri di sangue ed energia.

LE MALATTIE AUTOIMMUNITARIE SECONDO LA MTC

In presenza di sistemi patogeni che minacciano la specie, come le epidemie e le pestilenze, si devono considerare i *Meridiani Curiosi* o *Straordinari* e analizzare come riescono ad adattarsi per modificare la malattia in una condizione potenzialmente meno mortale. E' noto, per esempio, che l'anemia a cellule falciformi, molto comune tra le popolazioni dell'Africa, è una mutazione del DNA che previene la poliomelite. Il corpo, quindi, accetta una condizione patologica (l'anemia) che protegge da una malattia mortale (la poliomelite).

Questo è solo un esempio dell'azione di protezione della specie esercitata dai *Meridiani Straordinari*.

Quando si parla di malattie autoimmuni, si intendono le malattie su base cronica, che colpiscono gli *Zang-Fu*. Le malattie autoimmuni sono un gruppo di malattie che proteggono il corpo dal contrarre malattie molto più serie.

L'Autoimmunità nella medicina cinese viene definita come mobilitazione della *Wei Qi*, l'energia difensiva del corpo. La *Wei Qi*, che è l'immunità, attacca o combatte una patologia che si trova a livello della *Yuan Qi*. Allo stesso tempo la *Wei Qi* è un prodotto della *Yuan Qi*. Dunque il processo patologico autoimmune porta anche alla deficienza immunitaria poiché la *Wei Qi* attacca la sua stessa origine provocando un consumo eccessivo e un dispendio della *Yuan Qi*.

Molte malattie autoimmuni esordiscono con dolori muscolo-scheletrici (come l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla) e altri segni di ostruzione che rappresentano il tentativo di rimuovere il fattore patogeno espellendolo verso l'esterno.

Quando il corpo è esposto a un fattore patogeno che si sta muovendo verso gli *Zang-Fu*, i *Meridiani Distinti*** hanno il ruolo di deviarlo verso le articolazioni per evitare che tale fattore resti all'interno del corpo.

La cura delle malattie autoimmuni mira a permettere al corpo di attivare il meccanismo di espulsione del patogeno verso l'esterno, tuttavia questo è possibile in presenza di un'energia forte; se ci troviamo di fronte a uno stato di deficit, di debolezza, si deve puntare a mantenere la malattia nello stato di latenza e di regressione dei sintomi. E' utile in questi casi tonificare lo *Yin* e intervenire sui *Meridiani Straordinari*.

**I *Meridiani Divergenti*, anche chiamati *distinti*, rappresentano un capitolo fra i più complicati e meno compresi all'interno della già complessa teoria dei canali. Il loro utilizzo pratico non è immediato e le modalità per accedervi sono confuse e le raccomandazioni circa il fatto che una loro stimolazione possa causare l'aggravarsi dei sintomi rappresentano, come se non bastasse, un'ulteriore deterrente alla loro integrazione nella pratica, per questo mi sono limitata a considerare nei trattamenti che seguono l'utilizzo dei *canali principali* e degli *straordinari*.

LA SCLEROSI MULTIPLA

Che Cos'è

La sclerosi multipla (SM) è una delle più comuni malattie che colpiscono il sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale). La SM è una patologia infiammatoria demielinizzante. Colpisce le cellule nervose rendendo difficile la comunicazione tra cervello e midollo spinale. Le cellule nervose trasmettono i segnali elettrici, definiti potenziale d'azione, attraverso lunghe fibre chiamate assoni, i quali sono ricoperti da una sostanza isolante: la guaina mielinica.

E' stato osservato che, nei pazienti affetti da sclerosi multipla, le difese immunitarie del paziente attaccano e danneggiano questa guaina. Quando ciò accade, gli assoni non sono più in grado di trasmettere efficacemente i segnali.

Il nome della malattia deriva proprio dalle cicatrici, o sclerosi, placche o lesioni che si formano nella materia bianca del midollo spinale e del cervello.

Le cause della Sclerosi Multipla non sono note. I ricercatori concordano sul fatto che si tratti di una malattia multifattoriale causata dalla presenza concomitante di più fattori ancora poco noti: fattori genetici, fumo, carenza di vitamina D, situazioni ambientali e componenti infettive.

La sclerosi multipla in genere esordisce tra i 20 e i 40 anni (ma può comparire anche nei bambini e dopo i 40 anni) e colpisce più frequentemente le donne degli uomini.

La SM è molto diffusa tra le popolazioni caucasiche europee e nordamericane, nell'Europa del Nord e nell'America settentrionale e in particolare nella Scandinavia, nella Scozia e nel Canada. E' molto rara fra gli asiatici. Nella mappa mondiale di prevalenza della SM, sembra essere una malattia più dei climi temperati che di quelli tropicali.

Studi recenti indicano un rischio maggiore di ammalarsi di sclerosi multipla tra i fumatori.

I sintomi

Nella sclerosi multipla, la compromissione dei segnali nervosi conseguente alla perdita di mielina e fibre nervose provoca i sintomi della malattia, i quali variano a seconda di dove il danno è localizzato e da individuo a individuo. Alcuni sintomi sono transitori mentre altri sono di più lunga durata. Tra i sintomi più frequenti vengono elencati:

- fatica e debolezza muscolare: si presentano in circa l'80% delle persone con sclerosi multipla. La fatica può impedire lo svolgimento delle abituali attività quotidiane e lavorative e può rappresentare il sintomo predominante in una persona con disabilità lieve
- disturbi della sensibilità, quali formicolii (o parestesie), perdita di sensibilità al tatto, difficoltà a percepire il caldo e il freddo, dolore (anche intenso)
- disturbi dell'equilibrio e della coordinazione motoria
- disturbi vescicali e intestinali
- disturbi della visione: costituiscono il primo sintomo di sclerosi multipla in molte persone e possono comportare lo sdoppiamento (diplopia) o il repentino calo della vista, o movimenti non controllabili dell'occhio (nistagmo)
- capogiri e vertigini
- disturbi sessuali
- disturbi cognitivi con compromissione della memoria, della concentrazione e delle capacità di ragionamento
- depressione
- spasticità: sensazione di rigidità e spasmi muscolari sono tra i sintomi più comuni della sclerosi multipla

Tra i disturbi meno comuni si annoverano: disturbi del linguaggio, disfagia (disturbi di deglutizione), cefalea, crisi epilettiche, disturbi dell'udito, tremori, pruriti e problemi respiratori.

Principali segni e sintomi della Sclerosi Multipla

Sistema nervoso centrale:

- Affaticamento
- Deficit cognitivi
- Depressione
- Instabilità emotiva

Apparato visivo:

- Nistagmo
- Neurite ottica
- Diplopia

Apparato vocale:

- Disartria

Faringe/Esofago:

- Disfagia

Apparato muscoloscheletrico:

- Astenia
- Spasmi
- Atassia

Apparato sensoriale:

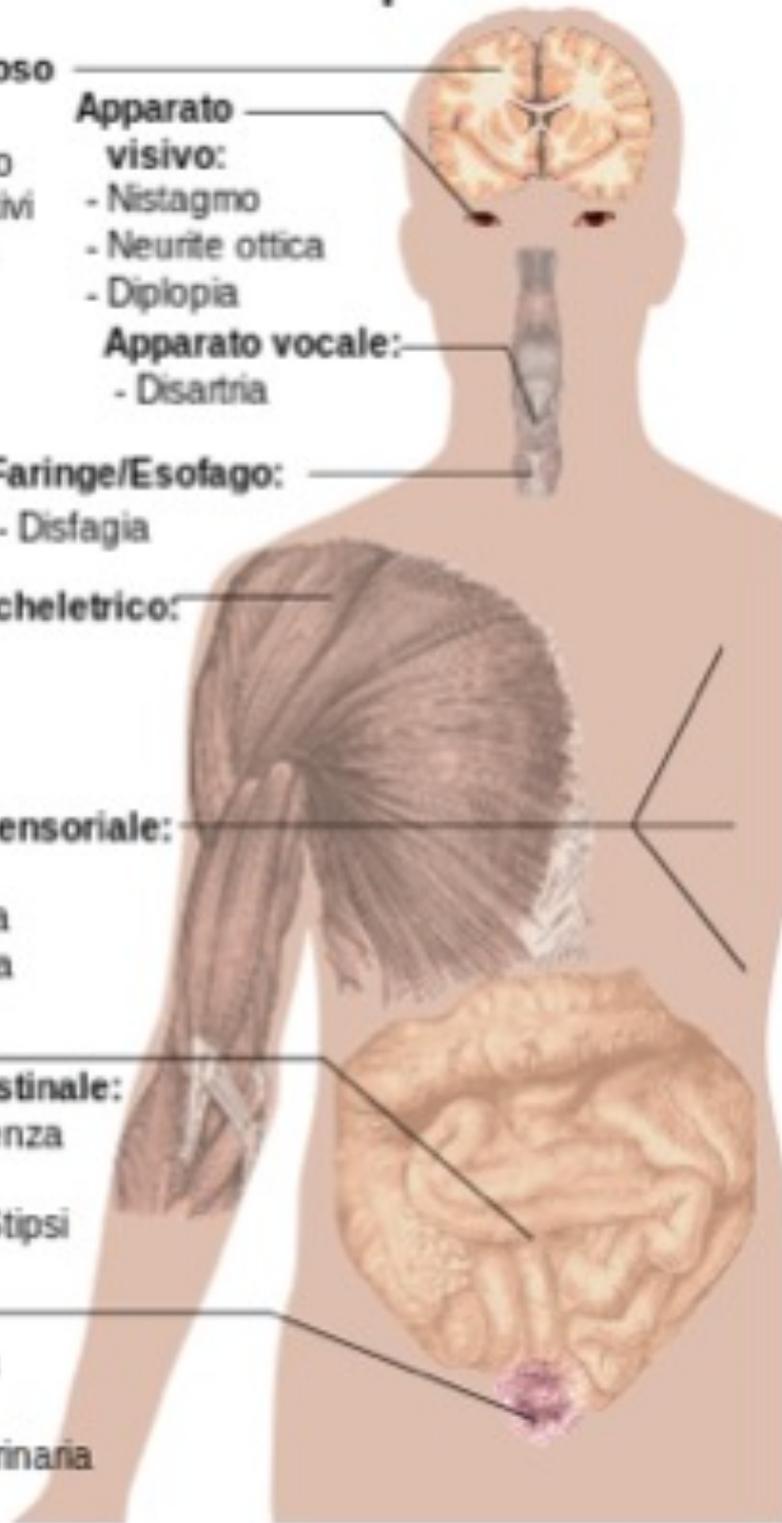
- Dolore
- Ipoestesia
- Parestesia

Apparato gastrointestinale:

- Incontinenza fecale
- Diarrea/Stipsi

Apparato urinario:

- Incontinenza urinaria
- Ritenzione urinaria
- Poliachiuria



Il caso

J. è una donna di 53 anni, le è stata diagnosticata la SM nel maggio del 1999 che si è manifestata con una paralisi di metà faccia e di una perdita di sensibilità di tutto il lato sinistro del corpo. In quell'occasione ha seguito una cura a base di cortisone. In seguito ha scelto di proseguire una cura sperimentale a base di interferoni, che ha portato buoni risultati nel corso di questi anni, mantenendo la sua malattia in uno stato di latenza.

Possiamo considerare la sua malattia a decorso “benigno” dato che a 15 anni dall'esordio ha determinato solo una minima disabilità, soltanto nell'ultimo anno sta manifestando un decorso progressivo.

Conosco J. da diversi anni, in più occasioni si è sottoposta a dei trattamenti, soprattutto in momenti di maggiore sconforto a livello emotivo, senza mai seguire un ciclo vero e proprio; trovava comunque giovamento anche da quei trattamenti sporadici.

Di recente, in seguito all'aggravamento della sua malattia, alla manifestazione di più disturbi e all'aumento della sua depressione, le ho proposto di seguire un ciclo di trattamenti con cadenza settimanale.

J. è un'ex fumatrice, proveniente dal nord Europa, questi possono ritenersi due fattori che coincidono con le più diffuse casistiche di SM. C'è poi da considerare la predisposizione genetica e costituzionale, nonché l'alimentazione, degna di una vera “buongustaia”. Ma credo soprattutto che siano stati i grossi traumi affettivi e psichici vissuti nel corso della sua vita a generare l'insorgere della SM, tra i quali un tentato suicidio all'età di 15 anni e l'allontanamento di un figlio; per i quali J. ha seguito un lungo percorso di psicoterapia.

La debolezza muscolare e la perdita di controllo sugli stessi, potrebbero essere dovuti al fatto che le funzioni di regolamentazione degli organi interni siano stati compromessi a causa di una perdita di “messa a fuoco spirituale”, in questo caso causata da forti traumi, che ha fatto sì che “lo *Shen* si sia disperso dal suo luogo di riposo”.

Questo disturbo consuma il *Jing* ed i *fluidi vitali*, che sono essenziali per nutrire il corpo e per creare un ambiente rilassato per la mente e l'anima. In assenza di pace interiore, è inevitabile trovarsi in uno stato di agitazione continua con la conseguente perdita dell'armonia dell'organismo.

Il primo incontro

Quella mattina raggiunge il mio studio con fatica, il viso è pallido, il respiro faticoso, mostra stanchezza fisica e psichica, aggravati dal dolore a un piede. Si sente subito a suo agio, ci

conosciamo da diversi anni, mostra molta fiducia nel mio lavoro, ha sempre ricevuto con grande piacere i trattamenti. Le spiego brevemente alcuni dei principi di base della medicina cinese, mi chiede entusiasta: “Ma allora posso guarire?”. Le spiego che purtroppo lo shiatsu non è la cura per la sclerosi multipla, si tratta di una malattia autoimmune già in atto e per questo non ho possibilità; proveremo partendo dai suoi disturbi a ristabilire un equilibrio e attraverso l'azione del rilassamento a ridurre lo stress che spesso accentua i sintomi di malattie come questa.

Tra i suoi disturbi attuali, raccontati spontaneamente, riscontriamo un'incontinenza della vescica, un calo continuo della vista, una lieve perdita di memoria e dell'udito, una parestesia della gamba dx fino alle dita del piede (lato esterno), una stanchezza cronica (si sveglia stanca) e soprattutto grossi disturbi depressivi concentrati al petto con crisi di pianto, palpitazioni, senso di angoscia e irritabilità. Percepisce un dolore sordo e continuo al piede sx da circa un anno dovuta ad un'artrosi metatarso-falangea, per la quale sta eseguendo sedute di radio terapia, purtroppo con scarso risultato.

Inoltre tende alla sudorazione eccessiva, beve poco, ma le sue urine sono chiare e abbondanti. Si trova in una condizione di possibile menopausa non verificata, dovuta a una cura ormonale che le blocca il ciclo per via di un fibroma all'utero di tipo genetico. Ha un buon appetito, ama il cibo, gli alcolici e la buona tavola, mi dice che è l'unica cosa che le dà piacere. Ha comunque avuto un aumento ponderale di 10 kg nell'ultimo anno. Manifesta edema addominale.

Mi rendo conto di trovarmi di fronte ad un caso complesso in cui sono implicati tutti gli organi.

I disturbi visivi, le contrazioni muscolari, il dolore in più punti, le parestesie solo da un lato, tipici della SM, sono legati a un'insufficienza del flusso sanguigno e a una presenza di vento interno (elemento *Legno*) e quindi al livello energetico *Jue Yin* che coinvolge i canali di Fegato e Ministro del Cuore.

L'incontinenza, lo stato di debolezza, le urine chiare e abbondanti sono un segno di carenza del *Qi* di Rene con la presenza di Freddo, nelle sue funzioni del *Rene Yang* (elemento Acqua), che ha comunque portato a un deficit dello *Yin* dei Reni e del *Jing*, dovuto anche alla cronicità della malattia, alla correlazione con le ossa e il midollo, con manifestazioni di principio di sordità e cali di memoria.

La debolezza con senso di pesantezza e l'atrofia muscolare, la stanchezza cronica, la scarsa lucidità mentale, l'aumento di peso, l'irritabilità sono invece considerati indici di una carenza del *Qi* di Milza (elemento Terra) con una presenza di umidità, causato peraltro dai corticosteroidi che controllano i sintomi della malattia, producendo umidità e flegma (evidenziato dall'edema addominale) con un conseguente deficit immunitario.

Il deficit dello *Yang di Rene*, che non riesce a metabolizzare i liquidi che si accumulano, manifestato anche dall'assenza di sete e il deficit di Milza vanno a colpire Vescica e Intestino Tenue con segni di incontinenza e urine chiare e abbondanti.

Inoltre i disturbi depressivi, le palpitazioni, la tristezza eccessiva, la sudorazione diurna implicano anche un deficit a livello di Cuore e Polmone.

Durante il primo trattamento, com'è mia consuetudine, inizio con un approccio in posizione prona (la parte Yang) e con un lavoro sulla schiena e sul canale di Vescica. Riscontro un deficit a livello di Reni e Cuore attraverso i *punti Shu* della Schiena e un leggero fuoco di stomaco attraverso il suo punto *Mu* dell'addome, verificato alla fine del trattamento con l'osservazione della lingua che riporta delle fessure verticali lungo la linea centrale. Continuo il trattamento con la tonificazione del canale di Reni e di Cuore in posizione supina. Tratto i canali relativi al livello *Jue Yin* di Fegato e Ministro del Cuore. Mi soffermo su alcuni punti di Stomaco in particolare su ST 8 che disperde il vento interno e tonifica il Fegato e ST 36 per tonificare il *Qi*.

Il secondo trattamento

Rivedo J. la settimana successiva, il suo volto è affranto, non ha riscontrato cambiamenti, né fisici né psichici; durante la settimana, anche in seguito ad avvenimenti familiari, ha avuto grosse crisi di pianto e percepisce una grande sensazione di vuoto.

Decido di procedere con un lavoro più attento, J. ha bisogno non solo di tonificare gli organi principali che manifestano una condizione di deficit, ma anche di attivare la sua *Yuan Qi*. Da una valutazione dei punti *Shu* del dorso, oltre a Rene e Cuore, si avverte un vuoto a livello di Vescica e di Polmone. Tratto nuovamente il canale di Vescica, questa volta dal piede verso l'alto.

Tratto sempre in tonificazione, quindi dall'estremità verso il centro, i canali di Rene, Polmone, Cuore e Ministro del Cuore. Il trattamento è lento, la pressione è più di tipo energetico piuttosto che fisica, evito stiramenti e manipolazioni delle articolazioni; J. cade in uno stato di rilassamento profondo. Mi soffermo sempre sui punti di ST8 e 36, aggiungendo anche ST40 che dissolve l'umidità e calma lo *Shen*. Tratto inoltre V1, per la sua azione di eliminare il vento, ma anche perché legato al cervello, ai liquidi corporei e al sistema ormonale e quindi emotivo. Mi soffermo inoltre sul punto di R3, sia per la sua azione di tonificazione del *Qi* di Rene, ma anche perché *punto Yuan* e quindi legato all'energia originaria.

Dagli incontri precedenti, J. aveva riscontrato un grande beneficio dal trattamento dei *canali straordinari*. Sentiva che le arrivava qualcosa di profondo, che toccava il suo spirito, che la faceva stare bene interiormente. Ricordo che mi diceva: “*non mi interessano i miei dolori, la mia malattia c'è e rimane, trattami lo spirito!*”.

Decido di ripercorrere quella strada, di riattivare e attingere da quell'energia costituzionale e originaria, presente al momento del concepimento e che ha determinato la sua essenza.

Riattivo premendo otto volte il punto di P7, apertura di *Ren Mai*, luogo di raccolta dell'energia e per la sua azione di diffusione dell'energia da parte di Polmone a tutti i canali allo scopo di nutrirli. Riattivo anche M4, apertura di *Chong Mai*, mare del sangue.

Riattivo R6 come punto di apertura dello *Yin Qiao*, che a livello spirituale è legato alla capacità di guardarsi dentro, utile per la depressione caratterizzata da forte astenia. Riattivo anche V62 come punto di apertura dello *Yang Qiao*, “sollevarsi nel mondo”, quindi legato ai talloni, alle articolazioni e alle patologie con presenza di vento interno. Riattivo infine MC6, che diffonde la gioia e punto di apertura dello *Yin Wei*, per la sua azione di distribuzione dello *Yin* del Rene e legato al processo di invecchiamento.

Il terzo trattamento

Rivedo J. la settimana successiva, il suo aspetto è migliore, è più positiva, il suo piede presenta sempre quel dolore sordo, ma nei giorni successivi al trattamento ha sentito una grande energia, si è sentita meno stanca e con una grande voglia di fare.

Spiego a J. che un modo per aiutare il lavoro che stiamo facendo, potrebbe essere quello di cambiare il modo di alimentarsi. Scegliere alimenti di natura *neutra* e *yin* quali i cereali, il riso integrale, il pane di segale e orzo e molti tipi di verdure la aiuterebbero a tonificare il sangue, la Milza e i Reni e di conseguenza a ridurre quel senso di stanchezza cronica. I legumi, per la loro azione drenante aiuterebbero l'eliminazione di umidità e il senso di pesantezza. Inoltre i cibi di natura neutra e con sapore leggermente amaro aiuterebbero a calmare l'energia di Cuore e a ridurre quel senso di ansia e angoscia. Potrebbe essere utile aggiungere semi quali sesamo, lino, papavero, zucca, ma anche mandorle e noci per tonificare la sua *Yuan Qi*. Evitare le carni rosse, gli alcolici e i prodotti di pasticceria che scaldano troppo e tendono a disperdere l'energia mentale.

So di aver toccato un suo punto debole: dal cibo J. trae uno dei suoi pochi piaceri. La lascio riflettere, si tratta solo di una sua scelta; procediamo con il lavoro.

Ripercorro la strada dello scorso trattamento, dato che gli organi principali presentano ancora una condizione di vuoto. Tratto in tonificazione i canali dell'elemento Acqua Rene e

Vescica nella quale si riscontra più tonicità. Tratto il Polmone, Cuore e Ministro del Cuore. Aggiungo inoltre il trattamento dei canali più legati al sangue, la Milza (trattata in tonificazione) e il *Chong Mai*, attraverso l'attivazione di M4 (Mare del Sangue), il canale che regge tutti gli *Zang -Fu* e ai quali diffonde la *Yuan Qi*, utile per le patologie croniche come nel caso di J., perchè legato al metabolismo e al sangue e per risvegliare la forza del cambiamento.

Tratto i punti ST 36 – 40 e V 8 che elimina il vento e per la sua azione sulla risalita del Qi di fegato. Agisco su P7 e MC6 per attivare *Ren Mai* e *Yin Wei* e tratto infine VG 4 per la sua azione di tonificazione su Rene e Fegato.

Il quarto trattamento

Sono passate due settimane dall'ultimo trattamento, J. è più positiva rispetto ai primi incontri. Mi racconta di percepire una grande energia subito dopo i trattamenti che va piano piano a diminuire man mano che passano i giorni. Sente una grande voglia di fare e soprattutto di creare. Mi dice anche di percepire il dolore ai piedi in modo meno intenso.

Iniziamo il trattamento in posizione supina; dall'ascolto dell'addome si avverte sempre una condizione di deficit a livello di organi. Trovo in deficit anche Intestino Tenue e Ministro del Cuore. È migliorata invece la condizione del fuoco di stomaco riscontrato nei primi trattamenti.

Tratto i canali legati al livello *Jue Yin F* e MC. Tratto i *punti Yuan* degli organi per la loro azione di tonificazione. (9P-7C-3M-3R-3F) e i punti ST36-40.

Tratto i punti di apertura degli otto *Straordinari* e tratto il *Chong Mai*, *Ren Mai* per risvegliare la sua capacità di prendersi cura di sé e infine il *Du Mai* per tonificare lo *Yang* e per risvegliare le sue aspirazioni.

J. si rilassa durante il trattamento, sente che qualcuno si sta prendendo cura di lei, le chiedo se ha cambiato il suo modo di alimentarsi dato che ho avvertito quel cambiamento a livello di Stomaco, mi dice che da due settimane mangia in modo più sano e che ha perso anche 3 chili, in effetti anche la sua lingua non manifesta le fessure centrali verticali, tipiche del fuoco di stomaco, manifesta ancora tuttavia il deficit della Milza con i segni delle impronte dei denti.

Il quinto trattamento

Rivedo J. la settimana successiva, sente di avere beneficio dai trattamenti, anche se non sa bene spiegarmi in quale modo, in effetti anch'io la trovo cambiata rispetto ai primi incontri, i suoi occhi sono più luminosi, i trattamenti stanno anche risvegliando le sue doti artistiche, mi racconta di quello che vuole creare...

Durante il trattamento J. Si rilassa profondamente, dall'addome trovo ancora in vuoto R e V, M, P e MC. Tratto in tonificazione i canali di Vescica Milza e Reni, i canali Yin delle braccia e IT.

Il sesto trattamento

J. mi confessa di sentire beneficio a livello di spirito, che la ritiene la cosa più importante, dopo l'ultimo trattamento ha percepito un grande senso di felicità e una buona energia, si è ridotto anche quel senso di angoscia e di agitazione; mi comunica che ha deciso di sospendere la sua cura farmacologica a base di Lyrica (farmaco che inibisce la tensione del sistema muscolo-scheletrico e “rilassa” quella emotiva).

Non le chiedo di come vanno i dolori ai piedi o della stanchezza, ma noto che negli ultimi due incontri non mi ha detto nulla in merito.

Procediamo con il trattamento; dopo un breve ascolto dell'addome, tonifico gli *Yin* delle braccia per procedere poi a un trattamento completo degli otto straordinari.

Lavoro sull'apertura con gli accoppiamenti tra i canali di prima generazione con quelli di seconda e terza per potenziare il flusso dell'energia, ovvero:

M4 *Chong Mai*: cambiamento – MC6 *Yin Wei*: collegamento, diffusione

“Attivare il cambiamento attraverso la diffusione”

IT 3 *Du Mai*: evoluzione e affermazione di sé – V62 *Yang Qiao*: accettazione del mondo

“Per stimolare la nostra evoluzione e autoaffermazione, accettando le esperienze della vita”

VB41 *Dai Mai*: unione e coesione – TR5 *Yang Wei*: collegamento con l'attività

“Per dare unione e coesione all'agire nel mondo”

7P *Ren Mai*: prendersi cura di sé – R6 *Yin Qiao*: accettarsi

“Per assumersi la responsabilità di sé stessi, accettandosi così come si è”

Durante il trattamento dello *Yang Wei*, tonifico il punto di VB21, che manifesta un forte deficit, utile per eliminare il vento e per regolare il *Qi*. Lavoro in tonificazione anche il punto VB 25 che si presenta anch'esso in deficit, utile per tonificare il Rene e per i dolori di J. agli arti inferiori. Lavoro inoltre il punto di VB 29, riunione degli straordinari e utile per tonificare le condizioni di vuoto.

Settimo trattamento

Rivedo J. la settimana successiva, mi dice di sentirsi bene, ha interrotto la sua cura con la Lyrica, ma si sente comunque più serena. Le chiedo dei suoi disturbi fisici, della stanchezza cronica e dei suoi dolori, mi dice che si è ridotta notevolmente, così come la parestesia alla gamba e i dolori ai piedi sono migliorati, consideriamo che siano state d'aiuto anche le sedute di radioterapia, che comunque hanno manifestato più risultato che in precedenza.

Probabilmente la condizione di rilassamento indotta dai trattamenti, ha permesso un allentamento delle tensioni che generalmente accompagnano le condizioni di disagio provocate dai disturbi. E' provato che qualsiasi tipo di sofferenza aumenta sempre in un soggetto teso e contratto e un'azione sedativa a livello nervoso, come quella provocata dai trattamenti, rende sicuramente meno intense anche le sensazioni più dolorose.

L'azione di riequilibrio energetico dello Shiatsu ha permesso di potenziare l'efficacia delle altre cure.

La medicina cinese si basa sulle fonti della vita stessa, quindi attraverso la stimolazione di determinati punti, mettiamo in moto quegli stessi meccanismi della vita che hanno condizionato la comparsa della malattia. Per questo probabilmente J. percepiva un grande beneficio dall'utilizzo dei *Canali Straordinari*. Essendo i "traumi psicologici", ovviamente abbinati ad altri fattori, tra le cause all'origine dello sviluppo della sua malattia, attraverso la stimolazione della sua parte spirituale più profonda, J. ha potuto attingere dalla sua stessa essenza, al fine di "correggere" uno squilibrio da essa stessa condizionato.

Ogni vita ha un senso profondo, è il compimento di un destino, la realizzazione di una vocazione e spesso accade che sia proprio il momento di crisi, la perdita di una persona cara o la sofferenza per una malattia ad accelerare il nostro processo evolutivo, offrendoci la possibilità di comprendere qualcosa del nostro destino che non avevamo ancora compreso.

Ciò che mi ha colpito è il racconto di J., di come la malattia l'abbia cambiata interiormente.

La conosco come una persona solare, che ama la vita, con spiccate doti artistiche, con un gran bisogno di donare il suo amore agli altri. Mi sono venuti i brividi il giorno in cui mi ha

confessato di essere grata alla vita perché se è la persona che è oggi, è grazie alla sclerosi multipla.

J. continua tutt'ora a ricevere abitualmente i trattamenti, sente di avere un beneficio, sente di rinnovarsi nella sua interezza psichica e fisica. In più di un'occasione ha definito lei stessa lo Shiatsu un percorso che la sta portando a crescere interiormente, sente di avere più chiarezza mentale, vitalità e di acquisire la capacità di controllo sulle sue emozioni che percepisce come un qualcosa che va fatto fluire, come lo scorrere della vita. Siamo entrambe consapevoli che la sua malattia, le provocherà ancora dolori, stanchezza, depressione, ma come mi dice sempre lei ogni volta che la incontro...“ *curami lo spirito, così tutto può essere superato*”.

Dalla mia esperienza di questi anni e dal continuo approfondimento dei miei studi, non solo comprendo i miei limiti, ma comprendo quanto “sia necessario” che discipline, come lo Shiatsu, affianchino sempre di più la medicina e le cure tradizionali. Occorre comprendere un concetto fondamentale che è quello della “**qualità della malattia**”, esistono patologie (quali le sindromi o le malattie autoimmunitarie) per cui non esistono “soluzioni di guarigione”, per questo credo sia fondamentale il sostegno della persona malata, attraverso discipline come lo shiatsu.

Conclusione

Mi è difficile definire tuttora che cosa sia lo Shiatsu; effettivamente non si tratta di un massaggio o neppure sento di poterlo definire una terapia. E' un qualcosa che scopro ogni giorno, che cresce con me, che a ogni trattamento mi rende migliore. Talvolta vivo la frustrazione di non riuscire a portare dei cambiamenti, altre volte invece ricevo una grande gratificazione dal mio lavoro, tutto questo mi fa crescere e andare avanti.

Quello di J. è solo uno dei casi che mi è capitato nel corso di questi anni, talvolta mi trovo di fronte a grandi sofferenze, malattie degenerative, persone costrette ad affrontare cicli “aggressivi” di chemioterapia, persone devastate sul piano psichico e fisico; sento in questi casi la mia impotenza, mi sento piccola rispetto alla grandezza della malattia. In certi casi mi chiedo anche che cosa si aspettano che io faccia.

Poi inizia il trattamento, lascio andare la mia paura di non farcela, dei miei limiti, mi svuoto, respiro; le mie mani iniziano ad ascoltare il loro corpo con una sapienza che a volte non afferro, talvolta mi ritrovo quasi “frastornata”: qualcosa avviene tra me e la persona trattata, un qualcosa che ci cambia entrambi.

Non ho la comprensione di quello che arriva, credo che non ci sia dato saperlo, affondiamo le mani nel mistero della vita, in una verità che non comprenderemo mai fino in fondo.

Ogni persona che incontriamo ha un qualcosa da lasciarci, da insegnarci. Ogni esperienza di vita anche la più dolorosa ci può arricchire e può diventare qualcosa di positivo capace di aprire le porte verso la comprensione del dolore degli altri.

Sono le sei di un pomeriggio di settembre, una persona ha appena lasciato il mio studio, è venuta per un disturbo d'ansia, non aveva mai ricevuto un trattamento shiatsu, pur essendo abituata a ricevere massaggi; mi chiedo all'inizio del trattamento se quello che sto le facendo sia all'altezza delle sue aspettative, se si aspettava un qualcosa simile a un massaggio sportivo o che altro, poi lascio andare, procedo nel mio lavoro, alla fine la ringrazio con un segno di chiusura, lei apre gli occhi, guarda nel vuoto, e sussurra: “ *stavo bene.. si sta bene*”. Dopo un breve silenzio rispondo semplicemente: “ *bene*”.

Sistemo il futon, chiudo lo studio. Mi sento bene, tranquilla, nutrita dalla vita, alzo gli occhi al cielo: è perfetto, sento l'aria tiepida che mi accarezza il volto, la luce del sole filtra tra gli alberi, è ancora presto per la cena, penso che sia il momento buono per camminare un po'.

Grazie.

Un grazie particolare a Franco Bottalo per i suoi preziosi insegnamenti.

Ringrazio Simona Ventura per il suo sostegno in ogni momento della mia vita e per la lettura di questo testo.

Ringrazio J. per ciò che mi ha dato modo di imparare.

Ringrazio Franco Castellaccio,

gli insegnanti della scuola Shiatsu Xin

e tutte le persone incontrate sul mio cammino.

Bibliografia

- *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese* di Franco Bottalo e Rosa Brotzu Ed. Xenia
- *Atlante di Agopuntura* Ed. Hoepli
- *Le Malattie Autoimmunitarie – Le lezioni di Jeffrey Yuen Vol. IV* a cura di Emilio Simongini e Leda Bultrini
- *Diagnosi Shiatsu* di Franco Bottalo
- *Il grande libro dello Shiatsu – Insegnanti Scuola Xin – Ed. Xenia*
- *Il cammino dell'anima* di Franco Bottalo Ed. Xenia
- *Alimentazione che cura – Manuale di Dietetica Cinese* di Laura Moroni Ed. Anima Edizioni
- *Alimentazione Taoista* di Franco Bottalo e Annarita Aiuto Ed. Xenia
- *Corso Base di Riflessologia* di Dalia Piazza e Antonio Maglio Ed. De Vecchi
- *Manuale di Qi Shu* di Franco Bottalo Ed. Xenia
- *Alimentazione Taoista* di Franco Bottalo Ed Xenia