

LA TERRA, LO YIN E LO SHIATSU NEGLI ANNI VENTI

Imparare dai “riceventi” o “uke” è un aspetto fondante dell’operatore Shiatsu che basa la sua pratica sul concetto di “pressione adeguata”.

La pratica in studio di questi ultimi quattro anni ha rappresentato per me un punto di osservazione sulle dinamiche che si sono sviluppate nella società e che hanno interessato il tema della salute e non solo. Le riflessioni che ho formulato mi hanno spinto a ricercare approcci diversi e ho potuto così toccare con mano quanto sia stato importante, e quanto lo sia tuttora, in questo particolare periodo storico, il lavoro sulla Terra, intesa come uno dei cinque movimenti, e sul “Vuoto”, inteso come spazio in grado di generare un cambiamento all’interno dell’individuo. In un periodo e in un contesto sociale sempre più *Yang* ho proiettato la mia attenzione e la mia pratica verso lo *Yin* e le sue capacità rigenerative. La relazione Shiatsu con l’altro e il dialogo con colleghi ed altre figure professionali mi hanno aiutato ad affrontare le mie paure e le mie insicurezze nella vita e in ambito professionale.

Trovo che ci sia un’interessante analogia tra questo momento storico e il periodo nel quale si è sviluppata la “Scuola della Terra” (“Pi Wei Lun”) in Cina: in entrambe le situazioni si usciva da un periodo di disordine, guerra, incertezza e paura dovuto al precedente diffondersi di una epidemia e di disordini sociali conseguenti ad un’epoca di conflitti e invasioni. La “Scuola della Terra” è nata come risposta a quella “dell’attaccare e purgare” diretta al tempo da un ex generale dell’esercito. La “Scuola della Terra” è stata sviluppata da Li Dong Yuan, vissuto dal 1180 al 1251 che, in seguito alla morte della madre, si dedicò allo studio della Medicina Cinese. Li Dong riteneva il “sistema” stomaco/milza di primaria importanza perché rappresenta il centro, costituisce il presupposto per un buon funzionamento del sistema immunitario, è la base che permette tutte le trasformazioni e, infine, attraverso la produzione del Qi post natale, evita di consumare eccessivamente quello prenatale, messo a disposizione dai Reni.

Le paure connesse al tema della salute che hanno caratterizzato questi anni hanno generato uno stato ansioso generalizzato e sono state dirompenti nell’ambito relazionale in termini sia di distacco che di conflitto. La crisi economica ci ha portato a vivere una forte incertezza sul futuro e una difficoltà nell’autosostentamento oltre ad avere impedito a molti di esprimere le proprie qualità in campo lavorativo. Il tema della guerra è predominante nell’attualità e il pericolo è sempre presente e “l’altro”, chiunque esso sia, ne può essere portatore.

Sappiamo che la paura è l’emozione dell’Acqua e, osservando i rapporti nei cinque movimenti, notiamo che è la Terra, legata al pensiero, che controlla l’Acqua, ne consegue che a livello emotivo è il pensiero, l’attivazione del “razionale”, che la controlla. Al tempo stesso la paura, pur risuonando con l’Acqua, spesso si manifesta nel Legno attraverso lo sviluppo di stasi, blocco e/o aggressività che, a sua volta, si armonizza con la Terra. La Terra ha un ruolo centrale anche nel sostegno delle difese immunitarie per l’importante ruolo nella produzione di fluidi e sangue e per la relazione di nutrimento che ha con il Metallo.

Nel racconto delle persone che ho avuto modo di aiutare, i segni riportati più di frequente sono: disorientamento e confusione, vertigini, capogiri, nausea, reflusso, disturbi digestivi e dell’evacuazione, disturbi del movimento e della capacità di scegliere, insonnia, ansia, attacchi di panico, riattivazione di sintomi legati a malattie autoimmuni, facilità ad ammalarsi, spossatezza, problemi agli organi di senso.

Nella valutazione energetica ho riscontrato molto spesso iperattività degli organi legati alla Terra con conseguente sviluppo di calore di stomaco e indebolimento della milza, stasi se non blocco del Qi di Fegato e Vescica Biliare, debolezza del Qi di polmone. Tutto ciò porta poi di frequente ad un deficit del Qi renale o a disturbi connessi all'asse Reni-Cuore (Acqua e Fuoco).

Se il pensiero si dispiega ecco che diventa capacità di congetturare, diventa "riflessione", termine che viene rappresentato in cinese dal carattere "pensiero" (lett.: cosa coltivato nel cuore) sotto al carattere che rappresenta il manto della Tigre, simbolo del Legno e della capacità di agire. Ma se il pensiero diventa preoccupazione fine a se stessa, se alimenta a sua volta paure ecco che il Qi si annoda e si sviluppa ansia, il Cuore si agita, l'imperatore non vede vie di uscita.

L'altro aspetto su cui vorrei portare l'attenzione è il senso di "vuoto" che trapela, più o meno in modo esplicito, dalle persone. Un senso di "vuoto" che può presentarsi in varie forme: esistenziale, la sensazione di non avere futuro progettuale per sé o per i propri figli, un vuoto nelle relazioni, un vuoto che viene da un sentimento di paura, dall'angoscia legata alla morte, un vuoto, infine alimentato, paradossalmente, da una società sempre più Yang, dove la vita è sempre più "piena" di cose da fare, di attività e di cibo da poter consumare a qualunque momento e in qualsiasi posto, di palestre aperte la notte, di ritmi di lavoro troppo intensi, dando vita così ad un "vortice" che "centrifuga" esperienze, relazioni, emozioni e che disgrega l'individuo in una miriade di pezzetti.

Se sentiamo il "vuoto" come qualcosa da colmare a prescindere, facciamo fatica a sentirne la potenza rigenerativa che porta con sé. In questo contesto si inserisce anche la "questione alimentare". La "frenesia" alimentare ha preso il sopravvento e giacché il cibo materiale da sempre risuona con l'idea di sopravvivenza, non stupisce che questo momento di insicurezza abbia indotto a buttarsi su di esso e sulla sua preparazione. La consapevolezza di non essere poi così nutriti dalle esperienze che viviamo ha fatto del cibo un "sostituto emozionale". Insomma, la continua attività fisica, digestiva e cerebrale cerca di riempire, senza riuscirci, quel vuoto che, proprio come un "buco nero", tutto fagocita senza nulla cambiare, fintanto che esso non riesca ad esprimere ciò che davvero è: uno spazio dove incontrare le proprie possibilità.

Tutto questo ha avuto un grosso impatto sugli adolescenti che più di tutti hanno sofferto, negli anni della "pandemia", la mancanza di relazioni "vere", di confronto con la società e con la scuola, di possibilità di sperimentare le proprie passioni. Ecco che il diffondersi dei disturbi alimentari e dei problemi come gli attacchi di panico e d'ansia li ha coinvolti particolarmente. L'onda lunga di questo fenomeno ha spinto molti genitori a rivolgersi anche agli studi degli operatori Shiatsu.

Queste considerazioni mi hanno spinto in due direzioni: verso lo studio e l'applicazione dei principi della scuola della terra, e verso una pratica mirata a "creare spazio" e ad "aprire i punti", più che a tonificarli o disperderli, per accompagnare il ricevente a contattare "senza paure" quel vuoto capace di rigenerare l'individuo e di metterlo in contatto con le sue potenzialità. Questo mi ha permesso di aiutare molti riceventi a superare queste difficoltà e a capire i meccanismi che stavano alla base delle sensazioni che vivevano.

Ecco l'importanza di ritornare alla Terra, così importante per chi fa Shiatsu, dialogo manuale che incarna i significati tipici della Terra: sostegno, nutrimento, trasformazione, accudimento, contenimento, solidità, centratura e soprattutto ascolto e comprensione, ovvero molte qualità associate allo *Yin*. Lo *Yin*, cioè il profondo, l'accoglienza e le preziose qualità del femminile (come la sua grande capacità di generare nuova vita), viene messo all'angolo da questo contesto troppo

Yang in tutti campi: sociale, culturale, relazionale, economico, ecologico e di cura della salute. Lo *Yin*, di cui il vuoto è espressione, è qualcosa che, più o meno consciamente, spaventa. L'annosa questione di genere, che ancora ci portiamo dietro, è frutto di questa esasperazione dello *Yang* che trova nel fenomeno dei femminicidi la sua drammatica espressione estrema.

Certo, non siamo medici e non "curiamo", ma, ci "prendiamo cura" delle persone e della loro salute nell'accezione più globale: la salute come espressione delle risorse individuali, come possibilità di adattamento in chiave evolutiva, come coscienza di sé e dell'unione corpo-mente-spirito, come "movimento che porta consapevolezza su come gestire la vita" (J. Chong Yuen). Lavoriamo con il Qi, l'energia di relazione, e, quando ci mettiamo in collegamento con il corpo dell'altro, i suoi disagi parlano ai nostri, sviluppando un dialogo che mette in comunicazione sensibilità diverse e che produce confronto, scambio e cambiamento. È importante comprendere le dinamiche che attraversano gli individui e le relazioni con il contesto sociale a cui apparteniamo. Questo ci può aiutare a capire come muoverci nel panorama delle "discipline per la salute" e come possiamo sostenere il "sistema immunitario", che significa, in altri termini, come sostenere il "sé" e le sue possibilità evolutive. Perciò dobbiamo essere consapevoli di quali sono le nostre competenze e potenzialità e cercare di mettersi in relazione col contesto che ci circonda senza fare setta ma piuttosto cercando di essere pronti a collaborare con chi condivide il nostro concetto di salute, seppur con altri strumenti e punti di vista, intrecciando legami e promuovendo la contaminazione reciproca fra le discipline. Oltre a trovare la frequenza giusta dove sintonizzarci a livello professionale, questo processo ci permetterebbe di dare il nostro contributo a restituire, ai nostri "riceventi", e a noi stessi, un'idea di salute che rimetta insieme i pezzi del corpo/mente e della rete che ci tiene connessi al "Tutto".

Carlo Toller