

LA PORTA DELLO SHEN

Centro Studi Shiatsu e Discipline Olistiche

“L'ARTE DEL CAMBIAMENTO”

Relatore

Giuseppina Calderoni

Data

Anno 2010

PREMESSA

La mia propensione verso lo shiatsu è nata, quando, mio padre si sottopose per un dolore alla schiena ad una serie di trattamenti dello stesso. Ne avevo sentito parlare, ma non avevo avuto l'opportunità di approfondire l'argomento seppure rimasi con la curiosità accesa. Trascorsero molti anni prima che decidessi di prendere contatti con una scuola di discipline olistiche. Dopo un periodo di particolare difficoltà al lavoro, ho sentito proprio la necessità di "cambiare" il mio modo di vivere. Non è stato facile ricominciare e rimettersi in gioco totalmente, ma questo nuovo percorso mi ha dato l'occasione di essere, di sentire e di ascoltare con un'altra sensibilità, arricchendo il mio animo e il mio corpo.

INTRODUZIONE

In questa ricerca, ciò che mi interessa sottolineare è l'assunto che, il corpo esprime con il dolore il malessere della mente, ogni malattia è provocata da reazioni psichiche e fisiche, ma è soprattutto la reazione di un tutto: l'essere umano.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), ogni stato d'animo è legato ad un organo o ad un viscere, ad esempio il rimuginare colpisce la Milza, la tristezza danneggia i Polmoni e la paura si riflette con i Reni. Lo stato di salute non è l'assenza di malattia, ma l'equilibrio tra psiche e corpo. L'elemento fondamentale è la possibilità di poter agire sul Qi (soffio vitale) del corpo umano; energia che non è né visibile né palpabile, ma rappresenta il motore di tutte le funzioni dell'organismo.

Il corpo è attraversato da una rete di meridiani che collegano i vari organi. Lungo questi canali scorre, appunto, il Qi, l'energia vitale che se si trova in una condizione di squilibrio, carenza o eccesso, provoca disturbi fisici e psichici che colpiscono i vari organi. Nella medicina orientale il corpo e la mente sono un tutt'uno, qualcosa di indivisibile. Ogni processo fisiologico e ogni sintomo vanno analizzati tenendo conto della teoria dello Yin e dello Yang. L'origine del concetto di Yin e Yang è scaturita dall'osservazione dell'alternanza ciclica del giorno e della notte, dove il primo è rappresentato dallo Yang, il secondo dallo Yin. Per analogia il riposo (notte) corrisponde allo Yin e l'attività (giorno) allo Yang. In questo fenomeno vi è una continua alternanza tra i due poli ciclici, uno dei quali corrisponde al sole, alla luce e l'altro alla luna, all'oscurità, all'ombra. Inoltre, il cielo, dimora del sole, è Yang, mentre la terra è Yin. Lo Yang è il principio maschile, che tende all'esteriorizzazione, a espandersi, a illuminare, a scaldare; lo Yin è il principio femminile, che tende a interiorizzare, a stare nascosto, a concentrarsi all'interno, a raffreddare. Lo sviluppo di tutti i fenomeni universali è il risultato dell'interazione di due stati opposti, lo Yin e lo Yang, ma ogni fenomeno ha in sé entrambi gli aspetti: l'uno non può esistere senza l'altro. Non può esserci giorno senza notte, attività senza riposo, chiarore senza ombra. Semplificando, lo Yin e lo Yang sono opposti ma complementari, insieme formano l'unità. Nessuna cosa è totalmente Yin o totalmente Yang, entrambi

possono mutarsi nell'altro, inoltre nello Yang è insita la radice dello Yin e viceversa. Vi è un equilibrio dinamico tra lo Yin e lo Yang, ma più ci si discosta da questo e più è probabile il manifestarsi di alcune patologie. Basandoci sul ciclo dello Yin e dello Yang avremo anche le fasi intermedie di Yang nello Yin e Yin nello Yang, passando così da due a quattro fasi. Il perno attorno al quale si svolge questa rotazione è il centro. Ad ognuna di queste fasi viene assegnato il nome di un elemento: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. Inoltre ad ogni elemento è associato un organo Yin pieno (Zi) e un viscere Yang vuoto (Fu) del corpo umano. Avremo così tali associazioni: al Legno il Fegato e la Vescica Biliare, al Fuoco il Cuore e l'Intestino Tenue, al Metallo il Polmone e il Grosso Intestino, all'Acqua i Reni e la Vescica Urinaria (Schema Zi/Fu). Si aggiunge il meridiano di Triplice Riscaldatore per i Visceri, quello di Ministro del Cuore per gli Organi.

Altro modello di lavoro è lo schema Alto/Basso dove si prendono in esame le zone, i canali della parte alta del corpo (braccia) e si mettono in collegamento con le zone della parte bassa (gambe). Secondo la teoria dei cinque elementi il Legno genera il Fuoco, il Fuoco genera la Terra, la Terra genera il Metallo, il Metallo genera l'Acqua, l'Acqua genera il Legno.

Ognuno degli elementi di questo ciclo è detto "madre" di quello che segue, detto, invece, "figlio" (Ciclo di Generazione). Per esempio, l'Acqua (madre) dà origine al Legno (figlio), che produce il Fuoco (figlio di Legno). La legge dei cinque elementi prevede anche una legge di Distribuzione o di Controllo (Ciclo Ke), così caratterizzato: il Legno controlla la Terra, la Terra l'Acqua, l'Acqua il Fuoco, questi a sua volta il Metallo, e infine il Metallo il Legno. I fenomeni, regolati dalla generazione e dalla distribuzione, si manifestano perpetuamente nella natura e, ovviamente, anche nel nostro organismo. A volte capita che un elemento eserciti un controllo eccessivo, ad esempio se l'energia del Legno è troppo abbondante, attaccherà l'energia della Terra, cioè l'organo sul quale domina. Queste relazioni sono fondamentali in MTC poiché stabiliscono le similitudini tra i diversi aspetti organici e fisiologici dell'essere umano.

Bisogna tenere presente a sua volta che, oltre all'energia (Qi), le sostanze vitali sono: Sangue (Xue), Essenza (Jing), Liquidi corporei (Jin-Ye) e Spirito (Shen). Il sangue ha un significato diverso rispetto a quello che ha nel mondo occidentale. Esso è qualcosa che nutre e riscalda l'organismo ed è inseparabile dal Qi: questi infonde la vita al sangue e senza il Qi il sangue sarebbe quindi un fluido inerte. Mentre Jing rappresenta la sostanza che dà origine alla vita dell'essere umano, lo Shen è qualcosa che penetra nell'uomo e che lo accompagna durante il suo percorso sulla terra.

Per concludere, se Jin sono i liquidi corporei che provengono dagli alimenti e dalle bevande e che costituiscono la parte più fluida e superficiale, come saliva, urine, lacrime, i liquidi Ye comprendono quelli più densi e profondi, come i liquidi delle articolazioni e intercellulari.

IL CASO

Il caso di cui mi sono occupata riguarda la manifestazione di uno stato acuto di ansia, che si esprime attraverso sentimenti di paura, sensi di soffocamento, apprensione, tensione muscolare. A questo punto l'ansia diventa una risposta naturale del nostro organismo a situazioni percepite come stressanti e di pericolo, con il rischio di causare lesioni all'autostima e provocare sensi di colpa. In particolare si crede di non poter essere in grado di affrontare tali situazioni e che le cose possano sfuggire di mano. Nell'uomo, già dall'infanzia, è presente la paura dell'ignoto, e durante il percorso di vita, con l'alternarsi delle vicende quotidiane, il passaggio da ciò che è conosciuto e certo a ciò che ci appare sconosciuto o mai sperimentato prima, ci fa provare ansia e la paura di perdere tutto. Del resto, importante, è il significato che noi attribuiamo agli eventi e le valutazioni sulla nostra possibilità di riuscire a fronteggiarle. Una disciplina olistica, come lo shiatsu, dà l'opportunità al corpo di lasciare andare le tensioni e di lasciare libere le energie, con conseguente miglioramento della vitalità del proprio corpo. Partendo dall'amore per sé stessi, si diffonde un nuovo senso di rispetto per la propria vita e per quella degli altri.

Dati anagrafici e personali

La Sig.ra A., presa in esame, ha 46 anni, di professione fa la casalinga. E' coniugata con un professionista e mamma di quattro figli.

LE DIVERSE VALUTAZIONI ENERGETICHE

Bo-shin

La sig.ra presenta colore della pelle chiaro. I capelli cadono e si spezzano facilmente. La sua struttura fisica tende al robusto, in particolare noto generale gonfiore e pesantezza alle gambe, presenta sudorazione eccessiva delle mani e dei piedi, parti del corpo che desidera non vengano mai toccate e che nasconde tra gli abiti. E' timida e arrossisce facilmente.

Ha una tendenza a preferire un abbigliamento informale, comodo piuttosto sportivo. La sua camminata è lenta, tiene le spalle ricurve in avanti a protezione del torace.

Bun-shin

Talvolta la sua voce è tranquilla e decisamente espressiva, ma durante un discorso spesso si ferma, come se dovesse pesare ogni parola che dice. Diventa, allora, una voce bassa e con ripetuti sospiri, ad ogni modo tendenza a parlare poco.

Mon-shin

Mi confida che sta passando un periodo non facile. Si sente molto tesa e ansiosa, non riesce a riposare bene, e si addormenta molto tardi (1.00/2.00). Presenta

bruschi risvegli nel cuore della notte e incapacità, poi, di riprendere sonno. Noto un senso di rabbia ma allo stesso tempo di tristezza.

Si sente stanca, senza energia. A seguito dell'ultima gravidanza (è passato un anno) è aumentata di peso. Sente, a tale proposito, il bisogno di fare del movimento, ma ha poco tempo libero da dedicargli.

In tenera età le furono diagnosticate cisti ovariche e suggerita una terapia ormonale, regolarmente eseguita. Ha trascorso gran parte della sua adolescenza pensando di non poter aver figli, situazione del tutto smentita dopo il matrimonio.

Dopo l'ultima e inaspettata gravidanza, avverte un dolore lombare acuto, che limita notevolmente i suoi movimenti sia in posizione supina, sia prona.

Per quanto riguarda l'alimentazione, in questo periodo ha deciso di interrompere il regime dietetico che seguiva da una dietista. Il fatto di non sentirsi tranquilla non le permette di avere la giusta concentrazione mentale per affrontare un regime alimentare piuttosto rigido. L'assunzione di acqua avviene in modo limitato, comunque minzione frequente e abbondante. Preferisce cibi salati. Ha difficoltà nel digerire i fritti. Consuma cibi prevalentemente fatti in casa da lei o da una delle sue figlie, momenti che ricorda piacevolmente.

Trascorre gran parte della settimana in presenza solo dei figli, in quanto suo marito lavora fuori città. A volte chiede collaborazione/aiuto ai figli per le faccende domestiche o comunque per i vari impegni quotidiani. Si sente sola nel prendere decisioni più o meno importanti. Le sue preoccupazioni le fanno avvertire un senso di paura e a volte anche fitte al petto. In alcuni momenti della giornata vorrebbe scappare, mollare tutto, non ha voglia di fare niente.

In sintesi è una persona desiderosa di cambiare vita: arrabbiarsi di meno, fare moto, dedicare più tempo a sé stessa e forse di riprendere a lavorare con il marito. Da qui la decisione di provare lo shiatsu.

Setsu-shin

I trattamenti variavano di volta in volta, mi sono soffermata su quelle zone o punti che sentivo avevano bisogno di essere trattati. A volte ho lasciato che fossero le mani a guidarmi nel corso delle varie sedute.

I TRATTAMENTI:

Primo trattamento

La prima seduta è stata semplicemente una lunga chiacchierata, un modo per iniziare un percorso di riequilibrio energetico insieme. Decido di eseguire un Katà, senza alcuna valutazione energetica, solo per una presa di contatto con Ukè, facendo attenzione al suo modo di sentire.

Nell'arco di tempo del trattamento, la Sig.ra A ha alternato momenti in cui si era completamente abbandonata, con altri in cui domandava il significato del fastidio che avvertiva durante alcune pressioni. In realtà ho notato una generale contrattura dei muscoli.

Al termine mi dice che si sente frastornata, ha sete. Il suo viso è più disteso, ma il suo sguardo sembra perso nei suoi pensieri.

Ci accordammo per una serie di dieci sedute con due appuntamenti settimanali.

Secondo trattamento

Decido di agire a livello di alterazione dei meridiani. Faccio così una valutazione dei punti bo: trovo alterati Polmone dx e sx, Fegato e Vescica Biliare, il Cuore è particolarmente Jitsu. A questo punto faccio una valutazione anche dei punti Yu e trovo Rene e Piccolo Intestino completamente Kyo e Grosso Intestino jitsu.

Le chiedo di mettersi in posizione supina per iniziare a liberare il petto e lavorare sul meridiano del Polmone in carico, cioè dal punto P1, due dita sotto la clavicola e terminare al lato dell'unghia del pollice (P11). Quando l'energia del polmone non scende, si stagna in alto e può provocare un senso di oppressione al torace, sintomi classici dell'ansia. Inoltre il polmone controlla la respirazione, si apre al naso e alla pelle, ricordo che la Sig.ra presenta una eccessiva sudorazione e un colore pallido. Considerato il punto di partenza dell'energia vitale (definito in Medicina Tradizionale Cinese "Lanciatore di energia"), che è anche il nostro deposito genetico ed è legato in senso stretto con gli avvenimenti della nostra vita passata.

Passo al meridiano del Cuore in dispersione, quindi dalla punta del dito mignolo (C9) al cavo ascellare (C1). Questo organo, dal punto di vista della medicina occidentale, regola la diffusione del sangue a tutto l'organismo. Nella Medicina tradizionale Cinese, il sangue rappresenta l'aspetto più Yin dell'energia, è qualcosa che nutre e riscalda l'organismo. Il Cuore è la sede dello Shen, il principio stesso della vita, fa sì che la materia divenga un essere vivente. Lo Shen rappresenta l'insieme degli aspetti psichici e del carattere di un individuo, il Cuore così governa le emozioni e i sentimenti. Il Cuore viene associato all' "Imperatore", ad una figura al di sopra delle parti, colui che sovrintendeva a tutto senza però coinvolgimento diretto. Il Cuore si manifesta all'esterno attraverso la lingua: colore, forma e disturbi nel linguaggio danno indicazioni sull'alterazione di questo organo. L'eccesso di energia di questo meridiano si manifesta con tendenza alla sudorazione del palmo delle mani,

digestione difficile, sono persone spesso introversi e irrequiete, ansiose, con tensione al plesso solare.

Sul fianco le lavoro il meridiano di Vescica Biliare in scarico, partendo quindi dai piedi. Questo meridiano inizia al margine esterno dell'occhio (VB1) e termina all'estremità del quarto dito del piede (VB41). Considerato dalla MTC "il Comandante", alla Vescica Biliare sono attribuiti il coraggio e la capacità decisionale, la sua patologia sarà quindi la facilità a scoraggiarsi per poi mollare tutto e la timidezza. L'eccessiva tensione di questo percorso energetico può provocare insonnia, irritabilità e affaticamento generale.

Anche il meridiano di Fegato risulta essere Jitsu, così per far scendere l'energia inizio a lavorare dal torace, esattamente dal sesto spazio intercostale (F14) e termino all'angolo interno dell'alluce (F1). Definito il "Generale delle armate" è il creatore di idee, piani e strategie operative. Predisposto a tutte le funzioni che sono legate al deposito di sostanze nutritive e di energia necessaria per l'attività fisica, il fegato aumenta le nostre difese immunitarie e immagazzina e distribuisce il sangue. Inoltre è strettamente legato a tutti i tipi di infiammazione ai genitali, ai disturbi del sonno, agli arrossamenti della pelle. Chi soffre di squilibrio per eccesso di energia a carico di questo meridiano trova difficoltà nei grandi cambiamenti della vita ed è emotivamente fragile. Spesso, inoltre, ha tendenza ad aumentare di peso anche con poca alimentazione. Il fegato si apre agli occhi e quindi turbe dell'alterazione danno luogo a disturbi alla vista. Assieme alla Vescica Biliare controlla muscoli e tendini.

Lavoro ora il canale di Rene in tonificazione, parto dalla pianta del piede (R1) e termino sotto la clavicola (R27). Questo organo regola e controlla la funzione dei liquidi del corpo, anche in termini di vie urinarie. La sig.ra A., infatti, ha una tendenza ad urinare frequentemente. Nella Mtc i Reni sono il deposito del patrimonio energetico, energia che si riceve al momento del concepimento ("energia del cielo anteriore"), ma che si consuma nel corso della vita fino al totale esaurimento con la morte fisica. Sede della vitalità fisica sono collegati alle ossa, al midollo osseo e al cervello. Definito "Colui che agisce" è sede della volontà, la capacità di agire, quindi una mancanza di tono comporta sensazioni di svogliatezza e paura di fare. Si apre alle orecchie e quindi a tutte le turbe della funzione uditiva, ma anche i capelli danno indicazioni sulla stato di alterazione di questo meridiano.

In posizione prona, tratto il meridiano di Piccolo Intestino che si presenta Kyo. Per attivare questa energia seguo il verso del meridiano, dalla punta del mignolo (IT1) termina davanti all'orecchio (IT19). Questo organo ha la funzione di separare il puro dall'impuro, il solido dal liquido. In tale maniera assorbire le sostanze nutritive ed eliminare attraverso due Organi, il Grosso Intestino per i solidi e la Vescica Urinaria per i liquidi, ciò che non è utilizzabile. Uno squilibrio in difetto di energia può manifestarsi con pesantezza agli arti inferiori e lombaggine. Quando attraversiamo un periodo difficile della nostra vita, magari perché abbiamo difficoltà ad accettare i cambiamenti che si manifestano, le nostre vertebre lombari esprimono il nostro

rifiuto a sconvolgere le nostre abitudini o anche la nostra difficoltà ad accettare di mettere in discussione qualsiasi situazione, ad esempio nei contesti familiari. La sig.ra A. dopo la nascita della quarta figlia ha dovuto abbandonare il lavoro e ha rinunciato a tutto il tempo libero che aveva ritagliato per sé stessa, insomma a quello che più la appagava.

Procedo con il meridiano Grosso Intestino. Il mio scopo è quello di togliere tensione a livello addominale, la zona vicino all'ombelico. Parto dal Punto GI20 al lato della narice del naso e termino il percorso a lato dell'unghia del dito indice (GI1). Questo organo secerne ed elimina le scorie, in tal modo evita all'organismo di intasarsi, di intossicarsi. Poiché serve ad eliminare quanto abbiamo ingerito e non assimilato, serve altresì, a scaricare le esperienze che abbiamo vissuto e che non abbiamo accettato. La sig.ra A., ad esempio, ha dovuto cambiare casa per motivi di lavoro del marito.

Al termine faccio una verifica del lavoro eseguito. Alcuni meridiani sono modificati: Cuore decisamente meno Jitsu, Rene e Piccolo Intestino appaiono meno Kyo. La Sig.ra A. afferma di sentirsi più riposata.

Terzo Trattamento

Inizio il mio nuovo trattamento lavorando sui meridiani trovati alterati dall'esame precedente. Eseguo, inoltre, alcuni stiramenti dei meridiani trovati più rigidi e le faccio fare alcuni esercizi di respirazione. Durante questa seduta insisto maggiormente sui meridiani di Fegato e Vescica Biliare, mettendoli in rapporto tra loro. Nella zona dorsale dei piedi mantengo a lungo la pressione sui punti F3 e F4 e VB40, mentre lungo la gamba mi occupo maggiormente dei punti VB34 e VB30 per alleviare il dolore lombare che ancora è presente.

A fine trattamento si sente un po' alleviata.

Quarto trattamento

Prima di iniziare il lavoro chiedo alla Sig.ra se ha notato qualche cambiamento. Dopo un periodo di completo isolamento dal mondo esterno, lei afferma di essersi sentita molto dinamica, di aver avuto voglia di curare di più il suo aspetto fisico: si è comprata nuovi abiti e si è recata dalla parrucchiera. Durante il weekend ha deciso di trascorrere del tempo con la sua ultima figlia facendo lunghe passeggiate. Il volto della Sig.ra appare più disteso, ha maggior voglia di dialogare.

Eseguo una valutazione energetica sull'addome: Fegato risulta Jitsu, la Milza è Kyo. A livello di interazione dei meridiani, sento che, per riequilibrare il Fegato, ho bisogno del Ministro di Cuore (Schema Alto/Basso), mentre i punti bo di Stomaco e Milza comunicano tra di loro (Schema Zo/Fu).

Una volta rinforzata la debolezza, i meridiani, con un eccessivo carico energetico, sono in grado di disperdersi e si ottiene così il normale fluire del Ki. L'energia della Milza deve salire. Decido, allora, di iniziare dal meridiano di Milza in tonificazione,

dalla punta dell'alluce (M1) al punto M21 sul torace. Le funzioni della Milza sono molteplici: contribuisce alla formazione del sangue attraverso le sostanze nutritive, contiene il sangue all'interno dei vasi sanguigni ed è responsabile della forma fisica. Denominata "L'Organizzatore" a livello psichico, questo organo è la dimora del pensiero, in senso di organizzazione logica, si apre all'esterno attraverso la bocca e si manifesta alle labbra. Le disfunzioni della milza indicano una tendenza a trascorrere la nostra vita lasciando poco spazio al piacere e di conseguenza dando troppa importanza al dovere. La sig.ra A. mi confida di sentirsi in colpa quando, in famiglia, le fanno notare una sua dimenticanza, sente così di non essere all'altezza della situazione. Il senso del dovere prende il sopravvento e abbandona ogni possibile tentativo di avere un po' di libertà, senza comunque ricevere alcun tipo di gratificazione.

Lo Stomaco, assieme alla Milza, fa parte dell'Energia de Cielo Posteriore, quella che si ricava dal cibo ingerito. Questo organo è il primo che riceve gli alimenti, è quindi il primo ricettacolo del nutrimento e ha l'incarico di preparare gli alimenti ingeriti al processo dell'assimilazione. Una corretta alimentazione è fondamentale per il buon funzionamento di questo organo. Al momento la sig.ra A ha un eccessivo desiderio di cibo, ha volte ha problemi digestivi. L'energia dello Stomaco deve scendere verso il basso, lavoro così il meridiano dal punto ST1, sotto l'occhio, alla base dell'unghia del secondo dito (ST45). Insisto maggiormente sul punto ST36 per alleviare le difficoltà digestive e di eliminazione delle scorie.

Ora mi occupo del meridiano di Ministro del Cuore. Rappresenta la membrana che protegge il muscolo cardiaco, regola, perciò, le funzioni circolatorie ed è quindi difficile distinguerlo troppo nettamente dall'organo Cuore. Nella MTC viene definito "L'Ambasciatore", colui che si occupa della gestione pratica del governo. Chi soffre di squilibrio energetico di questo meridiano è soggetto a insonnia, e avverte un senso di oppressione al torace. Partendo al lato del capezzolo (MC1), insisto sul punto MC8 per poi terminare al punto MC9, sulla punta del dito medio. L'obiettivo è quello di diminuire il senso di agitazione e ansia.

Quinto trattamento

In questa seduta la Sig.ra A. mi chiede di concentrarmi sulla sua parte fisica più dolorante: la schiena. Inoltre si sente le gambe molto pesanti. Decido di cominciare a trattarle il meridiano di Vescica Urinaria, lungo la schiena, poi lungo le natiche, la parte posteriore delle gambe e polpaccio, termino sulla punta del quinto dito. Una pressione più insistente e mantenuta a lungo è avvenuta nei punti V50, al centro della piega tra gluteo e coscia e V60, a metà tra il malleolo esterno e il tendine d'Achille. Sempre in posizione prona, mi concentro sulla zona lombare, ascolto i punti Yu di Rene destro e sinistro e avverto la necessità di tonificare. Pollici sui punti Yu del Cuore destro e sinistro, li metto in contatto rispettivamente con quelli del

Rene, che mi sembra rispondere bene. Sto utilizzando lo schema Alto/Basso, insisto sui punti R3 e R7.

Ora pollici su punti Yu di Grosso Intestino destro e sinistro, sento che comunicano tra di loro. In posizione supina toccando la parte bassa del ventre, in corrispondenza del punto bo di Piccolo Intestino, prova dolore. Quest'ultimo ha dato forte risposta con il punto bo di Vescica Urinaria (Schema Alto /Basso). Attuo l'estensione di Masunaga nella gamba, per entrambi i meridiani.

Come quello del Rene, il meridiano di Vescia Urinaria controlla le funzionalità degli organi predisposti alla depurazione. Trattare questo Canale significa attivare le energie di tutti gli Organi, in quanto lungo il suo percorso si trovano i punti Yu. Se per la medicina occidentale rappresenta l'ultimo processo di eliminazione dei liquidi organici, a livello energetico gli squilibri di questo percorso indicano le nostre paure di cambiare abitudini e schemi di pensiero o azione, provocando ansia, rigidità con sé stessi e minzione frequente.

Al termine del trattamento dichiara di avvertire un dolore meno acuto.

Sesto trattamento

Arriva all'appuntamento entusiasta di raccontarmi le novità: il mal di schiena è molto meno inteso e la notte riesce a riposare meglio.

In questa seduta appaiono alterati i meridiani di Polmone dx e sx, Vescica Biliare e Triplice Riscaldatore. Il suo addome è molto gonfio. Mi riferisce che, oltre a sbalzi di temperatura corporea, ha avuto anche diarrea occasionale, il meridiano di Grosso Intestino è difatti jitsu. Riattivare l'energia del Triplice Riscaldatore è stata la mia priorità: partendo dall'estremità del dito anulare (TR1), termino all'estremità esterna dell'occhio (TR23). Il nome Riscaldatore deriva dalla sua azione di attivazione dei processi di metabolizzazione e di diffusione di energia, mediante il calore, coinvolgendo tutti gli Organi e Visceri. A seconda della loro collocazione fisica ed energetica, quest'ultimi vengono raggruppati in tre gruppi: fanno parte del Riscaldatore Superiore, Cuore e Polmoni, collocati sopra il diaframma, mentre costituiscono il Riscaldatore Medio lo Stomaco, la Milza, parte del Fegato e della Vescica Biliare, situati tra diaframma e ombelico, Organi e Visceri che formano il Riscaldatore Inferiore sono i Reni, gli Intestini, la Vescica Urinaria e parte di Fegato e Vescica Biliare, situati al di sotto dell'ombelico. Da qui il nome di Triplice. Una mancanza di tono di questo Canale si manifesta con rigidità e tensione in corrispondenza del torace e dell'addome e aumenta la sensibilità al caldo e al freddo.

Importante è stata la comunicazione di questo meridiano con quello di Vescica Biliare, che a fine trattamento è risultata equilibrata.

Il meridiano di Polmone ha risposto positivamente nel collegamento con quello di Milza. Come già detto, ai Polmoni è associata la pelle, che ha il compito non solo di protezione, facendo da barriera con il mondo esterno, ma memorizza le nostre

esperienze, le nostre emozioni. Una eccessiva sudorazione, eczemi o eruzioni cutanee, presenti nella sig.ra A., sono un modo per scaricare le tensioni avvertite, sono il segno delle difficoltà di contatto con il mondo esterno.

Dopo la verifica sull'addome, anche il meridiano di Grosso intestino risulta essere migliorato.

Settimo trattamento

Sono trascorsi quattro giorni dal nostro ultimo trattamento, osservo la Sig.ra A.: le sue mani e i suoi piedi sono ben visibili, anche la sudorazione è quasi scomparsa. Mi dice di aver avuto diversi impegni che l'hanno portata a prendere alcune difficili decisioni, ma questa volta è riuscita ad affrontarle con uno spirito diverso. Sorride.

Il piede è il nostro punto d'appoggio al suolo, ci permette di avanzare o di rimanere sulle nostre posizioni. E' un simbolo di libertà, in quanto consente il movimento, ma indica anche il nostro atteggiamento nei riguardi del mondo esterno. A loro volta le mani sono il mezzo di azione, di trasmissione e di comunicazione, attraverso di esse noi diamo e riceviamo. Ora la sig.ra A. si sente più stabile e sicura di sé, non ha timore di affermare le sue opinioni o le sue posizioni.

La Sig.ra A. deve affrontare un viaggio in auto di diverse ore, teme che il dolore alla schiena le possa tornare, così applico il trattamento Namikoshi su addome. Consiste nel lavorare con i pollici sovrapposti e con pressioni prolungate su alcuni punti dell'addome. La sequenza va ripetuta per tre volte. Utile non solo per problemi alla zona lombare, ma aiuta in generale l'intestino.

Ottavo trattamento

In questo incontro trovo la Sig.ra A. particolarmente tesa: suo figlio ha avuto un incidente in moto, ma non ha subito alcun tipo di lesione. Si è sentita investire da una paura violenta, avverte dolore nella zona occipitale e un senso di debolezza generale.

Valutazione energetica dell'addome: Cuore e Vescica Biliare sono Jitsu, il Rene e lo Stomaco sono Kyo. Per rinforzare l'energia in generale agisco in tonificazione sui canali energetici di Rene e Stomaco. La sensazione di freddo che ho avvertito nella zona di Rene è svanita nel momento di unione con quella di Vescica Urinaria. Per quanto riguarda lo Stomaco, il vuoto ha iniziato a colmarsi con la sola pressione sulla propria zona di valutazione energetica. Forte reattività nei punti R1, V10 e ST36.

La condizione di durezza del meridiano di Cuore è diminuita lavorando in dispersione il canale stesso, ma mantenendo il contatto con la propria zona di valutazione energetica nell'addome. Il punto C3 era dolente.

Il meridiano di Vescica Biliare si è riequilibrato attraverso il sostegno del meridiano di Triplice Riscaldatore. Trattare i punti VB20 E VB12 è stato efficace per alleviare il dolore nella zona cervicale.

Nono trattamento

Siamo quasi giunti al termine dei nostri incontri. La sig.ra A. mi dice che l'ansia e lo stress presenti nei giorni precedenti si sono attenuati, aggiunge che va meglio anche dal punto di vista alimentare: ho cominciato a mangiare pesce, frutta e verdura e soprattutto a bere meno caffè. Si è iscritta a un corso di yoga.

L'ascolto del suo addome non mi ha dato indicazioni precise sul suo stato energetico, opto così per l'ascolto dei polsi. Un polso viene definito normale quando, durante un ciclo respiratorio completo, si sono verificate cinque pulsazioni. Inoltre il polso radiale e quello carotideo devono equivalersi per intensità.

Per stabilire se il Qi alterato è nei canali energetici Yang o Yin, procedo con il conteggio delle pulsazioni dei polsi in entrambi i lati del corpo e paragono l'intensità del polso radiale con quello carotideo.

Nel caso specifico la Sig.ra presenta la seguente situazione: il polso radiale dx e sx è pari a 8 pulsazioni, polso carotideo dx 3, mentre nel sx 4 pulsazioni. Poiché il polso radiale è superiore a cinque pulsazioni si tratta di un polso radiale accelerato, dove quindi vanno tonificati gli yang e dispersi gli yin del braccio. Di conseguenza i meridiani trattati in carico sono Grosso Intestino, Triplice Riscaldatore e Piccolo Intestino, mentre in scarico sono Polmone, Ministro di Cuore e Cuore.

Alla verifica il polso radiale dx e sx è a livello di 5 pulsazioni, quello carotideo risulta essere nel dx 4 e nel sx 5. Durante il trattamento la Sig.ra si è quasi addormentata.

Decimo trattamento

In questa occasione la Sig.ra A. non presenta alcun disturbo particolare, ad eccezione di una sensazione di stanchezza diffusa: è stata una giornata intensa di attività. Comunque si sente più serena.

Diagnosi dei punti Bo e Yu: Rene e Milza segnale debole, Vescica Biliare e Fegato piuttosto tesi. Lavorando attraverso lo schema Zo/Fu, il meridiano di Rene ha reagito positivamente con quello di Vescica Urinaria, quello di Milza si è tonificato attraverso lo Stomaco. Inoltre per rafforzare l'intero organismo decido di aggiungere anche il trattamento del meridiano di Triplice Riscaldatore. Quest'ultimo è stato utile anche per riequilibrare il meridiano di Vescica Biliare. Il meridiano di Fegato è stato trattato in dispersione.

CONCLUSIONI

E' evidente il miglioramento della Sig.ra A.

- A livello fisico: il mal di schiena è alleviato, l'eccessiva sudorazione è cessata, il senso di oppressione al petto è scomparso;
- a livello psichico: ha deciso di migliorare la qualità della sua esistenza quotidiana, è aumentata la sua capacità di affrontare gli ostacoli della vita, ansia e stress non la spaventano più. Aveva bisogno di una spinta, di credere maggiormente in sé stessa. Ha apprezzato questa esperienza e ora sono in atto sedute di mantenimento.

Durante una seduta di shiatsu si stabilisce non solo un contatto fisico tra il corpo della persona, Ukè, e le mani di chi opera, Tori, ma una vera e propria comunicazione, indispensabile per stabilire un equilibrio energetico. In tal modo l'energia sbloccata fluirà liberamente riportando il corpo ad una sensazione di armonia completa fino ad ottenere risultati concreti e visibili.

Esiste anche un'unità funzionale tra mente e corpo: ciò che accade nel corpo riflette quello che succede nella mente e viceversa. La tensione continua e la rigidità a livello del corpo provocano la diminuzione di energia e della vitalità del soggetto. I conflitti emotivi irrisolti, e tutti gli stress cui siamo quotidianamente sottoposti, determinano disturbi alla nostra salute emotiva. Il corpo umano non scorda nulla di quello che avviene nella vita di ogni persona. In più i nostri malesseri, il nostro modo di essere ci parlano di quella che è stata la nostra storia. Riscoprire il proprio corpo, rispettarne i bisogni, significherebbe riconciliarsi con esso e favorire il benessere psico-fisico.

Un grazie speciale al mio insegnante Franco Castellaccio e a tutti i suoi assistenti per la loro disponibilità e per avermi accompagnata in questo nuovo percorso di vita