

# MENORRAGIA

# E

# SHIATSU



*“Il potere creativo delle donne va al di là della procreazione e consiste nel cogliere, attraverso l’esperienza del ciclo mestruale, il senso della ciclicità ed imparare a fluire con essa. Lasciandosi trasportare con consapevolezza dalla guida della ciclicità mestruale, la donna arriva a quella fase detta menopausa, in cui, ormai saggia, ha imparato ad essere in armonia e in sintonia con il pulsare dell’universo.”*

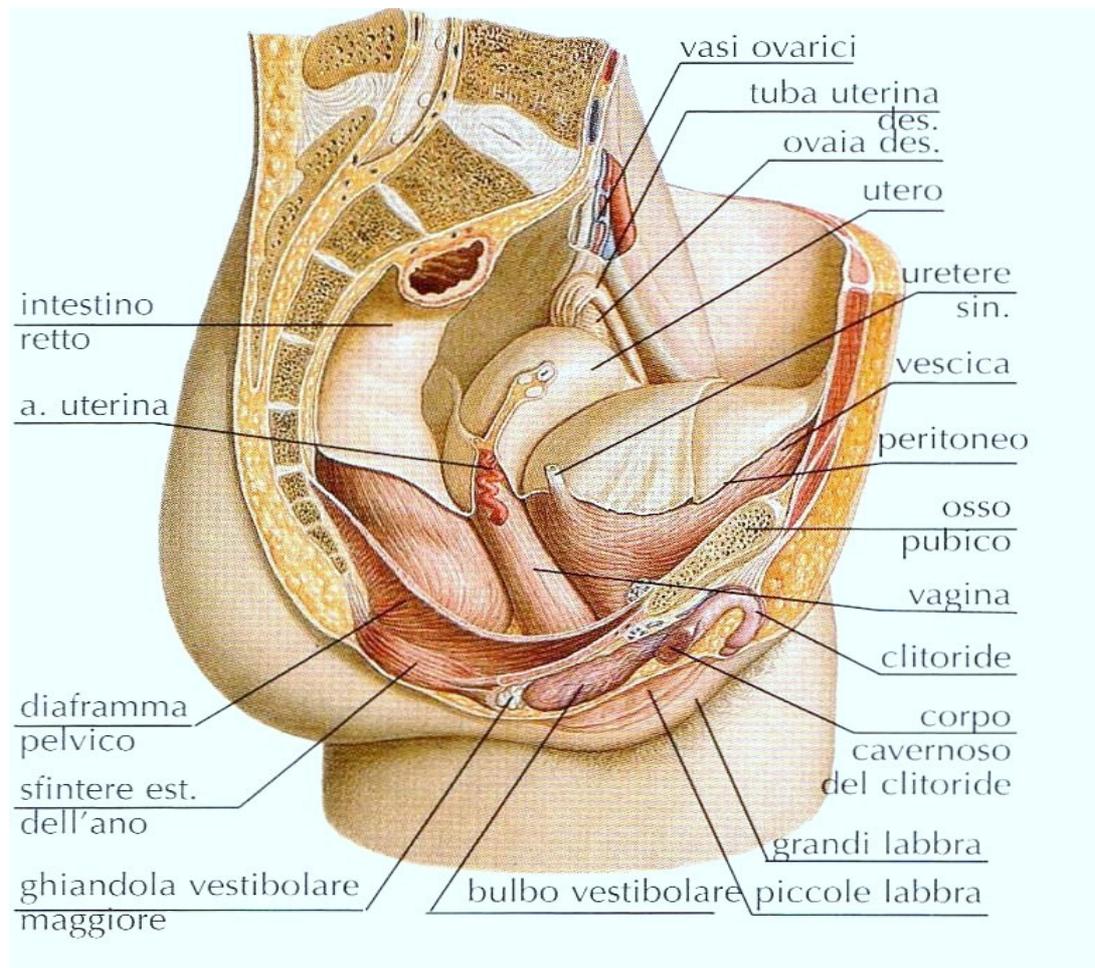
**Tesi di Paola Righi**

## PREMESSA

*In questa tesi mi sono avvicinata al tema del ciclo mestruale per dare testimonianza di come lo Shiatsu possa essere un valido aiuto anche per le più comuni disarmonie femminili e, fra i trattamenti che ho eseguito, ho scelto di esporre un caso di menorragia in quanto mi è parso il più significativo.*

*Prima di parlare del trattamento, mi è dunque sembrato opportuno presentare il ciclo mestruale e la menorragia secondo la medicina occidentale e in particolare dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese.*

# ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL' APPARATO GENITALE FEMMINILE



L'apparato genitale femminile è formato da organi esterni e da organi interni situati nella parte inferiore dell'addome e precisamente nella cavità pelvica.

Gli organi esterni nel loro insieme formano la vulva e comprendono le grandi labbra e le piccole labbra tra le quali si trova una fessura su cui si affacciano gli orifizi della vagina e dell'uretra. Gli organi interni comprendono la vagina, l'utero, le tube o trombe di Falloppio e le ovaie.

La vagina è un condotto muscolo-membranoso che mette in comunicazione la vulva con l'utero.

L'utero è un organo cavo a forma di pera rovesciata situato al centro della pelvi, dietro la vescica e davanti al retto. La sua funzione è quella di accogliere l'uovo fecondato e consentirne lo sviluppo fino al parto. E' infatti costituito da una parte superiore, il fondo, che comunica con le tube, una parte centrale, il corpo, e una parte inferiore, cervice o collo, che mette in comunicazione la cavità uterina con la vagina (per la mestruazione o il parto).

Le pareti dell'utero sono formate dal perimetrio, un rivestimento peritoneale che aderisce alla parte anteriore e posteriore del corpo dell'utero, e dal miometrio, una

spessa parete muscolare che consente all'utero di contrarsi durante il parto per permettere l'espulsione del bambino dal corpo della madre. Inoltre all'interno la cavità uterina è rivestita da una mucosa che prende il nome di endometrio.

Dalla pubertà alla menopausa l'endometrio subisce delle modificazioni cicliche per accogliere l'eventuale cellula uovo fecondata. Se la fecondazione non avviene l'endometrio si sfalda e viene espulso dando luogo alle mestruazioni.

Le ovaie sono due ghiandole a forma di mandorla delle dimensioni di circa tre centimetri (ma con variazioni rispetto all'età) disposte ai lati dell'utero.

Hanno la funzione di produrre ormoni sessuali (estrogeni e progesterone) che regolano il ciclo mestruale e di produrre le cellule uovo (ovociti). Ogni mese, quando la donna è fertile e non in stato di gravidanza, una cellula uovo si sviluppa all'interno di una piccola cavità piena di liquido detta follicolo ovarico. Successivamente l'ovocita raggiunge l'utero mediante le tube di Falloppio, dove avviene la fecondazione.

Il ciclo mestruale è regolato da estrogeni e progesterone e avviene in media ogni 28 giorni (sono considerati nella norma anche cicli che variano dai 21 ai 35 giorni).

Le prime mestruazioni o menarca compaiono tra i 12 e i 14 anni, anche se nelle adolescenti possono presentarsi con ritardo o con anticipo variando di alcuni anni (dai 10 ai 16 anni circa).

All'inizio e per qualche anno la durata del ciclo può manifestarsi in modo irregolare e in genere si normalizza verso i 18 e i 19 anni. Un normale ritardo può verificarsi anche dopo il parto, soprattutto in caso di allattamento al seno, oppure in premenopausa.

Di norma la durata del sanguinamento è variabile da 3 a 7 giorni ed è più intenso nei primi 3 giorni, per poi attenuarsi gradualmente. Il colore del sangue mestruale è rosso vivo, ma alla fine del flusso tende ad essere più scuro; non ha coaguli, non deve essere eccessivamente denso o acquoso e non emana cattivo odore.

## LA MENORRAGIA

La menorragia è un'alterazione del ciclo mestruale che determina un'eccessiva perdita di sangue durante il flusso mestruale (superiore a 80 ml). Alcune donne hanno normalmente mestruazioni abbondanti, altre solo occasionalmente. E' difficile determinare la quantità di sangue che può generare menorragia perché è abbastanza soggettivo e varia da donna a donna. In generale viene considerata menorragia un'improvvisa e abbondante perdita di sangue o un flusso mestruale in cui la donna deve cambiare molto spesso assorbenti. La menorragia è un disturbo molto comune nella donna, soprattutto nel periodo che precede la menopausa.

Frequentemente questa patologia può compromettere lo stato di salute della donna causando uno stato anemico da carenza di ferro dovuto alle eccessive e ripetute perdite di sangue mestruale.

La menorragia può essere provocata da diversi fattori:

- squilibri ormonali conseguenti a un'eccessiva produzione da parte dell'ovaio di ormoni estrogeni rispetto al progesterone;
- malattie organiche dell'apparato genitale: endometriosi, infezioni pelviche, la presenza di miomi (fibromi dell'utero), tumori dell'utero o delle ovaie;
- malattie sistemiche: malattie epatiche, renali, del sangue (difetti della coagulazione), malattie cardiache (in particolare la stenosi mitralica), ipotiroidismo, stasi di congestione degli organi pelvici (es. stipsi), obesità;
- uso di contraccettivo intrauterino o spirale;
- assunzione di farmaci: pillola anticoncezionale, antidepressivi.

Per quanto riguarda la terapia, il primo trattamento previsto dalla medicina occidentale è di tipo farmacologico.

La terapia farmacologica comprende l'uso di contraccettivi orali, farmaci anti-infiammatori non steroidei (es. aspirina e derivati) e derivati del progesterone.

Se la terapia farmacologica risulta inefficace si ricorre alla terapia chirurgica che tra i possibili trattamenti comprende l'isterectomia (asportazione dell'utero) e l'ablazione endometriale (asportazione della mucosa uterina). Quest'ultima risulta meno invasiva ma ha come conseguenza una drastica riduzione dei flussi mestruali e in alcuni casi la comparsa di amenorrea.

## L'APPARATO GENITALE FEMMINILE IN MTC

La fisiologia femminile è caratterizzata da una struttura anatomica che le permette particolari funzioni come le mestruazioni, la gravidanza, il parto e l'allattamento.

La MTC mette in risalto l'importanza del Sangue come aspetto dominante nella fisiologia della donna, rispetto a quella maschile che è maggiormente basata sul Qi: il Sangue è espressione dell'intero corpo femminile, è la sorgente delle mestruazioni, del nutrimento fetale e del latte materno.

Risulta quindi importante nelle patologie della donna, soprattutto per quanto riguarda i disturbi ginecologici, tenere conto nella valutazione energetica dei segni clinici concernenti il Sangue.

### UTERO

Nella MTC l'Utero assume maggiore importanza rispetto alle ovaie e viene identificato con tutto l'apparato riproduttivo interno della donna, inclusi gli annessi.

L'Utero ha varie denominazioni:

- Zi gong (bambino, palazzo);
- Nu zi bao (madre, figlio, involucro);
- Zi men (porta del figlio).

La funzione dell'Utero è quella di regolare le mestruazioni, il concepimento e la gravidanza. Viene considerato "Fu straordinario permanente" in quanto esplica funzioni di organo e di viscere: durante la gravidanza e il ciclo mestruale alterna funzioni escretive (mestruazioni e parto) e funzioni conservative (al di fuori del mestruo e in gravidanza). L'alternanza di queste funzioni è in relazione alle fasi lunari: il ciclo mestruale corrisponde a un mese lunare (28 giorni circa), mentre la gravidanza si sviluppa nel corso di dieci mesi lunari (circa 40 settimane).

L'Utero rappresenta il centro vitale dell'essere umano, il luogo di creazione, di trasmissione della vita, e secondo questo concetto, esiste sia nell'uomo che nella donna: nell'uomo è detto Jing Bao (camera delle essenze), luogo in cui l'uomo tesauroizza il Jing; nella donna è detto Xue Bao (camera del sangue), luogo in cui la donna raccoglie il Sangue che nutre il feto e genera il mestruo. E' legato a tutte le strutture energetiche di natura ancestrale: è correlato ai Reni, al Jing e al Ming Men e agli 8 Canali Straordinari.

Particolare importanza rivestono il canale Bao Mai che collega l'Utero al Cuore, trasportando il Sangue e il collaterale Bao Lo che collega l'Utero al Rene, trasportano il Jing. Per questa ragione l'Utero è detto anche "palazzo dove Rene e Cuore si incontrano".

Le funzioni di questi canali nei confronti dell'Utero e dei Meridiani Straordinari, in particolare Ren Mai e Chong Mai, rendono possibili la gravidanza e le mestruazioni.

## FISIOLOGIA DEL CICLO MESTRUALE IN MTC

Nella MTC le mestruazioni sono dette “Acque Lunari” e rappresentano l’aspetto ricettivo della donna, la fecondità femminile. Si manifestano grazie al Qi del Rene e al Tiangui, un’essenza Yin legata al Rene che origina nel “Cielo Anteriore” e viene sostenuta dal “Cielo Posteriore“. Il Tiangui, o “ Rugiada Celeste”, influenza lo sviluppo della fertilità, la crescita e la longevità secondo ritmi evolutivi di 8 anni nell’uomo e di 7 anni nella donna . Alla pubertà mediante il Tiangui avviene la prima mestruazione e il periodo fertile diviene attivo con una durata di circa 35 anni. Con l’esaurimento del Tiangui avviene l’ultima mestruazione che determina la fine del ciclo mestruale e del periodo fertile. Il Su Wen afferma: “ all’età di 7 anni il qi del Rene è rigoglioso, denti e capelli crescono; all’età di 14 anni il tiangui arriva, il renmai è aperto e il taichongmai abbondante, il flusso mestruale scende al tempo dovuto, per cui si può procreare all’età di 49 anni il ren è debole, il taichongmai impoverito, il tiangui declina, la via della terra non è aperta, perciò l’aspetto esteriore si deteriora e non si può procreare “.

Come vedremo in seguito le mestruazioni regolari dipendono anche dal giusto apporto di Qi e Sangue nell’Utero, dal corretto funzionamento degli Zang-Fu, in particolare Milza, Fegato e Rene e dall’importante ruolo che rivestono Meridiani e Canali Straordinari.

### SANGUE

Il Sangue svolge numerose ed importanti funzioni. Esso ha il compito di nutrire, scaldare e umidificare tutti i tessuti dell’organismo, infatti il Su Wen afferma: “quando il fegato riceve il sangue, la visione è chiara; quando i piedi ricevono il sangue, sono capaci di camminare; quando le mani ricevono il sangue, sono capaci di stringere; quando le dita ricevono il sangue, possono afferrare”.

Inoltre il Sangue ha l’importante funzione di “alloggiare lo Shen” e, circolando nei vasi sanguigni e nei meridiani, mette in comunicazione tutto il corpo donando solidità fisica e psichica.

Lo Stomaco e la Milza sono gli organi deputati alla produzione del Sangue, estraendo le sostanze pure dal cibo e dalle bevande. Il Cuore contribuisce alla formazione del Sangue e ne regola la circolazione in tutto il corpo. Il Fegato conserva il Sangue nelle ore di riposo e ne regola il volume in base alle necessità. Il Rene sostiene il Sangue tramite la Yuan Qi che agisce da vettore nella sua formazione.

### QI

Il Qi si origina nella Milza e nei Polmoni e, tramite il Fegato viene diffuso nelle varie parti del corpo. Svolge varie funzioni:

- muovere (è la fonte di ogni movimento nel corpo e accompagna ogni movimento);
- proteggere (protegge il corpo dai fattori patogeni esterni);
- trasformare (presiede a tutte le trasformazioni che avvengono nel corpo);
- conservare (mantiene le Sostanze e gli Organi al proprio posto);
- scaldare (mantiene il giusto calore corporeo).

Il Qi e il Sangue sono in stretta relazione. Il Sangue viene definito “la madre del Qi ” perché nutre il Qi e lo difende (lo trattiene impedendo che “galleggi“) e il Qi in eccesso viene eliminato tramite le mestruazioni.

Il Qi è detto “ comandante del Sangue” perché muove il Sangue, contenendolo e regolandone la circolazione, e contribuisce alla sua produzione. L’aspetto di muovere il Sangue è molto importante nel ciclo mestruale:

- un deficit del Qi può dare luogo a emorragie in quanto il Qi non riesce più a trattenere il Sangue nei vasi sanguigni;
- un deficit del Qi o una stasi del Qi può provocare stasi di Sangue in quanto il Qi non può più spingere il Sangue e questo ristagna (oligomenorrea, dismenorrea, amenorrea).

## ORGANI

Gli organi e i visceri rappresentano la base per la formazione di Qi e del Sangue. Alcuni di essi nei confronti del ciclo mestruale hanno un ruolo primario .

- La Milza insieme allo Stomaco contribuisce alla formazione del Sangue e del Qi, che è la base materiale delle mestruazioni. Inoltre ha la funzione di contenere il Sangue all’interno dei vasi sanguigni e mantenere gli organi nella loro sede. Se questa funzione diventa debole possono verificarsi prolassi, emorragie o un flusso mestruale troppo abbondante.

- Il Fegato ha la funzione di immagazzinare il Sangue e di regolarne la quantità in circolazione secondo le necessità dell’organismo.

Nei momenti di inattività e di riposo il Sangue affluisce al Fegato e viene immagazzinato; durante l’attività fisica il Fegato provvede a diffonderlo nella giusta quantità, apportando nutrimento in ogni parte del corpo. Nella donna questa funzione determina la giusta quantità e qualità del mestruo.

Il Fegato svolge anche l’importante funzione di assicurare il libero e armonioso fluire del Qi : armonizza le funzioni digestive, la circolazione del Sangue e favorisce la secrezione della bile . Inoltre insieme a Cuore e Ministro del Cuore è legato all’equilibrio emotivo. Se il Qi del fegato ristagna potrà manifestarsi difficoltà nell’arrivo del mestruo con tensione premestruale, ciclo lungo e sangue con coaguli. Inoltre influenzerà lo stato emozionale dando luogo a manifestazioni di tensione e irritabilità. A sua volta però anche le turbe emotive possono portare a una stasi del Qi determinando dolori mestruali e uno scarso flusso mestruale.

- I Reni conservano il Jing del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore e rappresentano il fondamento dello Yin e dello Yang dell’organismo.

Lo Yin del Rene è il fondamento di tutte le energie Yin del corpo e controlla la nascita, la crescita, lo sviluppo e la capacità riproduttiva dell’organismo. Lo Yang del Rene è il fondamento di tutte le energie Yang, è la forza motrice indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici del corpo. Fornisce il calore necessario per l’ultima trasformazione del Sangue.

I Reni sono origine dei tre canali straordinari *Chong Mai*, *Ren Mai*, *Du Mai* e tramite il canale Bao Lo sono collegati direttamente all’Utero. Permettono

l'alternarsi delle fasi Yin e Yang, del Qi e del Sangue e, grazie al Tiangui, controllano lo sviluppo dell'attività riproduttiva. Se c'è un deficit del Qi del Rene può verificarsi anticipo o ritardo nella comparsa del menarca e della menopausa.

- Il Cuore è collegato all'Utero mediante il canale Bao Mai. Esso governa il Sangue e alloggia lo Shen: contribuisce alla formazione del Sangue e fornisce l'energia necessaria affinché possa circolare nei vasi sanguigni donando nutrimento materiale e spirituale a tutto l'organismo. Il Qi del Cuore ha il compito di dirigere l'energia verso il basso e se questo non avviene il ciclo mestruale sarà scarso o assente. Lo stretto rapporto fra l'Utero e il Cuore spiega anche l'influenza che può determinare lo stato emozionale nelle mestruazioni della donna.

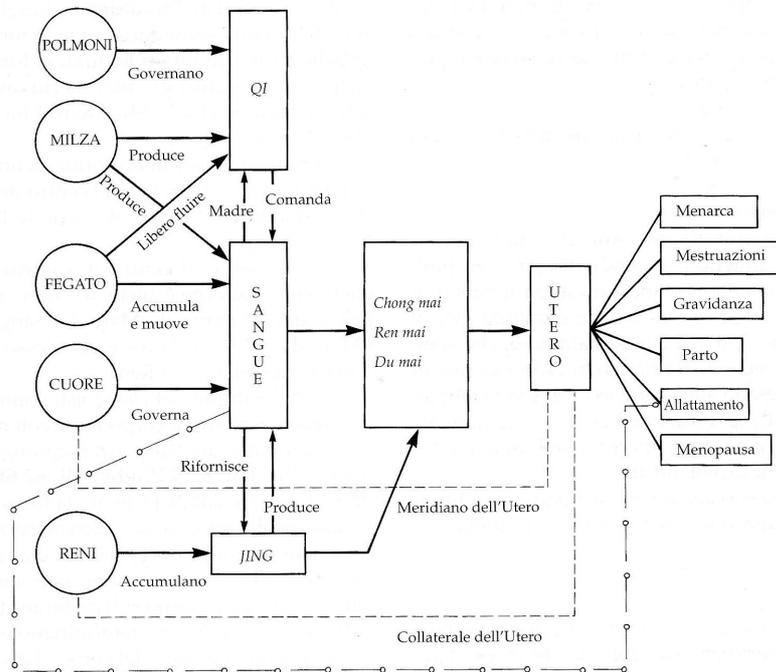
### MERIDIANI STRAORDIANI

I Meridiani Straordinari rivestono una grande importanza nella fisiologia femminile. Sono strutture energetiche che si formano a partire dal concepimento legate agli aspetti costituzionali dell'essere umano e responsabili dei grandi cambiamenti e trasformazioni che avvengono durante la sua vita. Essi sono correlati ai Meridiani Principali verso i quali svolgono un'azione di controllo, raccogliendo l'energia in eccesso e distribuendola in caso di necessità. Il ciclo femminile è legato principalmente ai Meridiani Straordinari di prima generazione e in particolare ai tre meridiani *Chong Mai*, *Ren Mai* e *Du mai*.

Questi meridiani originano nel MingMen nella zona fra i due Reni tramite una via energetica denominata "tronco comune" che attraversa l'Utero e arriva al perineo al punto CV - 1.

- Il Chong Mai è l'origine di tutti i Meridiani Straordinari. Un ramo del Chong Mai si unisce al Meridiano Principale del Rene dal quale riceve la Yuan Qi che distribuisce in tutto il corpo. Un altro ramo si collega al Meridiano Principale di Stomaco (ST - 30) dal quale riceve l'essenza acquisita. Quindi funge da collegamento fra l'energia congenita e l'energia acquisita. Viene denominato "Mare del Sangue" in quanto raccoglie il Sangue in eccesso dei meridiani e degli organi. Esso distribuisce la Yuan Qi e il Sangue all'Utero. Se c'è carenza di Sangue nel Chong Mai si può manifestare ritardo nelle mestruazioni, scarso flusso mestruale, o amenorrea.
- Il Ren Mai viene denominato il "Mare dello Yin". Ad esso convergono tutti i meridiani yin ed è luogo di riunione di tutte le energie yin dell'individuo. "Ren" significa "direzione, responsabilità". Il Ren Mai ha la responsabilità di dirigere tutti i meridiani yin del corpo e di nutrirla rifornendoli di Jing, di Sangue e di Fluidi. E' strettamente connesso all'Utero e ai Reni ed essendo luogo di riserva di tutte le energie yin ha un ruolo fondamentale nel ciclo mestruale e nel sistema riproduttivo in generale.
- Il Du Mai è collegato al Ren Mai con il quale stabilisce un rapporto di opposizione e complementarità che permette l'equilibrio fra *Yin* e *Yang*. Tutti i meridiani Yang del corpo sono collegati al Du Mai che viene anche definito "Mare dello Yang". In

relazione alle mestruazioni il Du Mai, essendo connesso al Rene e al Ming Men, regola la Yuan Qi fornendo calore all'Utero e al Sangue per muoversi in modo adeguato.



## **FASI DEL CICLO MESTRUALE**

- FASE POST-MESTRUALE. L'Utero e il Chong Mai sono vuoti. Successivamente lo Yin comincia a crescere e l'Utero viene rifornito di Sangue per preparare l'ambiente adatto a una possibile fecondazione. Questa fase rappresenta l'inizio della fase follicolare.
- FASE INTERMESTRUALE. Lo Yin raggiunge il suo massimo e lo Yang comincia a crescere producendo il calore necessario all'ovulazione. In caso di fecondazione, grazie al Ren Mai, Jing e Sangue vengono trasformati in cellula embrionale.
- FASE PREMESTRUALE. Lo Yang raggiunge il suo massimo e stimola il Qi che a sua volta muove il Sangue in preparazione alla mestruazione o alla gravidanza. Questa fase rappresenta la fase luteinica durante la quale il follicolo si trasforma in corpo luteo e secerne progesterone.
- FASE MESTRUALE. Attraverso l'azione del Qi, il Chong Mai e l'Utero si svuotano lasciando cadere il Sangue accumulato. Questa fase rappresenta la fase in cui il corpo luteo rallenta la produzione di estrogeni e progesterone, l'endometrio si sfalda e compare la mestruazione.

## MENORRAGIA E SHIATSU

Shiatsu è un termine giapponese, il cui significato letterale è “pressione delle dita”. Lo Shiatsu infatti è una tecnica orientale che mediante la pressione delle dita o del palmo della mano, favorisce il ripristino dell’equilibrio energetico del corpo.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese la malattia deriva da un’alterazione del flusso energetico (Qi) che scorre nel corpo all’interno di specifici canali energetici chiamati “Meridiani”.

Lo Shiatsu attraverso pressioni adeguate lungo il percorso dei meridiani permette il libero e armonioso fluire dell’energia vitale, favorendo il processo di autoguarigione e donando un profondo stato di benessere psichico e fisico.

La valutazione nello Shiatsu è fondamentale per individuare gli squilibri energetici della persona che riceve il trattamento (Uke).

Essa comprende una valutazione basata sull'osservazione relativa all’aspetto generale della persona (la forma fisica, il modo di comportarsi, il colorito del volto, ecc.), una valutazione basata sull'ascoltazione (come la voce, la respirazione, ecc.), una valutazione basata sull'interrogazione per scoprire informazioni utili e una valutazione basata sul contatto, in particolare nello Shiatsu viene utilizzata la valutazione dell’addome, dei punti Mo e dei punti Yu del dorso.

La raccolta di tutte queste informazioni è fondamentale per formulare una valutazione energetica completa del ricevente e quindi poter effettuare un trattamento di maggior efficacia.

Secondo la MTC le sindromi relative alla Menorragia sono principalmente tre:

- Deficit del Qi;
- Calore del Sangue;
- Stasi del Sangue.

Il deficit del Qi può instaurarsi in seguito a lavoro o esercizio fisico eccessivo, a un’alimentazione irregolare o a uno stress emozionale (tristezza e forti preoccupazioni). Tutte queste situazioni indeboliscono il Qi di Polmone e in particolare il Qi della Milza che non riesce più a trattenere il Sangue all’interno dei vasi sanguigni provocando mestruì abbondanti.

In questa sindrome sarà importante tonificare il Qi e arrestare il sanguinamento, agendo principalmente sui meridiani di Polmone, Milza, Stomaco e Triplice Riscaldatore. Questi meridiani infatti svolgono tutti un’importante azione sul Qi.

Il Calore del Sangue può derivare da fattori alimentari (cibo piccante o speziato) o da calore esterno (ambienti molto caldi).

Un’altra causa può essere la stasi del Qi del Fegato provocata da stress emozionale (rabbia, rancore, frustrazione) che si trasforma in Fuoco. In questa sindrome il Calore fa ribollire il Sangue che fuoriesce dai vasi sanguigni.

In questa sindrome sarà importante disperdere il Calore, rinfrescare il Sangue e arrestare il sanguinamento. I meridiani utili da trattare saranno il meridiano di Fegato per disperdere la Stasi, i meridiani di Triplice Riscaldatore, Vescicola Biliare per disperdere il Calore e i meridiani di Milza, Ministro del Cuore e Intestino Tenue per rinfrescare e dare fluidità al Sangue.

La Stasi del Sangue può originare da una Stasi del Qi che coinvolge anche il Sangue, oppure altre cause possono essere interventi chirurgici all’addome, l’uso di assorbenti interni, rapporti sessuali durante le mestruazioni e problemi di origine organica come

fibromi uterini.

Inoltre anche prendere freddo o caldo dopo il parto e durante le mestruazioni può provocare Stasi del Sangue. In questo caso la Stasi impedisce al Sangue di circolare e il Sangue che si forma nuovamente non riesce a fluire nel modo giusto aumentando il flusso mestruale.

In questa sindrome sarà importante eliminare la Stasi, attivare il Sangue e fermare il sanguinamento, trattando i meridiani di Fegato, Ministro del Cuore per disperdere la Stasi e il meridiano di Milza per dare fluidità al Sangue.

Inoltre può essere utile trattare le disarmonie del ciclo mestruale in base alle fasi mestruali:

- prima del flusso regolare il Qi (trattare le Stasi);
- durante il flusso regolare il Sangue (in generale meglio non trattare);
- alla fine del flusso tonificare il Vuoto.

## Elisa

DATA: 27 APRILE 2010

### DATI ANAGRAFICI

Nome: Elisa

Età: 38

Peso: 54 Kg.

Altezza: 1.60

### STORIA CLINICA

Elisa soffre di Menorragia da circa tre anni. Il ciclo mestruale si manifesta anticipatamente (22-24 giorni) ed è preceduto da tensione al seno e agitazione. Il sangue mestruale è di consistenza denso, di colore rosso e presenta coaguli.

Elisa è di corporatura media, è dinamica e ama mangiare. Ha la bocca amara e spesso sente il bisogno di bere, soprattutto di sera. E' tendenzialmente stitica, suda abbastanza e soffre di cefalea improvvisa che le turba la vista impedendole di lavorare. Anche il sonno è disturbato da sogni e incubi ricorrenti.

In passato ha sofferto di dolori mestruali che sono scomparsi spontaneamente in seguito al parto; ha assunto antidolorifici e per dieci anni ha assunto farmaci anticoncezionali.

In generale è una persona molto ansiosa e impulsiva, sente di assumersi eccessive responsabilità e in quest'ultimo periodo ha difficoltà nel prendere decisioni importanti.

La menorragia le crea un grosso disagio soprattutto durante le ore di lavoro dove non ha la possibilità di cambiarsi spesso; recentemente si è sottoposta a cure omeopatiche ed ha assunto antiemorragici per un anno.

In accordo con Uke decidiamo di vederci una volta alla settimana con continuità per almeno dieci volte.

### PRIMO TRATTAMENTO

Elisa era un pò nervosa e dopo una breve chiaccherata abbiamo iniziato il trattamento.

Dalla valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Milza, Jitsu Fegato, Vescicola Biliare e Cuore.

Al primo contatto l'addome mi è parso subito molto teso e contratto soprattutto nella parte alta e inoltre Elisa manifestava chiari segni di calore. Il principio di trattamento quindi fu quello di disperdere il Calore, rinfrescare il Sangue, regolarizzare il ciclo mestruale e arrestare il sanguinamento. Pertanto ho deciso di trattare:

- Il meridiano di Milza per rinfrescare e dare fluidità al Sangue
- Il livello energetico Shao Yang per disperdere il Fuoco interno.
- Il meridiano di Fegato per disperdere la stasi e promuovere la sua azione positiva

sulla circolazione (inoltre Elisa era nella fase premestruale, la più indicata per muovere il Qi del Fegato in Stasi).

- Il Ministro del Cuore per promuovere la sua azione di diffusione del Sangue, e per il ruolo che svolge di concerto al Fegato nell'aspetto emozionale (livello energetico Jue Yin).

1 M per disperdere il Calore nel Sangue, fermare l'emorragia e calmare lo Shen.

6 M Per nutrire, rinfrescare il Sangue e calmare lo Shen

10 M Per nutrire e rinfrescare il Sangue

1 F Per arrestare il sanguinamento e far circolare il Sangue e il Qi di Fegato

2 e 3 F Per rinfrescare il Sangue, liberare e regolarizzare il Qi del Fegato ed eliminare il Fuoco dal Fegato.

6 MC Per calmare lo Shen e regolarizzare il Qi del Fegato.

Durante il trattamento ho rilevato nel meridiano di Milza alcuni punti molto Kyo. Fegato era molto contratto nella gamba destra, F3 dolente alla pressione. Anche Vescicola Biliare era molto contratta soprattutto sulla sommità del trapezio sx; Elisa infatti mi ha detto che da un po' di tempo avvertiva dolore alla spalla e quindi mi sono soffermata particolarmente in questa zona con pressione leggera, in dispersione.

Alla fine del trattamento Elisa mi ha detto che si sentiva molto rilassata.

## SECONDO TRATTAMENTO

Ci siamo riviste a distanza di una settimana dalle mestruazioni in cui Elisa non si è sentita tanto bene.

Elisa mi ha riferito di avere dormito bene per i primi tre giorni e di non sentire più il dolore alla spalla.

Dalla valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Milza, Jitsu Fegato, Vescicola Biliare e Polmone.

L'addome era meno teso, ma nella parte alta c'erano ancora molte tensioni, soprattutto nella zona di Fegato e Vescicola Biliare.

Ho continuato il lavoro come nel trattamento precedente prestando maggiore attenzione ai meridiani Kyo, in quanto Elisa era nella fase post-mestruale. Quindi ho trattato anche l'Elemento Terra per portare nutrimento al Sangue dopo le perdite eccessive del flusso mestruale.

Poi ho continuato il lavoro sui punti 1 M, 6 M, 10 M, 1 F, 2 F, 3 F e 6 MC.

Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene.

## TERZO TRATTAMENTO

Elisa mi ha detto che dormiva meglio e sentiva meno il sapore amaro in bocca.

Nella valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Vescica, Jitsu Intestino Tenue e Fegato.

L'addome era migliorato e la tensione nella zona di Fegato era diminuita.

Ho trattato il livello energetico Shao Yang e il meridiano di Fegato in dispersione.

F3 restava un po' dolente.

*Ho trattato Milza e poi ho lavorato molto su Intestino Tenue per la sua importante funzione di riassorbimento dei liquidi e mi sono soffermata nel punto 8 IT con pressione leggera per disperdere Calore e calmare lo Shen.*

*Inoltre ho dedicato una buona parte del trattamento sul meridiano di Vescica trattando anche il ramo esterno degli Shen per armonizzare lo stato emotivo e psichico. Ho Trovato punti dolenti nella zona del diaframma.*

*Ho continuato il lavoro nei punti 1 M, 6 M, 10 M, 1 F, 2 F, 3 F.*

*Alla fine del trattamento Elisa mi ha riferito di essersi molto rilassata e di aver gradito il trattamento nella schiena.*

#### **QUARTO TRATTAMENTO**

*Elisa mi ha detto che ora dormiva profondamente e l'intestino era più regolare, inoltre l'esigenza di bere era notevolmente calata.*

*Nella valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Rene, Jitsu Intestino Tenue.*

*L'addome era decisamente migliorato , più morbido.*

*Elisa era in fase premestruale e ho deciso di trattare in dispersione*

*l'Elemento Fuoco (figlio del Legno) e in tonificazione l'Elemento Acqua (madre del Legno).*

*Durante il trattamento ho notato che Intestino Tenue era meno Jitsu rispetto al trattamento precedente. Nel meridiano di Rene ho trovato alcuni punti molto Kyo nei polpacci; anche i punti del piede dx erano molto Kyo, quindi mi sono soffermata su RI in tonificazione.*

*Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene.*

#### **QUINTO TRATTAMENTO**

*Elisa mi ha detto che era il 3° giorno delle mestruazioni. IL CICLO ERA ARRIVATO DOPO 26 GIORNI E IL FLUSSO ERA MENO ABBONDANTE.*

*Considerato che era nella fase mestruale ho fatto un trattamento con pressione leggera lungo i polpacci nei tre meridiani Yin delle gambe e mi sono soffermata nei punti 1M, 6M, 1F, 2F e 3F.*

*Elisa era contenta e si sentiva bene.*

#### **SESTO TRATTAMENTO**

*Dalla valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Milza e Jitsu Stomaco.*

*Elisa era in fase post-mestruale, era un po' stanca e mi ha chiesto di farle un trattamento nella schiena.*

*Ho assecondato la sua esigenza e poi ho chiesto a Elisa se potevo continuare il trattamento e lei ha annuito. Quindi ho proseguito nella posizione supina trattando Milza e Stomaco per nutrire il Sangue ed armonizzare l'Elemento Terra. Durante il trattamento sulla schiena ho sentito alcuni punti Kyo nella zona centrale, lombare e nei polpacci . Milza e Stomaco erano piuttosto tonici.*

*Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene e meno stanca.*

## **SETTIMO TRATTAMENTO**

*Dalla valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Polmone, Jitsu Intestino Tenue.*

*Ho deciso di trattare il meridiano di Intestino Tenue, l'Elemento Metallo che ha il ruolo di controllo dell'Elemento Legno e il meridiano di Rene per dare sostegno.*

*Ho iniziato il trattamento di Elisa nella posizione supina nel meridiano di Polmone.*

*Il braccio sx era quello più Kyo e quindi l'ho trattato con pressione profonda. Ho proseguito trattando il meridiano di Intestino Tenue e il meridiano di Intestino Crasso e ho notato alcuni punti dolenti, quindi mi sono soffermata nel punto 11 in dispersione. Ho trattato i punti 3 IT e 8 IT per disperdere il calore e calmare lo Shen. Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene.*

## **OTTAVO TRATTAMENTO**

*Nella valutazione energetica dell'addome risultava Kyo maestro del Cuore e Polmone, Jitsu Vescicola Biliare e Triplice.*

*Elisa era in fase premestruale.*

*Ho incominciato il trattamento di Elisa sul fianco lungo il meridiano di Vescicola Biliare e ho trattato in dispersione alcuni punti molto Jitsu nel gluteo dx poi ho trattato con pressione leggera Triplice nella zona della spalla.*

*Ho continuato in posizione supina trattando il meridiano di Polmone e Ministro del Cuore che rispecchiava la valutazione, in particolare il braccio sx, quindi mi sono soffermata maggiormente in tonificazione.*

*Ho trattato il punto 6 MC per regolare il Qi, calmare lo Shen e rinfrescare il Sangue.*

*Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene.*

## **NONO TRATTAMENTO**

**ELISA MI HA DETTO CHE ERA IL QUARTO GIORNO DELLE MESTRUAZIONI, ERA MOLTO CONTENTA PERCHÉ IL FLUSSO ERA DIMINUITO E IL CICLO ERA ARRIVATO DOPO 28 GIORNI.**

*Abbiamo fatto una bella chiaccherata durante la quale Elisa ha detto di sentirsi più serena, più positiva e più sicura di sé nell'affrontare le difficoltà che stava attraversando. Sentiva dentro di sé armonia e un senso di benessere generale.*

## **DECIMO TRATTAMENTO**

*Nella valutazione energetica dell'addome risultava Kyo Reni Polmoni e Jitsu Stomaco.*

*A supporto di tutto il lavoro fatto in precedenza ho trattato l'Elemento Acqua per continuare a dare sostegno e vitalità alla persona, soffermandomi in particolare nei*

*due rami di Vescica degli Organi e degli Shen; poi ho trattato l'Elemento Legno per il libero fluire del Qi e l'Elemento Metallo che negli ultimi trattamenti risultava il più Kyo. Inoltre visto che Elisa era in fase post- mestruale ho trattato l'Elemento Terra per nutrire il Sangue.*

*Infine ho trattato i punti 1 F, 2 F e 3 F.*

*Alla fine del trattamento Elisa si sentiva bene.*

*Nei mesi successivi Elisa ha avuto continui miglioramenti, il ciclo mestruale è diventato più regolare e il flusso mestruale si è normalizzato.*

## **CONSIDERAZIONI FINALI**

*Dalla valutazione dell'addome si evidenzia uno squilibrio dell'Elemento Legno con conseguente Calore che coinvolge Cuore, Polmone, Intestino Tenue e Stomaco.*

*All'origine del disturbo vi è una forte condizione emotiva in quanto Elisa era in procinto di separazione e stava attraversando un periodo di grande tensione con il partner.*

*Lo stato emozionale di collera, risentimento e frustrazione può provocare un ristagno di Qi del Fegato, dando origine al Calore.*

*Il Calore scalda e agita il Sangue causando irregolarità del mestruo (anticipandolo) e dando luogo a un'eccessiva perdita di sangue durante le mestruazioni. Inoltre il Calore secca i Liquidi, il sangue mestruale diventa denso e si può manifestare oppressione toracica, stipsi, desiderio continuo di bere e segni psichici quali agitazione e irritabilità.*

*Nei primi trattamenti l'addome era molto teso, in particolare nella zona dell'ipocondrio, Elisa era agitata e faceva fatica a rilassarsi. Nei trattamenti successivi si sentiva meglio ed era più rilassata. In principio mi sono focalizzata nel disperdere il Calore, la Stasi del Fegato e rigenerare i Liquidi Organici, poi ho cercato di armonizzare l'Elemento Legno sostenendo l'Elemento Acqua (madre del Legno), l'Elemento Fuoco (figlio del Legno), l'Elemento Metallo (controlla il Legno) e l'Elemento Terra per nutrire il Sangue. Inoltre durante il trattamento ho cercato di rispettare le fasi mestruali e le esigenze di Uke.*

*Molto importante è stato il trattamento dei punti per rinfrescare il Sangue, disperdere la Stasi del Qi del Fegato e regolare il ciclo e le mestruazioni.*

*In particolare 3 F che all'inizio era molto dolente e 2 F hanno agito regolando il Fegato e la Vescicola Biliare, M 1 ha agito nel ridurre la quantità di Sangue del mestruo e nel disperdere il Calore.*

## CONCLUSIONE

*Grazie allo Shiatsu  
ho vissuto esperienze che mi hanno  
arricchito nelle relazioni con gli altri attraverso  
il contatto umano e a livello personale in momenti meravigliosi  
come quelli del parto. Lo Shiatsu può essere un valido sostegno per molte  
disarmonie in quanto aiuta a rinforzare ed armonizzare l'energia vitale, procurando  
un effetto benefico che coinvolge la mente, il fisico e lo spirito e consente  
all'organismo di entrare in armonia con se stesso e l'ambiente circostante.*

## **BIBLIOGRAFIA**

- Alessandra Guli - *Le acque Lunari* -Xenia Edizioni
- Giovanni Maciocia - *Ostetricia e Ginecologia in Medicina Cinese* - Casa Editrice Ambrosiana
- Franco Bottalo - *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese* - Xenia Edizioni
- Franco Bottalo - *Diagnosi Shiatsu* - Xenia edizioni
- Franco Bottalo - *Manuale di Qi Shu* - Xenia Edizioni
- Siti internet: [www.ilcalderonemagico.com](http://www.ilcalderonemagico.com)