

# SHATSU E MENOPAUSA

RITA SCOCCIA

28 NOVEMBRE 2010



RITA SCOCCIA  
VIA CAVOUR N 69  
44121 FERRARA  
TEL 338-3864985

# Shiatsu e Menopausa

## **PRINCIPI DELLO SHIATSU**

Lo shiatsu è una terapia olistica saldamente radicata nella medicina tradizionale cinese e fondata sull'idea che l'energia vitale, detta Qi, fluisca nel corpo attraverso canali ( chiamati anche meridiani ). Questi si possono influenzare esercitando una pressione su specifici punti lungo di essi, eliminando così i blocchi nel flusso di energia e favorendo un funzionamento più salutare dei singoli sistemi e dell'organismo nella sua interezza. La terapia è volta principalmente a regolare il corpo sano prevenire le malattie, ma la si può utilizzare anche per affrontare specifici problemi di salute, insistendo con il trattamento su determinati punti o zone.



## **CONCEZIONI DELL' ENERGIA**

Secondo l'antica filosofia cinese, tutta la materia fisica nell'universo è costituita da energia, chiamata Qi. In Gi appone e nella teoria shiatsu il qi è detto KI, talora definito "forza vitale" o "Energia vitale", può essere materiale, cioè avere una forma fisica, o non materiale. Si manifesta con una grande varietà di caratteristiche e aspetti, definiti ed elaborati nella teoria YIN e YANG e nel sistema dei cinque elementi.

## **FORZA VITALE**

Secondo la medicina tradizionale cinese(MTC) esistono tre categorie di KI nel corpo :

1. Il KI ORIGINARIO derivato da patrimonio genetico
2. Il KI NUTRITIVO tratto dagli alimenti
3. Il KI TORACICO proveniente dall'aria che respiriamo.

Nella MTC il SANGUE è considerato una forma materiale di Ki, che nutre i tessuti del corpo .

Il libero flusso del ki nel corpo è essenziale per la salute come lo è quello del sangue, in quanto nutre, ristora e rinvigorisce ogni sua parte. Al contrario quando il ki è scarso o il flusso è bloccato, il funzionamento dell'organo interessato è pregiudicato, con il conseguente ristagno e accumulo di tossine, nonché probabile insorgenza di malattie.

## **ORGANI VITALI**

Nella MTC il ruolo degli organi vitali è visto in maniera molto diversa rispetto alla tradizione occidentale. Gli organi principali sono :

- POLMONE
- INTESTINO CRASSO
- STOMACO
- MILZA
- CUORE
- INTESTINO TENUE
- VESCICA
- RENE
- MASTRO DEL CUORE (Pericardio )
- VESCICA BILIARE
- FEGATO

A questi è attribuito un ruolo molto più vasto delle limitate funzioni fisiologiche che sono riconosciute dalla medicina occidentale. Inoltre esiste un altro organo , IL TRIPLO RISCALDATORE, che non ha una forma fisica ne un equivalente anatomico.

Ogni organo regola una serie di stati fisici ed emotivi.

## **FLUSSO DI ENERGIA**

Il Ki scorre nel corpo attraverso canali che formano un complesso sistema di collegamento tra gli organi. Esistono 12 CANALI PRIMARI, che passano prevalentemente vicino alla superficie del corpo e prendono il nome dell'organo da cui hanno origine. Facilmente manipolabili con lo shiatsu sono presenti simmetricamente su entrambi i lati del corpo. Altri canali portano il Ki più in profondità ma solo due, il VASO GOVERNATORE e il VASO CONCEZIONE ,sono aperti alla manipolazione shiatsu.

## YIN E YANG

La teoria yin / yang è stata esposta per la prima volta nell'antico Libro Cinese dei cambiamenti o CHING ( ca 800 a.C.) Secondo questa teoria il Ki l'energia vitale che costituisce l' " Essenza " dell'universo, è l'unione di due qualità opposte, denominate yin e yang. Entrambi gli aspetti sono presenti in proporzioni variabili in tutte le cose.

## IL SIMBOLO YIN/YANG

Questo concetto è chiaramente illustrato dal TAIJI, il simbolo yin/yang in cui un minuscolo seme di yin è presente nell'area yang e viceversa. Sebbene una cosa sia prevalentemente yin, questo stato non è immutabile, ad esempio l'acqua una sostanza yin, ha la capacità di trasformarsi in vapore che è yang. Quest'idea del potenziale di cambiamento o trasformazione da yin a yang e da yang a yin è fondamentale.



## CORPO YIN /YANG

Secondo la MTC ,gli aspetti del corpo umano e dei suoi organi sono prevalentemente yin o yang. La parte anteriore del corpo è più Yin, quella posteriore più Yang. La parte anteriore è la sede dei canali yin , in cui il flusso di energia Yin **scorre verso l'alto** dalla terra . L'energia yang , invece **scende dal "cielo"** attraverso i canali Yang situati nella parte posteriore degli arti e nella schiena. *Gli organi yin, come la milza e il fegato, tendono ad essere pieni* e sono deputati soprattutto alle funzioni di immagazzinamento e distribuzione di energia e sangue. *Gli organi Yang , come lo stomaco e la vescica, sono cavi*, e presiedono alla digestione e all'eliminazione. Si ritiene che lo squilibrio o la disarmonia di Yin e Yang all'interno del corpo, o di organi specifici, siano causa di molti problemi e della predisposizione ad ammalarsi. Lo shiatsu mira a migliorare il benessere lavorando sui canali tramite i quali il Ki fluisce negli organi, per regolare l'equilibrio tra Yin e Yang.

L'energia YANG si può definire la FORZA ATTIVA che dà impulso alla trasformazione e al movimento.

L'energia YIN è PASSIVA e STABILIZZANTE.

Entrambe sono necessarie al benessere. Un intero sistema di qualità opposte ma complementari si fonda su questa visione.

YIN	YANG
Parte inferiore (es. Hara )	Parte superiore (es. testa )
Anteriore ( es. Gola )	Posteriore ( es. nuca )
Interno (es. Ossa )	Esterno (es. pelle )
Sostanza (es. Sangue )	Energia ( es. KI )
Raffreddamento	Riscaldamento
Rilassamento	Attività
Movimento verso il basso	Movimento verso l'alto
Accentramento	Espansione
Appoggio	Trasporto
Nutrimento	Consumo
Umidità	Secchezza
Accumulo	Protezione

### **LE SOSTANZE VITALI**

Secondo la MTC, le *Sostanze Vitali* sono responsabili di tutti gli aspetti della forma e delle funzioni umane .

**L'ESSENZA** , **il SANGUE** e **i FLUIDI CORPOREI** svolgono le *funzioni Yin di nutrire*.

**Il KI** e lo Spirito sono *Yang, fattori incorporei che lo animano e la muovono,*  
*il Ki in particolare Governa il metabolismo .*

## IL KI

Il Ki denota principalmente, il movimento dell'energia nella rete dei meridiani.

Il Ki è il prodotto dell'interazione di Yin e Yang e costituisce la base del mondo dei fenomeni.

*Nel corpo umano* il Ki è il principio che *muove, riscalda, protegge* dalle influenze esterne. *Così come nel piano fisico* il Ki è l'agente del movimento e della trasformazione, così a *livello psicologico* il suo libero fluire ci consente di cambiare stato, di alternare diverse emozioni passando dal lavoro al piacere, dall'attività al riposo.

## Produzione del Ki

TRE SONO LE FONTI DEL KI:           IL PATRIMONIO GENETICO

  IL CIBO

  L' ARIA CHE RESPIRIAMO.

Ciascuna di queste viene immagazzinata o elaborata in una regione del corpo corrispondente ai " **TRE FOCOLARI** " del *Triplice Riscaldatore*.

- 1) Nel Focolare Inferiore** si trova **il KI ORIGINARIO** ( Fonte ), presente in parte fin dal concepimento. Questo Ki, che ereditiamo dai genitori e che potremmo intendere come energia genetica, rimane dentro di noi e alimenta l'intera attività di tutti i sistemi e organi, così gradatamente lo consumiamo durante la vita . L'altra parte consiste del più puro Ki *prodotto dai processi respiratori e digestivi*, inviato nel *Focolare Inferiore* per rifornire la Fonte. Il Ki Originario è **puro e concentrato**. **Agisce da catalizzatore** per tutti i processi corporei e i meridiani attraverso i collegamenti interni governati dal Triplice Riscaldatore, il " *messaggero del Ki Originario* ". Ogni Meridiano ha un Punto Originario dal quale assorbe la propria razione di Ki Originario, che **costituisce la base per lo Yang del Rene**, motore di tutta l'Energia YANG di tutto l'organismo.
- 2) Il Focolare Medio** è la regione in cui il cibo viene elaborato per trarne il Ki. A sua volta trasformato nel Ki umano, le cui caratteristiche sono diverse. **Il Processo viene svolto dallo Stomaco e Milza** che, con l'aiuto del Ki Originario, *scompongono* il cibo nel KI DEL CIBO ( Gu Qi , o Ki dei Cereali ), inviandolo al Torace affinché si unisca al terzo tipo di Ki, ( Quello del respiro o dell'Aria ).
- 3) Focolare Superiore** . Il Ki dell'Aria, essendo già allo stato puro, non necessita di alcuna elaborazione e viene assunto dal *Focolare superiore* perché si unisca al Ki del Cibo nel torace. Il Ki Originario agisce da Catalizzatore anche per questo processo, durante il quale le tre forme di Ki si fondono per formare **il vero KI**, che scorre nei meridiani. Un prodotto *secondario* di tale trasformazione è **il Ki Protettivo**, che estremamente attivo, forte , audace, **viene inviato dai Polmoni a difendere la superficie corporea, proteggendola dalle influenze esterne**.

Ciascuna delle tre aree, o Focolari, del Triplice Riscaldatore apporta la propria quota di Ki Originario per facilitare i processi appena descritti, per combinarsi con il Ki degli Organi locali in modo da fornire energia per la trasformazione.

**Ecco allora che**

- **il Fuoco del Focolare Inferiore contribuisce allo Yang del Rene,**
- **il Fuoco del Focolare Medio si lega allo Yang della Milza e**
- **il Fuoco del Focolare Superiore si unisce al Ki del Cuore e dei Polmoni per arricchire la *Forza Trasformatrice* dello Zong Ki, “ il Grande Ki del Torace “**

### ***Disarmonie del Ki***

In condizioni di salute, il Ki fluisce liberamente percepibile come sensazione di benessere.

Se si crea una disarmonia, quattro sono i possibili effetti sul Ki :

- 1) Carenza
- 2) Movimento nella direzione sbagliata
- 3) Eccesso relativo
- 4) Ristagno

1) **Carenza del KI** . Può interessare un organo in particolare o l'intero corpo. Tale condizione generale, detta Carenza del Ki, ***deriva solitamente da un problema nel processo di produzione del Ki***, svolto dalla Milza o dai Polmoni. ***I Sintomi*** sono quelli della carenza della Milza o dei polmoni.

- **Affaticamento**
- **Pallore del viso**
- **Respiro affannoso**
- **Feci liquide**
- **Voce debole**
- **Sudorazione diurna spontanea o in seguito a sforzi minimi.**

2) **Movimento del Ki nella direzione sbagliata** . La direzione naturale del *Ki della Milza* è verso l'alto; il *Ki dello Stomaco* e il *Ki dei Polmoni* verso il basso.

Se il Ki della Milza non sale, la condizione è detta **Ki Discendente** e porta sintomi quali il ***prolasso***.

Se il Ki dello Stomaco o dei Polmoni non scende , viene detto **Ki Ribelle** .

Nel caso dello **Stomaco** comporta : *singhiozzo, vomito o reflusso di acidi gastrici*.

Mentre se sono i Polmoni ad essere interessati, può presentarsi n senso di oppressione al torace, tosse, starnuti o asma.

**3) KI in Eccesso relativo .** Si verifica quando alcuni organi, parti del corpo o meridiani hanno più Ki di altri ,di per se , questa non è una condizione di malattia, poiché è un aspetto normale del movimento e del flusso del Ki nel corso dell'attività umana.

**E' quando il flusso si arresta e un Eccesso relativo di Ki si deposita in un determinato organo o in una parte che si verifica una disarmonia e una conseguente malattia.** Lo Shiatsu tratta tale condizione disperdendo il Ki dalle aree in Eccesso ( sedazione ) e portandolo a quelle carenti ( tonificazione ).

**4) Ristagno del KI .** Il Ki può anche incontrare un'ostruzione o ristagnare. Si può verificare come problema locale derivante da una ferita fisica o in seguito all'invasione di freddo, vento o umidità, in una parte del corpo o un meridiano,oppure come condizione più generalizzata, riguardante tutto il corpo, che influisce sui processi interni e che generalmente ha origine dalla repressione delle emozioni.

**Sintomi :** I sintomi del ristagno comprendono:

- **Senso di oppressione, disagio, o dolore (che va e che viene)**
- **Gonfiore passeggero, per esempio al seno.**
- **Senso di chiusura alla gola.**
- **Irritabilità**
- **Lingua leggermente violacea. (non sempre )**

Lo shiatsu è un buon trattamento per le disarmonie del Ki, soprattutto per quando si tratta di Ki in Eccesso relativo e Ristagno del Ki, in quanto ristabilisce un flusso equilibrato.

## **ESSENZA**

La parola **JING** , che denota la seconda Sostanza Vitale, viene spesso tradotta come **ESSENZA**.

**Essenza è lo YIN, o forma materiale del Ki Originario,** di cui una parte viene trasmessa dai genitori.

Come il **Ki Originario**, essendo **YANG**, è *la forza motrice di tutti i processi corporei* durante la vita, così **l'Essenza** , in quanto **YIN** **è la base della materia corporea**, il germe delle nostre sembianze fisiche. L'uno non può esistere senza l'altro.

L'Essenza rappresenta la continuità storica della forma vivente nel succedersi delle generazioni, mentre il Ki Originario è la forza che attiva e motiva ogni individuo. In pratica qualità e quantità dell'Essenza determinano la costituzione fisica e la qualità della costituzione che si tramanda ai figli.

L'Essenza come il Ki Originario, si presenta in due forme :

- **Essenza Prenatale**
- **Essenza Postnatale**

**L'Essenza Prenatale** , la prima, non può essere reintegrata e diminuisce gradatamente con l'età. Le cause di maggior consumo sono l'attività sessuale per gli uomini e le gravidanze per le donne, poichè la funzione suprema è quella di fornire una forma fisica ai discendenti.

**L'Essenza Postnatale**, prodotta attraverso i processi respiratori e digestivi , può essere reintegrata attraverso una alimentazione sana, esercizi respiratorie uno stile di vita moderato.

**L'Essenza Prenatale** è immagazzinata “ tra i Reni “ laddove alcuni sostengono essere l'Hara.

**L'Essenza Postnatale** viene prodotta dallo Stomaco e dalla Milza, che la trasporta a tutti gli organi e parti del corpo, mentre quanto rimane viene immagazzinato nei Reni.

I due tipi di Essenza costituiscono la base per lo Yin del Rene, la riserva Yin sottostante che sostiene lo YIN di Tutto il corpo.

## DISARMONIE dell' ESSENZA

L'Essenza può presentare una **Carenza** , mai un Eccesso .

Lo shiatsu può fare poco per aumentare l'Essenza Prenatale, può invece contribuire a un incremento dell'attività dei sistemi organici che producono l' Essenza Postnatale.

### Sintomi della Carenza :

- **Crescita ritardata**
- **Impotenza o sterilità**
- **Costituzione debole**
- **Fragilità ossea**
- **Scarsa memoria**
- **Capelli prematuramente grigi o radi**
- **Lingua rossa senza patina**

## IL SANGUE

La terza Sostanza Vitale , il SANGUE , rappresenta più della sostanza analizzabile che scorre nelle vene ; per i Cinesi è il complemento Yin del KI , va il Sangue, il Ki lo segue.

Mentre il KI svolge le funzioni YANG di movimento, riscaldamento, trasporto, il SANGUE ha il compito di idratare, nutrire, rilassare. Senza Sangue tutti i tessuti corporei, anche diversi tra loro come gli occhi , la

pelle, le unghie, il cervello e i tendini, perdono idratazione, elasticità e nutrimento e quindi parte della loro funzione.

*Il Sangue influisce* anche sulle Emozioni, poiché nutre e soddisfa a livello psicologico oltre che fisico. Il Ki rappresenta la tensione del cambiamento da uno stato all'altro.

Il Sangue completa e riconosce tale cambiamento, poiché vi si posa.

E' soprattutto *nel Cuore che il Sangue si stabilizza*, fornendo un luogo di riposo allo Spirito o **SHEN**, che altrimenti diviene agitato e provoca sintomi quali ansia e insonnia.

***IL Sangue viene prodotto dal Ki del Cibo*** inviato al torace dallo Stomaco e dalla Milza.

Nella MTC è il cuore ad avere l'ultima responsabilità per la produzione del Sangue, ma non può farlo se la Milza non fornisce il Ki del Cibo in quantità sufficiente:

***la Carenza del sangue è dunque spesso causata da una Milza Carente.***

Una eccessiva perdita di sangue per esempio, durante il ciclo mestruale o il parto, può portare a una Carenza, cosa che potrebbe derivare anche da una Milza incapace di trattenere il Sangue nei Vasi.

Un altro organo la cui funzione è vitale per la quantità e la qualità del Sangue è il FEGATO, che lo immagazzina in condizioni di riposo, emanandolo quando l'attività lo richiede. Poiché una inefficienza a livello di immagazzinamento e distribuzione può far sì che il Sangue non sia disponibile quando se ne ha bisogno, il Fegato potrebbe essere un fattore chiave in una Carenza del Sangue, allo stesso modo, poiché un sano funzionamento del Fegato è collegato all'equilibrio emotivo, la Carenza di Sangue può anche essere il risultato di cause psicologiche.

## DISARMONIE DEL SANGUE

***Carenza del Sangue*** . Il Sangue può essere carente per :

- **Una perdita di Sangue**
- **Incapacità della Milza di trattenerlo nei Vasi**
- **Produzione insufficiente del Ki del Cibo da parte della Milza .**
- **Incapacità del Fegato di renderlo prontamente disponibile.**

***Sintomi :***

- *Pallore del viso*
- *Secchezza di pelle e capelli*
- *Unghie fragili*
- *Tendini deboli*
- *Vista debole o macchie vaganti davanti agli occhi*

- *Insomnia ( difficoltà ad addormentarsi, ma poi sonno regolare ).*
- *Depressione o ansia, scarsa memoria.*
- *Vertigini*
- *Torpore*
- *Mestruazioni scarse*
- *Lingua pallida e sottile oppure leggermente pallida o arancio ai lati .*

*Sebbene la Carenza del Sangue come quella del Ki, non presenti sintomi patologici seri, può avere come conseguenza molte gravi sindromi. Lo shiatsu è utile solo per il suo effetto rilassante.*

**Calore nel Sangue .** *Se il Fegato diventa troppo Yang e Caldo, come tende a fare, per cause emotive Interne, fattori Esterni quali il cibo e l'alcol o a causa di un insufficiente raffreddamento da parte dello Yin del Fegato, anche il Sangue immagazzinato tende a scaldarsi.*

*Il Calore nel Sangue si può manifestare come eruzioni cutanee rosse e pruriginose o come tendenza del Sangue a muoversi "selvaggiamente", provocando improvvise emorragie forti o abbondanti.*

**Sintomi :** *I sintomi comprendono :*

- *Sensazione di calore*
- *Eruzioni cutanee rosse e pruriginose*
- *Abbondanti emorragie ( epistassi copiose, metrorragie)*
- *Lingua rossa*

**Ristagno del Sangue .** *Il ristagno può essere conseguenza di una Carenza del Sangue, per cui il flusso viene rallentato dalla debolezza, o di un ristagno del Ki ,poiché è questo a muoverlo, ma può anche essere provocato da una ferita fisica o dall'invasione di Calore o Freddo.*

**Sintomi :** *I sintomi comprendono :*

- *Dolori forti a localizzazione fissa, pungenti o lancinanti.*
- *Congestione o gonfiore persistente*
- *Perdite di sangue scuro e raggrumato*
- *Lingua violacea.*

## **SHEN**

**Si tratta della Sostanza Vitale più pura e rarefatta,** *a malapena definibile come tale, poichè normalmente tradotta come " SPIRITO " o " MENTE" ; tuttavia è legata al corpo tramite L'ESSENZA e il KI, senza i quali non si può manifestare.*

**Lo SHEN la cui sede è il CUORE conferisce la capacità di essere presente nel momento, consapevoli e in grado di rispondere in modo adeguato alle circostanze.**

### **Disarmonie dello Shen**

Sebbene lo Shen di per se non sia una Sostanza, ma una **“presenza di consapevolezza”** la sua condizione **dipende da altre Sostanze Vitali.**

**L'Essenza** ne invita la presenza nel corpo, la nutre, così una **Carenza di Essenza** può provocare una Carenza di Shen, con l'aggiunta di sintomi quali :

- Tristezza
- Apatia

L'altra Sostanza Vitale importante per la condizione dello Shen è **il Sangue**, in particolare **del Cuore** poiché è lì che lo Shen risiede, nell'ambiente tranquillo e nutriente che il Sangue gli fornisce.

Il Sangue, in quanto Yin, calma lo Shen, mentre la **Carenza di Sangue** ne provoca l'inquietudine e da luogo a

- Ansia
- Insonnia

**La presenza di Calore** o Flegma, riscaldando od ostruendo il Sangue nel Cuore, priva lo Shen della propria sede e ne provoca lo spargimento disturbato, segnalato da sintomi quali:

- Comportamento maniaco – depressivo
- Confusione
- Delirio

Per i suoi effetti calmanti e riequilibranti, lo Shiatsu è a breve termine una ottima cura per le disarmonie dello Shen, ma per ottenere risultati più duraturi è necessario trattare anche le condizioni che ne hanno provocato la carenza, l'inquietudine o la dispersione.

### **FLUIDI CORPOREI**

**I Fluidi Corporei**, l'ultima categoria di Sostanze Vitali, comprendono **tutte le Sostanze liquide del corpo**, dai Lubrificanti viscosi delle giunture e del midollo a quelli più acquosi come il sudore e la linfa ;

**il Sangue** è il Fluido più importante e costituisce una categoria a se.

**Tutti sono sostenuti dallo YIN Fondamentale del Corpo, lo YIN del RENE , e vengono estratti da ciò che beviamo e dal contenuto liquido del cibo, tramite un processo molto elaborato a cui partecipano molti organi.**

**Tale Processo** comincia con l'azione della Milza che, aiutata da Ki Originario dei Reni, trae i fluidi dal cibo, dividendoli in **puri** e **impuri**.

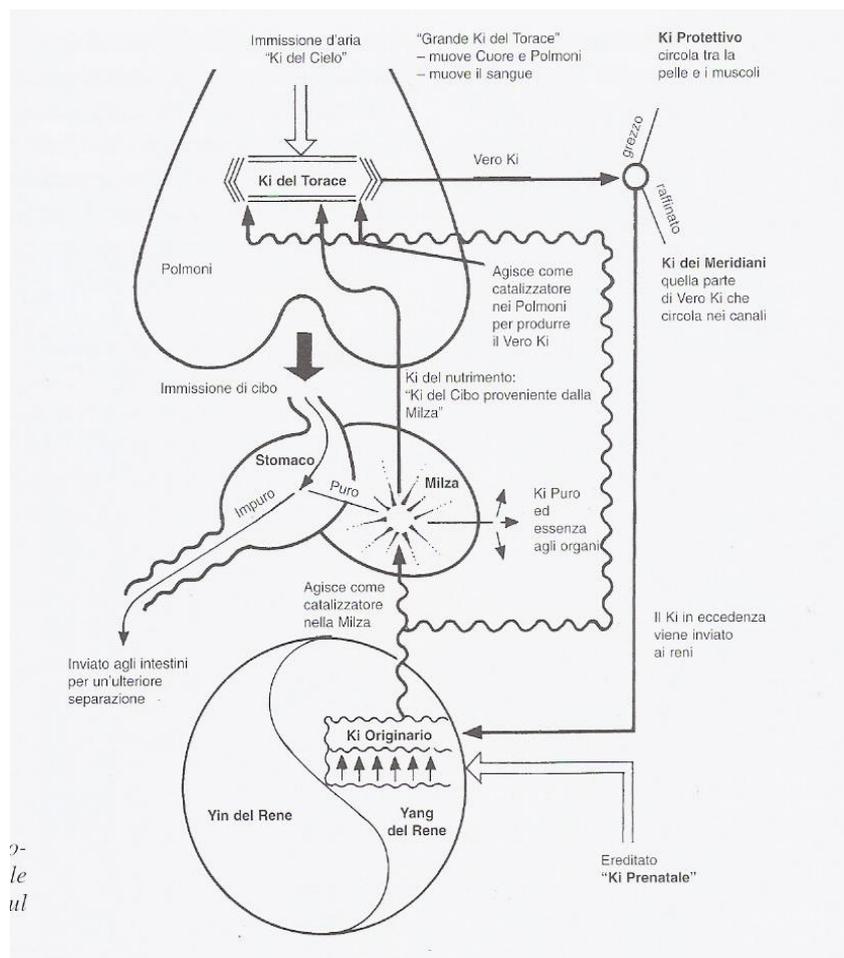
**I Fluidi Puri** vengono inviati a idratare i **Polmoni**, che li fanno scendere ai Reni e li distribuiscono alla pelle e ai muscoli di tutto il corpo. **I Reni**, dopo aver inviato altri Fluidi Vaporizzati ai Polmoni per idratarli, mandano il resto alla Vescica, che dopo averli divisi e raffinati ulteriormente mette i Fluidi puri in circolo ed espelle gli **impuri** sotto forma di urina.

**La parte impura** dei Fluidi che la **Milza** estrae dal cibo e dalle bevande va nell'**Intestino Tenue** per un'ulteriore raffinazione:

**i Fluidi Puri** che ne derivano vengono inviati alla **Vescica** distribuiti in tutto il corpo,

**i Fluidi Impuri** vanno invece nell' **Intestino Crasso** che, riassorbitane una parte, espelle il resto in feci.

Come per il Ki, la trasformazione e la distribuzione dei Fluidi Corporei viene mediata dall'azione dei tre Focolari del Triplice Riscaldatore.



**Disarmonie dei Fluidi Corporei**

*E' importante ricordare che i principali organi coinvolti nella Trasformazione e Distribuzione dei Fluidi Corporei sono : **I Polmoni, la Milza e i Reni** e che nessuna parte del processo può avvenire senza l'intervento del **Triplice Riscaldatore**.*

*Esempi :*

- *Se i **Polmoni o il Focolare Superiore** sono ostacolati nelle loro funzioni, ci sarà un accumulo di Fluidi nella parte alta del corpo.*
- *Se **la Milza o il Focolare Medio** sono in disarmonia, ci sarà un accumulo di Fluidi nella parte Centrale.*
- *Se invece la disfunzione interessa i **Renii o il Focolare Inferiore**, si presenterà un edema nella parte bassa del corpo.*

## **I CINQUE ELEMENTI**

La teoria dei *cinque elementi* si è sviluppata insieme a quella di Yin e Yang e chiarisce ulteriormente il modo in cui il Ki si manifesta nel mondo fisico. Il Ki si presenta in cinque fasi, definite

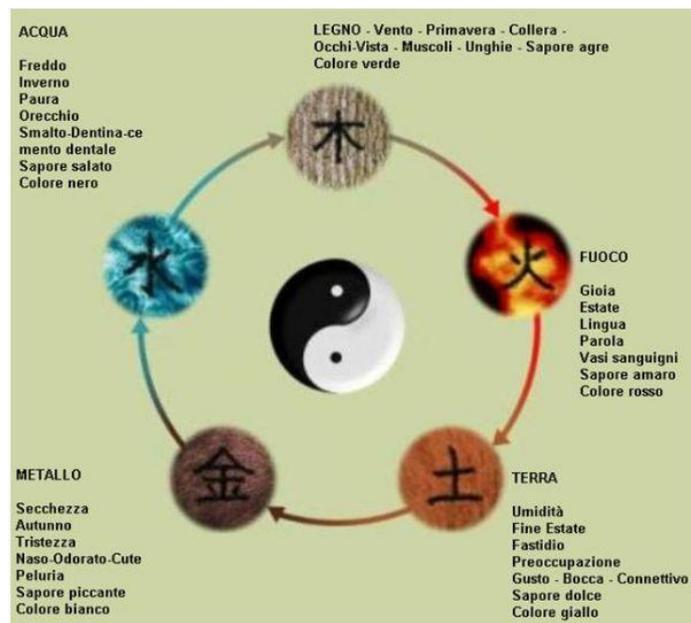
- LEGNO
- FUOCO
- TERRA
- METALLO
- ACQUA

La teoria consente di capire come l'energia passi da uno stato a un altro. Ogni elemento è dotato di varie caratteristiche ( corrispondenze ) e si ritiene che regoli vari aspetti del corpo e delle emozioni. In ognuno si trovano qualità yin e yang. Le principali corrispondenze di ogni elemento sono illustrate di seguito :

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Stagione	Primavera	Estate	Estate inoltrata	Autunno	inverno
Processo ciclico	Nascita	Crescita	Maturazione	Raccolta	Immagazzinaggio
Clima	Vento	Caldo	Umidità	Aridità	Freddo
Calore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero-Blu
Sapore	Aspro	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Organo Yin (pieno)	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Rene
Organo Yang (vuoto)	Vescica biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
Organo di senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Fluido	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urina
Tessuto	Legamenti e tendini	Vasi sanguigni	Muscoli	Pelle	Ossa
Voce	Gridare	Ridere	Cantare	Piangere	Gemere
Emozione	Collera	Gioia	Riflessione	Afflizione	Paura
Aspetto dello spirito	Anima eterea	Mente	Intelletto	Anima corporea	Volontà

- LEGNO : Associato all'aumento dello Yang ( inizio dell'Azione ) è caratterizzato dalla crescita e dal movimento verso l'alto. Quando predomina il legno, una persona è sicura di se e organizzata, ma può essere incline alla collera. L'elemento legno è caratterizzato dai primi segni di crescita. Il legno alimenta il Fuoco e stabilizza la Terra.
- FUOCO : Rappresenta il culmine dell'energia Yang. Incarna il calore emotivo e la gioia, l'ipereccitabilità e l'agitazione . Il calore emotivo e l'eccitabilità sono espressione dell'elemento fuoco, che arricchisce la Terra e fonde il Metallo.

- **TERRA** : Definito da un aumento di Yin, questo elemento è associato alla maturazione e al nutrimento. La sua predominanza conferisce alla persona capacità di concentrazione e di ascolto, che possono però sfociare in ansia e angoscia. La terra contiene il Metallo e controlla il flusso dell'Acqua .
- **METALLO** : Prevalentemente Yin, il metallo rappresenta una soglia o un punto di transizione. In positivo corrisponde ad una buona comunicativa associata a un senso di individualismo. In negativo ,talvolta implica riservatezza o chiusura accompagnate da un atteggiamento difensivo. L'elemento metallo simboleggia un punto di svolta, che induce un cambiamento. Il metallo condensa l' Acqua e taglia il Legno .
- **ACQUA** : Elemento di massimo Yin, l'acqua penetra sempre fino al punto più profondo. Contiene energia e potenziale di crescita. Può scorrere con grande potenza, quindi implica forza di volontà e autosufficienza, ma può anche includere la paura. L'elemento acqua ha la proprietà della quiete, tuttavia può esercitare grande forza. L'acqua nutre il Legno e controlla il Fuoco.



### **AGIRE SUL FLUSSO DI ENERGIA**

Lo scopo dello shiatsu è armonizzare il flusso del Ki attraverso i canali facilmente raggiungibili dall'esterno del corpo. Al livello di base si raggiunge lo scopo esercitando una pressione su zone specifiche del corpo e "aprendo" i canali con una serie di stiramenti e rotazioni; ma con l'aumentare dell'esperienza si diventa sensibili alle sottili fluttuazioni di energia nel corpo del ricevente così come nel proprio e ci si rende più profondamente conto del modo in cui lo shiatsu consente all'energia terapeutica di fluire tra donatore e ricevente.

## ***La menopausa non è una malattia***

La menopausa (dal greco=sospensione del mese) consiste nella fisiologica diminuzione e quindi cessazione della funzionalità ovarica che si manifesta naturalmente ad una età media di 50 anni. Questo periodo, durante il quale la donna termina la propria fase riproduttiva, è propriamente detta climaterio.

Le donne in questo periodo della vita possono presentare sintomi lievi ma anche di una certa gravità.

Le vampate di calore e la sudorazione interessano il 75% delle donne, la maggior parte per circa un anno ma un terzo anche per più di 5 anni.

Sintomi correlati, non certo privi di importanza, possono essere: insonnia, nervosismo, irritabilità, sbalzi di umore, facilità al pianto, affaticamento, capogiri, palpitazioni, tachicardia, cistiti, vaginiti, rilassamento pelvico, nausea, stipsi, osteoporosi.

## ***La menopausa è un periodo di transizione che prepara ad un nuovo modo di essere.***

Esiste nella vita degli individui un periodo critico, detto appunto climaterio, di tipo involutivo, legato al declino dell'attività funzionale delle ghiandole sessuali. Esso accade lentamente e dura diversi anni: precede e segue la conclusione del periodo riproduttivo.

La cessazione definitiva delle mestruazioni con conseguente perdita della capacità di generare è chiamata nella donna menopausa (dal greco menos e pausis).

- Nelle bambine all'età di sette anni, l'energia dei Reni si manifesta; capelli e denti hanno il loro pieno sviluppo.
- All'età di 14 anni (due volte sette), esse raggiungono la pubertà, le ovaie incominciano a funzionare, compaiono i mestruai e la fanciulla è fertile. In questo momento l'energia di Ren mai circola con abbondanza e Chong mai è prospero.
- All'età di 21 anni (tre volte sette) l'energia dei Reni è pienamente funzionante, spuntano i denti del giudizio.
- All'età di 28 anni (quattro volte sette), le ossa e i muscoli divengono forti e il corpo è più robusto. All'età di 35 anni (cinque volte sette), l'energia degli organi della digestione incomincia a indebolirsi. Sul viso iniziano a comparire le rughe e i capelli a indebolirsi.
- All'età di 42 anni (sei volte sette), l'energia dei sei meridiani yang diminuisce nella parte superiore del corpo, il viso tende ad asciugarsi e i capelli ad ingrigire.
- All'età di 49 anni (sette volte sette), l'energia dei meridiani curiosi Ren mai e Chong mai è indebolita, gli ormoni genitali esausti e la donna diviene sterile."

La cessazione dei mestruai, è un evento naturale facente parte del ciclo evolutivo fisiologico della vita della donna; non di malattia si tratta.

### ***Cenni di fisiologia, secondo la Medicina Cinese***

L'arrivo del menarca e la capacità di concepire, la cessazione dei mestruai e la perdita della fertilità sono strettamente dipendenti dall'attività funzionale di quattro organi:

***Milza, Rene, Cuore, Fegato.***

#### ***La Milza***

trasforma gli alimenti e ne estrae la parte pura che innalza al riscaldatore superiore. Tale essenza verrà successivamente trasformata in energia e sangue, rispettivamente dai polmoni e dal cuore. Il surplus di essenza jing non utilizzata per i bisogni funzionali immediati viene immagazzinato nei reni come essenza acquisita. Ricordiamo che la milza svolge anche la funzione di trattenere il sangue all'interno dei vasi.

#### ***Il Cuore,***

a partire dalla parte più pura dei liquidi, ricevuta dalla Milza, e dall'essenza inviata dai Reni attua la trasformazione di questi in sangue rosso, usando la sua energia e la sua capacità di attivare e muovere. L'energia del Cuore spinge il sangue in circolo per nutrire tutto il corpo. Un vaso chiamato bao mai conduce specificamente il sangue dal Cuore all'utero; questo accade a partire dal menarca e dura per tutta la vita in cui la donna rimane feconda.

#### ***Il Rene***

è l'organo che immagazzina l'essenza innata e quella acquisita: è la materia prima indispensabile per la vita. Tra l'altro, Tramite il vaso curioso chong mai l'essenza sale al Cuore per partecipare alla formazione del sangue; attraverso il vaso bao luo raggiunge l'utero, per nutrirlo.

#### ***Il Fegato***

svolge un ruolo molto importante nella regolazione del mestruo, dal momento che immagazzina il sangue.

Il menarca, ovvero l'inizio della mestruazione, ha luogo quando Milza, Rene, Cuore e Fegato, raggiunta la maturità funzionale, possono produrre quel surplus di energia e sangue che va ad irrigare l'utero. Esso, verrà ogni ventotto giorni circa, in assenza di concepimento, espulso come sangue mestruale fino alla fine dell'età fertile.

***Ren mai e Chong mai*** sono i due meridiani 'curiosi' che regolano i cicli di 7 e 8 anni, rispettivamente nella donna e nell'uomo .

Entrambi nutrono l'utero : vi apportano essenza, energia e sangue.

***Ren mai*** è particolarmente utile per nutrire il sangue e lo yin della donna dopo la menopausa e trattare i sintomi da presenza di Calore-vuoto.

## ***L'arrivo della menopausa***

Dopo circa quarant'anni di età feconda, a seguito del declino funzionale della Milza e del Rene, rispettivamente deputati, l'una a produrre l'essenza estratta dagli alimenti e l'altro a conservare quella innata, l'essenza disponibile diminuisce, per cui viene a mancare il substrato necessario a produrre il surplus di sangue destinato a divenire substrato per il feto o, in mancanza di fecondazione, per il sangue mestruale. Per questa ragione il flusso mestruale cessa e con esso la capacità riproduttiva.

Poichè questa riduzione della quantità di essenza-jing - somma della componente innata e acquisita, è assolutamente soggettiva, ne deriva che la sintomatologia d'accompagnamento della menopausa può essere minima o molto marcata.

Tuttavia, raramente ai giorni nostri la menopausa è un evento asintomatico; più spesso è preceduto o seguito da disturbi di varia entità e questo fa nascere il malinteso che sia una malattia. I disturbi, che possono interessare ogni apparato e tessuto corporeo, sono espressione di disequilibri energetici precedenti alla cessazione dei mestruai e solo rivelati in questo momento critico per l'organismo, che deve ricercare un nuovo equilibrio funzionale.

## ***Manifestazione dei Sintomi***

***Il deficit del Rene***, radice dello yin e dello yang del corpo, può indurre il deficit associato di altri organi.

***Se lo Yin del Rene è indebolito***, può accadere che :

- *Lo Yang* di Rene diviene relativamente forte
- Lo Yin di Fegato non è nutrito
- Lo Yang del Cuore, non controllato, diviene eccessivo

***Se lo Yang del Rene è indebolito***, può accadere che :

- Lo Yang di Milza non è nutrito.

I sintomi della Menopausa si manifestano quasi sempre in modo complesso, per il deficit associato di due o più organi.

I *Sintomi più frequentemente* osservati sono i seguenti:

- Vuoto di yin di Rene e di yin (sangue) di Fegato
- Risalta dello Yang di Fegato
- Cuore e Rene non comunicano
- Deficit di Qi del Cuore e di sangue della Milza
- Vuoto di yang di Milza e Rene
- Vuoto di yin e di yang di Rene

### **1. Vuoto di yin di Rene e di yin (sangue) di Fegato'**

**Sintomi** : cefalea, vertigini, mosche volanti, perdita di memoria, tinnitus, bocca e gola secca, vampate di calore al viso, sudorazione notturna accompagnata da palpitazioni, calore ai '5 cuori' (palmo delle mani, piante dei piedi, regione precordiale), irascibilità e dolore ai fianchi, metrorragie o amenorrea, debolezza e dolore alla regione lombare e alle gambe, secchezza della cute e delle mucose, secchezza delle fauci con poca voglia di bere.

Lingua: rossa, senza o con poco induito.

Polso: sottile e rapido.

**Trattamento** : nutrire lo yin di Rene e Fegato.

### **2. Yang di Fegato iperattivo che si agita in alto**

La sindrome è secondaria alla presenza di deficit di sangue di Fegato, di deficit di yin di Fegato, oppure di Fegato e Rene.

**Sintomi** : capogiri e vertigini, tinnitus e diminuzione dell'udito, insonnia irritabilità, disturbi del visus, cefalea 'pulsante' o 'bruciante', accompagnata da nausea e vomito, gola secca.

La lingua è rossa e il polso teso.

**Trattamento** : nutrire il sangue e/o lo yin, calmare il Fegato, fare discendere lo yang.

### **3. 'Cuore e Rene non comunicano'**

**Sintomi** : palpitazioni, agitazione ansiosa, difficoltà a ricordare, emotività abnorme, insonnia, irritabilità, vertigini; tinnitus, gola secca, acufeni, frequenti sogni, leucorrea, incontinenza o urinare goccia a goccia, sanguinamento uterino.

Lingua: rossa in punta, asciutta, con poco induito.

Polso: rapido e affiorante.

**Trattamento** : nutrire lo yin del Rene e sottomettere il Fuoco del Cuore.

### **4. Vuoto di Yang di Milza e Rene**

**Sintomi** : Colorito pallido-livido, corpo e arti freddi, astenia fisica e mentale, inappetenza, distensione addominale, feci sfatte o diarrea dell'alba, edema, ascite, oliguria.

Lingua : pallida, molle e gonfia con induito bianco.

Polso : profondo, debole, senza forza.

**Trattamento** : tonificare e riscaldare lo Yang di Milza e Rene.

### **5. Vuoto di Yin e Yang del Rene**

**Sintomi** : cefalea e vertigini, occhi asciutti e brucianti, bocca e gola secca; sensazione alternata di caldo e freddo, oppure sensazione di freddo in basso e di caldo in alto.

Lingua : pallida.

Polso : è profondo e debole, oppure fine e rapido.

**Trattamento** : Tonificare lo Yin e lo Yang di Rene, armonizzare Chong e Ren mai.

## **6. Deficit di Sangue del Cuore e del Qi di Milza**

**Sintomi** : palpitazioni e respiro corto, labilità emotiva, ansietà, poca memoria, insonnia e multi sogni, inappetenza, astenia e sensazione di peso e fatica agli arti. Colorito giallastro, cute pruriginosa.

Lingua : pallida , gonfia, con impronte dentarie sui bordi.

Polso : fine e debole.

**Trattamento** : nutrire il Sangue del Cuore e tonificare il Qi di Milza.

### ***La Medicina Cinese afferma che prevenire è meglio che curare***

E' importante che la donna sia accompagnata a comprendere che la qualità della sua vita durante la menopausa è strettamente legata alla capacità di prendere responsabilità della propria salute, prima, durante e dopo il periodo critico. Solo qualche disturbo va trattato con le medicine, gli altri con una prevenzione e un corretto stile di vita.

### ***Atteggiamenti di prevenzione***

Regolare lo stile di vita : curando l'alimentazione : seguire una dieta ad alto contenuto di cibi crudi, frutta e verdura, stabilizzare lo zucchero nel sangue . Alcuni alimenti possono favorire vampate di calore o sbalzi di umore e dovrebbero essere evitati, come i latticini, carni rosse, alcol, zucchero, cibi piccanti e caffeina. Il fumo di sigaretta dovrebbe essere evitato in quanto può asciugare lo Yin e i Fluidi Corporei. Infine evitare stress, tensioni e ansie.

Movimento fisico : camminare e ginnastiche dolci .

