



VERONICA FANTI

EMOZIONI SENZA VOCE

Percorso e trattamenti, delle
emozioni trattenute in MTC

Non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani della nostra vita e che obbediamo a loro senza saperlo.

Vincent Van Gogh

CHI SONO

Sono 12 anni che lavoro nel settore del benessere, come estetista e tecnico del massaggio sportivo. Ho percepito fin da subito nella pratica terapeutica del massaggio, la mia vocazione, la strada da seguire.

Trattare le persone mi fa stare bene; è come uno scambio, terapeutico per me oltre che per loro.

Negli anni, lungo il mio percorso, ho partecipato a vari corsi nell'intento di aggiungere tecniche e conoscenze svariate e nuove a quelle già acquisite, ma per quante tecniche avessi imparato, ho sempre percepito che mancava qualcosa...

Durante i massaggi percepivo delle vibrazioni e dell'energia, senza però riuscire veramente capire come padroneggiare quel potenziale o come affinare quello che mi risuonava dentro cioè come riuscire ad ascoltare con il tatto.

Un giorno un'amica mi ha raccontato che sarebbe iniziato un corso base di shiatsu:

IL **TRATTAMENTO SHIATSU** si può definire come «un dialogo senza parole», un processo comunicativo senza l'intervento della mente, senza l'intrusione dei ragionamenti.... in questo modo, si realizza un incontro fatto di sensibilità ed empatia fra due persone: il **ricevente** che di solito si affida con fiducia, alle mani di chi lo pratica, lo **shiatsuka**. L'operatore accompagna il ricevente in un viaggio alla scoperta di sé stesso, conducendolo ad un benessere psico-fisico. Con il tocco della mano, aiuta a prendere coscienza del proprio corpo e con ogni emozione che le esperienze della vita hanno portato al suo interno. L'energia del tocco è così potente. Quando poggiamo la mano con intenzione e accoglienza, inneschiamo qualcosa in grado di aiutare la persona a scovare i suoi tesori nascosti.... Le emozioni.

Si è creata in me molta curiosità e la sensazione che questo percorso potesse essere finalmente, quello giusto.

Eccomi qua alla fine del triennio con ancora davanti una lunga strada davanti di studio e di approfondimenti, ma con una consapevolezza e intento nel tocco diversa.

INTRODUZIONE

Shiatsu

*“Il cuore dello Shiatsu è come il puro affetto materno,
la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita”*

M° Tokujiro Namikoshi

Lo **Shiatsu** (指圧 da *shi* = dito e *atsu* = pressione) è un trattamento manuale di origine giapponese, le cui radici si basano sui fondamenti teorici della medicina cinese (MTC).

La MTC è uno stile di medicina tradizionale nato nel bacino del Fiume Giallo e costruito su una base di oltre 2500 anni di pratica. Comprende varie forme di agopuntura, moxibustione, trattamenti, stile di vita, alimentazione ed esercizi come il QIGONG.

Si tratta di una pratica terapeutica manuale manipolatoria, appartenente al grande e variegato gruppo dei massaggi orientali, che stimola nel ricevente un processo di autoguarigione (il corpo reagisce da solo).



Lo scopo primario dello shiatsu è di stimolare la capacità di ‘auto-guarigione’ acquisita in ogni individuo, contribuendo a mantenere l'organismo nelle migliori condizioni di salute. Agisce quindi non solo sul corpo ma anche sulla psiche, facendo raggiungere all'individuo

uno stato di **benessere nella sua totalità** (corpo e mente) e non solo a livello fisico, ristabilendo così armonia tra queste due componenti.

Il Ministero della Salute e del Benessere del Giappone lo definisce come *“Un trattamento nel quale si adoperano i pollici e le palme delle mani per esercitare pressioni su determinati punti, allo scopo di correggere irregolarità dell’organismo, di conservare e migliorare lo stato di salute e di contribuire alla cura di taluni stati morbosi”*.



Lo shiatsuka aiuterà l’individuo a prendere coscienza della propria condizione fisica ed emotiva ed in caso di emozioni trattenute, a lavorare sulle stesse.

COSA SONO LE EMOZIONI?

“Un ragionamento può essere sbagliato, un emozione no.”

J-Ax

Le emozioni sono il sale della vita. Esse ci guidano nei nostri comportamenti, nelle nostre azioni, ci motivano all'azione.

Parlare di emozioni significa trattare un argomento vastissimo, il cui studio è avvenuto solo in anni relativamente recenti. Infatti, fu solo Darwin, dopo la metà dell'Ottocento, a scrivere delle espressioni emotive. Le sue osservazioni puntualizzavano la somiglianza tra esseri umani e animali e l'universalità di alcune di esse. Il fulcro della teoria evuzionistica considera le emozioni dei processi adattivi che permettono di valutare il pericolo (o altre situazioni), di agire, di comunicare con i conspecifici e di adattarsi all'ambiente nel modo migliore possibile. Quindi le emozioni sono fondamentali per fornire informazioni e garantire la sopravvivenza dell'individuo, assumendo un valore estremamente positivo.

Le emozioni sono fenomeni complessi che comprendono un'interazione tra fattori soggettivi e oggettivi, mediate dai sistemi neurali/ormonali, che possono dare origine a esperienze affettive come sensazioni di attivazione e di piacere/dispiacere o possono generare processi cognitivi e portare ad un'azione che può essere espressiva, finalizzata, adattiva o disfunzionale.

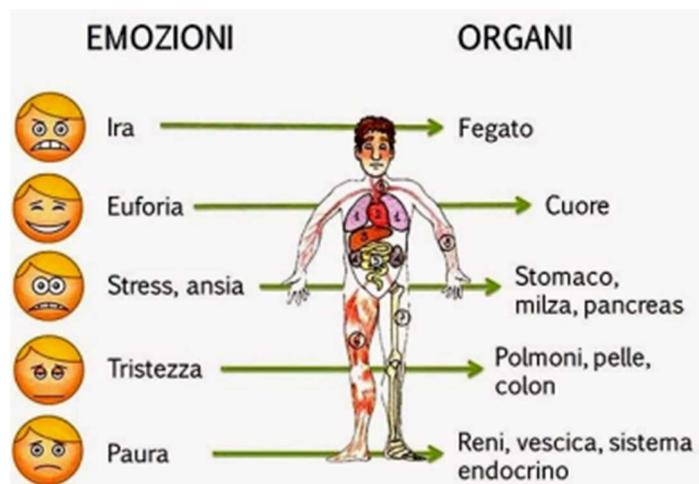
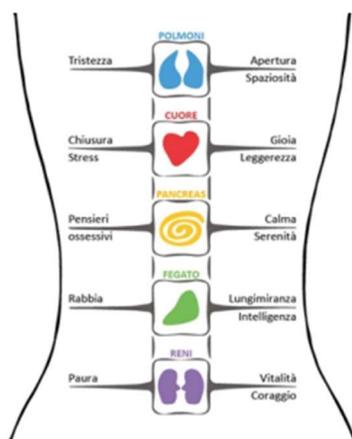


Possono essere classificate come **emozioni primarie** e tra queste abbiamo la gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura (o ansia), sorpresa, che sono condivise da persone appartenenti a diverse culture e quindi biologicamente radicate. Infatti, secondo la teoria differenziale il neonato possiede, fin dalla nascita, un certo numero di emozioni

fondamentali e differenziate, basate su programmi innati e universali. Alcune emozioni sono, quindi, già presenti alla nascita, mentre altre emergono quando, nel corso dello sviluppo, devono assolvere un compito adattivo. Queste ultime sono le **emozioni complesse**, tra cui la vergogna, il senso di colpa, il rimorso, l'invidia, che sono condizionate e plasmate dall'esperienza.

Le funzioni che assolvono riguardano l'organizzare le azioni, ad esempio motivando il nostro comportamento e preparandoci all'azione. L'impulso ad agire di specifiche emozioni spesso è biologicamente innato perché evolutivamente ci permettono di agire rapidamente in situazioni importanti ad esempio di fronte alla paura di un pericolo imminente, in cui il nostro istinto primario è quello di scappare, impulso che viene trasmesso al nostro corpo che reagisce di conseguenza, con l'aumento del battito cardiaco, della pressione del flusso sanguigno, viene mandato più glucosio ai muscoli, alcuni organi rallentano la propria attività, tutto per prepararci alla fuga!!

Detto questo è chiaro che **le emozioni e tutto il nostro mondo interno, il nostro organismo, sono strettamente correlati.**



COSA SUCCEDA SE LE EMOZIONI VENGONO TRATTENUTE O COMPRESSE?

“L’energia è sempre in movimento verso l’esterno o verso l’interno.

Non può mai restare ferma.

Se fosse ferma non sarebbe energia, ma non esiste nulla che non sia energia.

Quindi tutto si sta muovendo in qualche modo.”

Osho

Secondo la medicina cinese le 7 emozioni fanno parte delle cause interne di disarmonia. Se in eccesso possono essere causa di disarmonia energetica o fisica oppure se inconsapevolmente vengono repressi o non sfogate possono causare stagnazione di energia che all’inizio sarà superficiale, depositandosi in qualche struttura del corpo e se protratta nel tempo scenderà in profondità fino agli organi.

Essendo le emozioni parte integrante della sfera d’azione degli organi interni, possono anche colpire direttamente organi specifici poiché in ogni organo risuona una certa energia psichica oppure viceversa una disarmonia di un organo può influenzare l’emozione ad esso correlata. In oltre la permanenza prolungata di uno stesso sentimento, può influenzare la costituzione orientandola verso una nuova direzione.

Mentre secondo la medicina occidentale il cervello è al vertice della piramide corporea e le emozioni agiscono sul sistema limbico che invia gli impulsi all’ipotalamo e poi agli organi interni tramite il sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico) **in medicina cinese non c’è una piramide ma un cerchio di interazioni tra organi interni ed emozioni.**



Tutto ciò che avviene in natura risuona nel nostro corpo, come se avessimo un piccolo ecosistema all'interno del nostro organismo.

Paragoniamo per un attimo le emozioni nel nostro organismo agli agenti climatici. Il sole, la pioggia, il caldo, il freddo si alternano fra loro, finché tutto avviene in equilibrio ci sarà armonia, ma se una condizione climatica perdurasse nel tempo innescherebbe dei problemi come siccità, alluvioni, etc.....

Così succede con le emozioni che hanno un particolare effetto sulla circolazione del QI, la nostra energia vitale, (la capacità che ogni organismo vivente ha di mantenere un equilibrio e di mantenere stabili le sue funzioni vitali) che circola all'interno del nostro organismo e sugli ZANG (i nostri organi).

Il QI (energia) fa parte delle sostanze fondamentali insieme a XUE (sangue), JING (essenza) SHEN (spirito), JINYE (fluidi organici) ed è uno dei tre tesori insieme a JING e SHEN, circola all'interno del nostro organismo.

il QI a funzione di:

Attivazione- della circolazione e delle attività fisiologiche

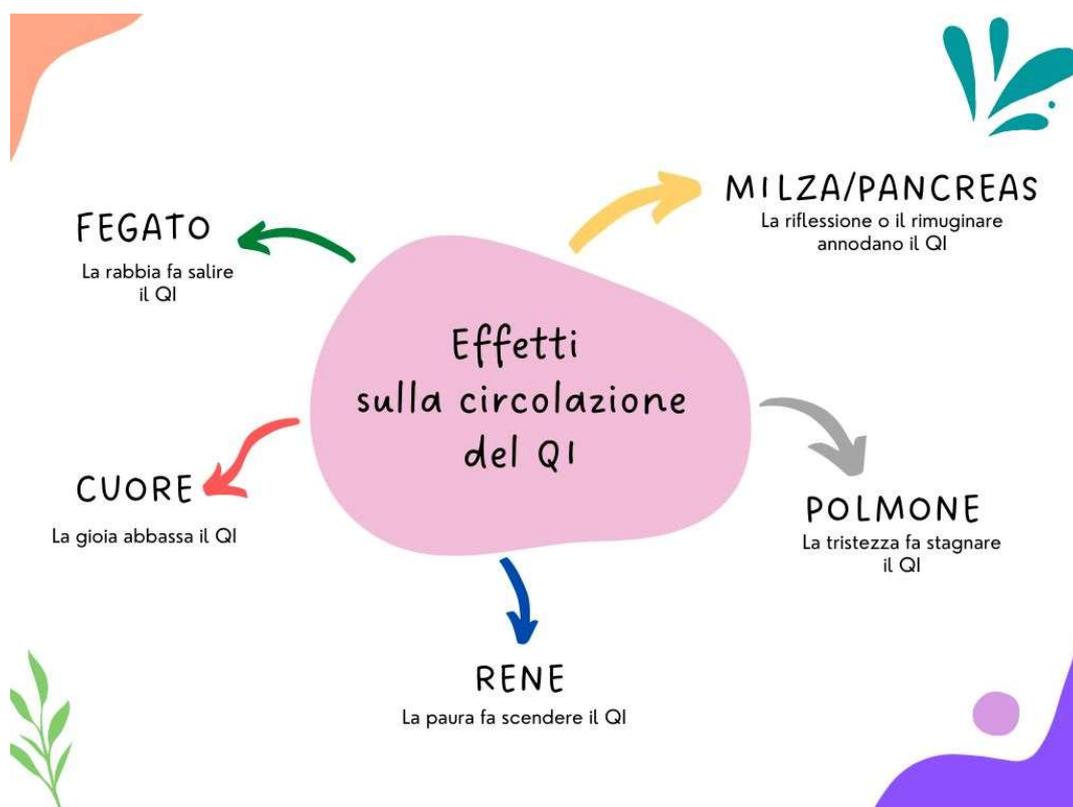
Trasformazione - è il motore di tutti i processi metabolici organici

Protezione - protegge il corpo dagli attacchi esterni

Trasporto - trasporta le sostanze vitali.

Lo studio del QI avviene anche in altre filosofie orientali come il taoismo. Secondo questa filosofia, la nascita del QI è all'origine dell'universo; è l'energia che muove tutte le cose.

Abbiamo quindi il QI del cielo, dell'aria, del cibo, degli organi ed il QI di ogni singolo individuo.



In ogni caso che troviamo, dovremmo considerare che tutte le emozioni colpiscono comunque il cuore oltre all'organo correlato.

Il cuore è l'imperatore; il punto di riferimento per tutti i suoi sudditi ovvero organi e visceri e coordinatore di ogni funzione psichica.

Il cuore ospita lo Shen (SHEN MING) che rappresenta la parte eterea dell'energia; Esso è la vitalità spirituale, la nostra guida, la coscienza, la consapevolezza, l'essenza che distingue l'uomo dagli altri esseri viventi. Lo SHEN è l'infinito che si radica nel cuore dell'uomo e lo colora, guidandolo nel cammino della sua vita.

Anche secondo la medicina occidentale l'emozione o disagio psicologico influisce sul fisico portandolo ad avere dei disturbi come campanello d'allarme di un disagio più profondo, definendolo con il termine **malattia psicosomatica**.

Le malattie psicosomatiche sono disturbi che vedono il coinvolgimento sia della mente sia del corpo. Corpo e mente non sono due mondi separati, ma due parti in continua influenza reciproca.

“Il Cielo scende verso l'uomo e l'uomo sale verso il cielo, Divenendo parte di questo infinito, divenendo l'infinito. Il carattere ci dice che l'infinito si trova nel finito, ciò vuol dire che il Divino è in ognuno di noi, Ma dice anche che Shen si realizza nel momento in cui c'è unione: elevandoci verso l'infinito diventiamo parte dell'infinito e, così facendo, perdiamo la nostra individualità poiché avere un'individualità vuol dire essere separati, mentre Shen è la scomparsa del senso di separazione”

Il Cammino dell'anima. Franco Bottalo

PERCHE' SOMATIZIAMO?

“Chi non governa i propri sensi è come chi naviga su un vascello senza timone e che quindi è destinato a infrangersi in mille pezzi non appena incontrerà il primo scoglio.”

Mahatma Gandhi

La somatizzazione è un fenomeno che porta ad esprimere su un organo o un apparato corporeo una sofferenza psichica mediante la comparsa di sintomi fisici ricorrenti (somatici).

Somatizziamo perché quando tendiamo a non esprimere quella determinata emozione, la sua energia emotiva anziché scaricata verso l'esterno, viene trattenuta. Le emozioni represses e non elaborate rimanendo inesprese tendono a generare una condizione di malessere e spostandosi su un determinato organo o apparato trovano così una via di sfogo ed una modalità di richiamare attenzione e cura di sé.

All'inizio somatizzeremo a livello muscolare quindi negli strati superficiali poi nel tempo se trattenuta sprofonderà fino ad arrivare ad un determinato organo.

La somatizzazione è una difesa della nostra mente, che scarica un sentimento a lei disturbante nel corpo e lo esprime con sintomi fisici.

Questo accade quando questo sentimento non viene elaborato e viene inconsapevolmente allontanato per non doverlo affrontare e quindi viene indirizzato verso un disagio fisico, in genere un individuo adulto è maggiormente in grado di affrontare la sofferenza psichica, ma la somatizzazione è appunto una difesa inconsapevole.

Pensiamo a quando, dopo una serie di discussioni a lavoro o in famiglia compare una forte cefalea per tutta la settimana. La mente che modifica la risposta fisiologica del nostro organismo.

Un dolore psicosomatico è quindi la risposta fisica ad un disagio psicologico. Ciò nonostante, la medicina occidentale continua a dividere il trattamento del sintomo fisico, dalla possibile causa psicologica.



I sintomi psicosomatici compaiono quando l'organismo è sottoposto a lunghi periodi di emozioni inesprese o irrisolte, stati di ansia trascinati negli anni, vecchi rancori, etc.... Non sono dunque i sentimenti come rabbia paura o situazioni di stress a creare dei disagi

fisici ma il problema nasce quando i livelli di questi sentimenti vengono superati o perdurano nel tempo.

Le malattie psicosomatiche più diffuse sono:

- Fibromialgia
- Cefalea tensiva
- Colite spastica
- Psoriasi



Dove lavoro, ci sono delle clienti affezionate che frequentano il centro anno dopo anno, spesso mentre svolgo un trattamento si confidano, raccontandomi le loro vicende, che esse siano positive o negative ed è lì che ho potuto notare che con il passare del tempo, soprattutto il volto, la pelle, gli occhi trasmettano il loro stato emotivo, il loro mondo interiore e grazie all'insegnamento dello shiatsu, oggi ne sono più consapevole in quanto adesso so che per conoscere e comprendere le necessità della persona che si ha davanti è fondamentale l'utilizzo dei 5 sensi.

Io ho avuto la fortuna di approfondire quest'argomento ma mi accorgo che ad oggi in questo mondo artificiale sempre più persone sono come inquinate da tanti stimoli esterni e i 5 sensi sono come intorpiditi. Molte persone hanno gli occhi ovattati: **Guardano ma non vedono, ascoltano ma non sentono...**

Quante volte alla domanda come stai? Rispondiamo bene! Ma in realtà non è così?
E quante volte la persona che ce lo chiede se ne accorge?

COSA È LA PSORIASI?

Sara la mia ricevente è affetta da psoriasi.

La **PELLE** è l'organo più esteso del corpo umano; nell'arco della vita è in costante mutazione, segue un ciclo di rinnovamento che avviene a livello delle cellule epiteliali. È la nostra barriera, l'organo del contatto, della relazione con il mondo esterno e quindi del contatto con gli altri; Lo specchio del nostro interno che mostra in maniera evidente la nostra condizione energetica.

Esprime la nostra individualità, è la nostra pergamena sulla quale ogni giorno scriviamo la nostra storia. È il contenitore di ogni organo, di ogni emozione e di ogni conflitto o battaglia che affrontiamo ed è per questo che può dare un'idea al mondo esterno di chi siamo e come stiamo. Essa è la nostra frontiera fra esterno ed interno (microcosmo e macrocosmo), è strettamente collegata all'organo polmone. Il polmone governa la Wei Qi (energia protettiva) che ci difende dalle aggressioni esterne, il Qi protettivo circola fra la pelle e i muscoli, rappresenta il livello più superficiale dell'energia e ci difende dalle energie cosmiche che se in eccesso diventano perniciose.

I **FATTORI PATOGENI ESTERNI** sono energie climatiche che quando sono fuori stagione o sono intense e perdurano nel tempo (es: chi si ammala dopo essere stato esposto ad una forte aria condizionata) diventano perverse, superando così la nostra barriera protettiva (WEI Qi) penetrando all'interno.

A volte questo equilibrio può andare in crisi anche se la nostra energia non è sufficientemente forte (es: chi si ammala al cambio di stagione).

Se non esistesse quindi il meraviglioso sistema che ci tutela e ci rafforza, mantenendoci in equilibrio, tutti gli stimoli esterni produrrebbero in noi un continuo disequilibrio energetico e noi non saremmo in grado di adattarci al cambiamento. Queste energie possono invadere l'organismo dall'esterno anche quando la WEI Qi è indebolita da cause interne e da fattori emotivi.



Quando l'ELEMENTO METALLO è in buone condizioni l'individuo è aperto a scambi con il mondo esterno, se invece è in disarmonia l'individuo tenderà ad alzare barriere, a mettere degli scudi in modo da tenere stretto quel poco che sente di avere nel suo interno, evitando ulteriori perdite.

La **PSORIASI** è una malattia cutanea, cronica e recidivante, con fasi di miglioramento e fasi di riacutizzazione.

Si manifesta con placche secche e ben delimitate, con sotto un eritema. Presenta fasi acute di prurito e\o bruciore.

Le cause che la scatenano sono sconosciute anche se si ipotizza che sia correlata ad una malattia autoimmune e genetica ma in ogni caso affinché si manifesti devono essere presenti anche altri fattori scatenanti, tra cui uno stress psico-fisico intenso.

Per la **MTC** la psoriasi è conosciuta come “**dermatite della pelle di abete bianco o squame bianche**”. Questo nome rende bene l'idea della forma delle lesioni che può creare la psoriasi sulla pelle, dove l'individuo è prigioniero della sua corazza, alzando le barriere indebolisce la capacità di assorbire ed eliminare, portando ad un blocco sia fisico che psichico.

Il punto dove si manifestano le placche, spesso da un'idea del punto in cui la persona si sente strutturalmente fragile e per questo alza la corazza protettiva così da ridurre gli scambi emotivi con l'esterno; Scambi che vengono percepiti come pericolosi a causa di traumi vissuti in passato.

Nel caso di Sara parliamo di psoriasi palmo-plantare, prevalentemente palmare.



La psoriasi palmo plantare è una variante della psoriasi, colpisce mani e piedi.

Nel suo caso è più presente sulle mani e mi fa pensare a quanto detto prima, cioè al mettere lo scudo fra sé e gli altri. Lei stessa mi ha raccontato di aver sempre avuto difficoltà nel toccare o farsi toccare dalle persone.

Un giorno mi ha confidato che rifiuta l'affetto per paura di non rimanere delusa in seguito, ha paura di essere abbandonata quindi per evitare il possibile dolore alza il "muro", il suo scudo, la sua armatura.



Vorrei anche però non sottovalutare il fatto che la psoriasi si trova se pur in minoranza anche sul piede. Mi viene spontaneo, un collegamento con l'elemento terra ma anche con la sua possibile difficoltà di andare avanti e di intraprendere un percorso.

L'elemento terra in natura è caratterizzato dal sostegno e dalla solidità, che spesso diamo per scontata, però ogni tanto ci ricorda che non è così, per esempio con l'insorgere del terremoto. Così anche nella vita di un individuo, l'elemento terra rappresenta sostegno, stabilità, sicurezza; un terreno che per Sara ha iniziato a vacillare già da piccola con la perdita della madre, colei che da nutrimento e che successivamente a 21 anni, ha subito una nuova scossa con la perdita del padre; Le sue sicurezze, il suo porto sicuro, tutto crollato.

LA COSTITUZIONE E IL TEMPERAMENTO

“Ogni individuo è spinto dal suo copione a ripetere più e più volte gli stessi schemi di comportamento, per quanto si rammarichi delle proprie scelte.”

Eric Berne

In MTC, nella valutazione energetica della persona, oltre alla sua costituzione, hanno influenza le emozioni che prova, l'ambiente e la società in cui vive, la famiglia, il suo stile di vita e la fase della vita che sta attraversando. Con un'analisi approfondita di tutti questi aspetti riusciremo ad avere un quadro più approfondito della persona. Andremo quindi a cercare di capire due aspetti per noi fondamentali nella valutazione energetica.

La **COSTITUZIONE** rappresenta l'aspetto individuale più profondo dell'essere, difficilmente variabile e racchiude l'insieme delle caratteristiche di cui l'individuo è dotato, somatiche, funzionali e psichiche. Essa è in gran parte ereditaria: Al momento del concepimento il Qi universale prende forma grazie all'unione dell'uomo e della donna, assumendo la forma di Jing o essenza.

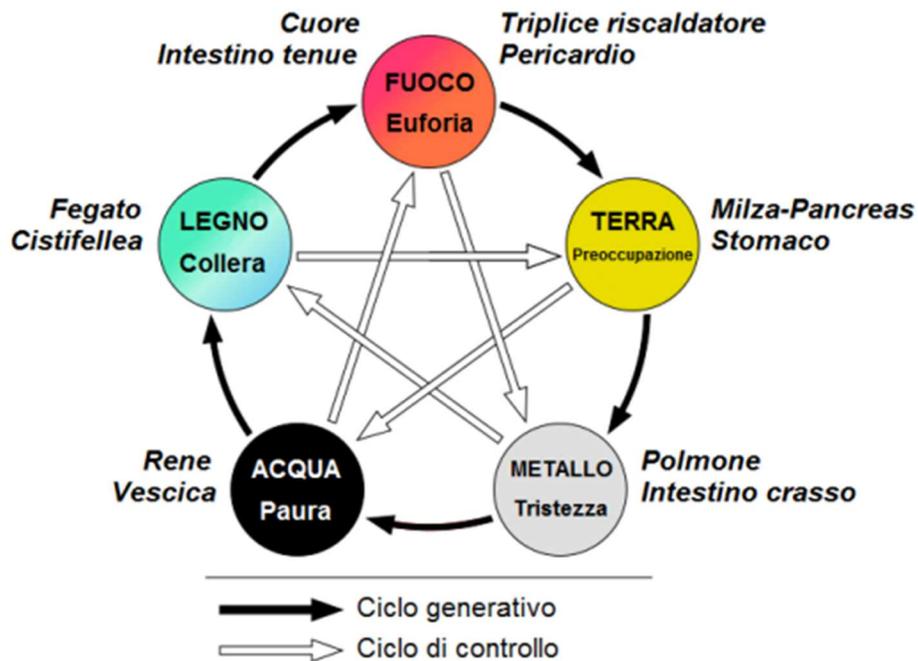
Chiamata essenza perché è una sostanza preziosa, essenziale; è la scintilla che fa sì che avvenga il radicamento del cielo nell'uomo, la scintilla della vita.

Ognuno di noi ha il proprio **Jing prenatale** che trasmesso dai genitori determina la crescita e lo sviluppo, viene fissato alla nascita insieme alla costituzione ed alla **Yuan Qi** mentre il **Jing post-natale** si sviluppa dopo la nascita e viene acquisito, tramite sane abitudini, dall'energia del cibo, dall'acqua e dall'aria. Il Jing post-natale preveniente il consumo del Jing prenatale.



Le costituzioni si classificano secondo i 5 movimenti e dalle distinzioni tra qualità yin e Yang. Il movimento energetico che emerge nella costituzione dell'individuo ci dà un'indicazione delle sue caratteristiche principali.

In ogni individuo sarà difficile trovare solo un movimento che spicca, potremmo trovare caratteristiche di due o anche tre movimenti.



IL TEMPERAMENTO invece indica la capacità di essere e di vivere della persona in base agli stimoli esterni, è quindi un aspetto molto variabile che si sviluppa dopo la nascita e viene classificato secondo i 6 livelli energetici.

In sintesi, **la costituzione è quello che siamo e il temperamento è come lo manifestiamo**. Costituzione e temperamento si intrecciano fra loro dando vita alla nostra personalità sia innata che acquisita, che rende ogni individuo unico.... Come, ad esempio un intreccio simile alla catena del DNA.



PROFILO DELLA RICEVENTE

Ho conosciuto Sara molto prima della morte del padre ed ho avuto l'occasione di conoscere la sua vera natura.

Quando è di buon umore predomina in lei la costituzione **FUOCO**: energica, esuberante, espansiva, generosa, acuta pensatrice e molto curiosa. Le piacciono particolarmente i giochi di gruppo e lo stare assieme.

La mano è allungata, le dita più lunghe del palmo, sono affusolate.

Fisico morbido, braccia e gambe lunghe, corporatura Yang.

Occhi brillanti e ben aperti.

Da quando la conosco ha sempre avuto più o meno le spalle un po' curve, verso la chiusura, penso sia più per una postura inconsciamente presa per protezione!

Mi ha raccontato che da piccola ha sempre avuto tendenze allergiche ma che poi in adolescenza sono scomparse per poi ripresentarsi dopo la morte del padre, dove per la prima volta si presenta la psoriasi in tutto il corpo che con il passare del tempo è rimasta a mani e piedi con andamento intermittente e che però dalla gravidanza è notevolmente migliorata.

Insieme alla psoriasi ha sempre avuto problemi intestinali, diarrea, stitichezza e tendenza alla produzione di catarrhi e a raffreddori.



Il temperamento emergente secondo il test caratterologico TC40 (AGOPUNTUTRA E PSICOLOGIA – Yves Requena)

Come primo carattere TAI YANG (V e IT): il suo valore dominante. L'opera di compiere e di portare a buon fine, ci spinge nell'andare avanti. È il livello di protezione e di collegamento con l'esterno. Il TAI YANG è il nostro mantello.

Lo SHAO YANG (VB e TR) rappresenta la scelta, il dove andare, il come fare: una sua turba può portare ad indecisione, insicurezza con frustrazione ed insoddisfazione.

Come secondo carattere TAI YIN (P e M) raccolta, portare dentro. Lei ha tendenza a rimuginare il passato e non ama gli imprevisti.

TRATTAMENTI

Tutte le malattie della pelle hanno un interessamento dei sette sentimenti.

In Sara c'è un conflitto tra desiderio e dovere, tra l'isolarsi e l'espandersi.

Quindi un continuo confronto con il suo esterno TAY YANG e il suo interno YANG MING, passando dallo SHAO YANG (la scelta).

Poiché corpo e mente non sono realtà separate ma inseparabili e indivisibili lo shiatsu può essere molto adatto per trattare condizioni che hanno ricadute sia sul piano mentale che su quello fisico.

La scelta dei trattamenti che eseguirò sarà diversa di volta in volta, guidata dalla diagnosi della condizione in cui si troverà al momento della seduta senza però perdere di vista il collegamento psoriasi/sette sentimenti e la sua storia.



TRATTAMENTO 1

Sara mi ha detto di sentirsi affaticata e di sentire spalle e collo rigidi e ha la sensazione di sentire la testa sovraccarica, sente le gambe gonfie e appesantite, percepisce come un senso di costrizione al petto, alterna stitichezza a diarrea.

Una volta sdraiata supina, vado a sentire i tre focolari notando:

- Il TRS bloccato, la sua respirazione è lenta e superficiale al tatto sembra caldo.
- Il TRM è rigido mi riferisce un dolore crescente man mano che ci resto.
- Il TRI freddo e la zona DAN DIEN l'ho percepita vuota, scarica.

Vado a sentire i punti MU:

Cuore e polmone sono molto dolenti, per quanto riguarda il cuore ipotizzo che potrebbe avere a che fare con i problemi di contatto come ho spiegato in precedenza e quindi un cuore chiuso, che poi si riflette a cascata sulla milza e a sua volta sul polmone.

Ipotizzo un **deficit di Qi generale**: gli organi tendono al ristagno e i visceri mancando la circolazione di Qi rallentano la loro funzione; infatti, lei riferisce questa alternanza tra stitichezza e diarrea.

Decido per prima cosa di lavorare sulla respirazione.

Con la respirazione noi assorbiamo l'energia dell'aria che si combina con quella proveniente dal cibo, dalla loro unione origina lo Zong Qi, ossia quell'energia che regola il ritmo respiratorio e cardiaco. Inoltre, una buona respirazione aiuta a far scendere e diffondere il Qi in tutto il corpo inviando energia al basso e all'esterno, la stitichezza e la diarrea potrebbero appunto dipendere da una cattiva circolazione del Qi.

Quindi P1 per la discesa del Qi e pienezza del petto, punti sblocco diaframma vc17 utile anche per attivare il Qi generale vc14, M21, S 19 e vista la rigidità a spalle e collo ho eseguito delle manovre di mobilizzazioni, pressioni e trazioni (tutte in apertura) a spalle e braccia dove ho trattato anche P5 dispersione per oppressione al petto.

Lavoro anche i punti finestra del cielo con l'intento di far fluire l'energia fra testa e collo vediamo se la sensazione testa sovraccarica diminuisce e ho lavorato bene testa e collo per alleggerire e sciogliere la muscolatura!!

Mi dedico a trattare addome con AMPUKU.

Esso è un termine giapponese che si traduce in "Prendersi cura del proprio ventre". La pancia è la zona del corpo dove si incontrano tutti i Meridiani Energetici e l'Ampuku è un efficace trattamento che inoltre aiuta lo shiatsuka ad avere più informazioni sulla situazione energetica del ricevente.

Oltre ad alleviare i disturbi digestivi, i gonfiori, elimina il ristagno di tossine, rinforza il sistema immunitario, stimola il sistema circolatorio e linfatico e, inoltre scioglie i “nodi” emotivi e favorisce il libero fluire dell’Energia Vitale.

Oriente e Occidente si trovano completamente d’accordo sul fatto che l’intestino sia il nostro “secondo cervello”, un vero e proprio raccoglitore di emozioni; Cervello e intestino sono in costante comunicazione e si scambiano continuamente informazioni sul piano neuronale.

Durante questo trattamento noto che piano piano il TRI si scalda, sento dei borborigmi e il TRM si ammorbidisce.

Inserisco una mano sotto la schiena e alla solita altezza metto l’altra mano sull’addome e resto in ascolto, seguendo la sua respirazione e accompagnandola.

Eseguo roteazioni delle gambe, con l’intento di smuovere il bacino visto che sono ancorate ad esso. Andando verso il basso eseguo delle pressioni lungo il canale di stomaco e passo a lavorare bene la caviglia che aiuta per la rigidità del collo.

Ho lavorato bene i piedi e trattato rene 1 per tonificare il Qi.

In posizione prona poi lavoro lungo la colonna scollando bene i muscoli paravertebrali e mi concentro su vg14 che aiuta per il collo e lo lavoro con lo scollamento dei tessuti.

Poi lavoro bene le scapole cercando di alleggerire la zona e portando le spalle verso l’alto con delle trazioni simulando una sorta di apertura che darà beneficio anche sull’apertura del torace e quindi sulla respirazione.

Concludo lavorando intorno alla zona del coccige v35 invia energia alla colonna, riattiva lo Yang e da carica.

TRATTAMENTO 2

Riguardo allo scorso trattamento mi riferisce di aver sentito la respirazione più libera, la rigidità al collo migliorata e in generale più leggera e una sensazione di benessere.

Oggi mi riferisce di avere un dolore nella zona scapolare, con rigidità del collo; Ha il raffreddore con catarri gialli, il TRS è ancora bloccato e oggi percepisco al tatto dell'umidità e calore.

Proseguo risentendo i punti MU di P e C, per vedere se vi è stato qualche cambiamento:

P è dolente ma meno rispetto all'altra volta;

C lo percepisco rigido.

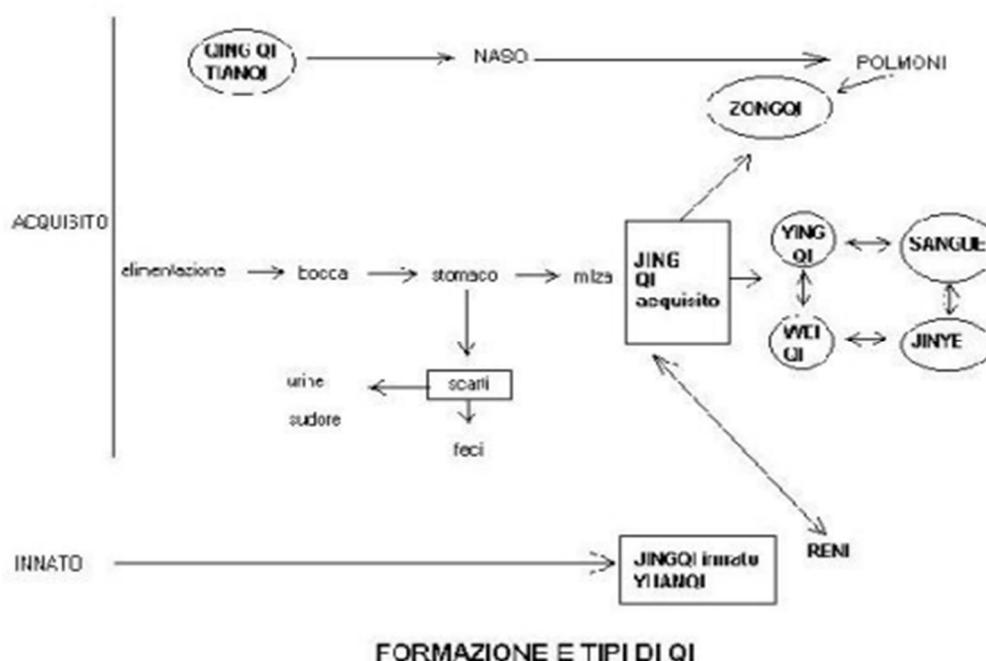
Nelle zone riflesse di F e VB c'è rigidità.

ST rigido e dolente.

La M invece è scarica.

Facendogli domande più specifiche viene fuori un problema a livello lavorativo che la porta ad avere insoddisfazione e frustrazione, prova rabbia perché pensava che almeno il lavoro finalmente si fosse sistemato ed invece... oltre al fatto che sta affrontando una separazione. Non ha delle valvole di sfogo, si tiene tutto dentro.

Come detto in precedenza ogni organo è connesso con un'emozione, ma quest'emozione se non sfogata, oltre ad influire sul Qi e sul sangue potrebbe anche ripercuotersi principalmente sul Fegato, la rabbia poi se non sfogata a volte si trasforma in tristezza che addensa i liquidi nel polmone, se c'è presenza di calore i liquidi diventano muco denso e avvolte appiccicoso.



Inizio prona lavorando il canale di V con delle pressioni per scaricare la parte dorsale.
Passo a lavorare le scapole, scollandole con delle trazioni e digitopressioni lungo tutto il bordo.

Lavoro anche i punti di IT che passano sulla scapola, quindi da IT9 a IT14 compresi, cioè tutti i punti che aiutano a rimuovere blocchi scapolari ed allentare tensioni al collo.

Scendo lungo il canale di V soffermandomi sul sacro con delle pressioni per allentare la colonna e proseguo fino ai piedi.

Proseguo in posizione supina di nuovo punti sblocco diaframma e sempre pressioni in apertura.

Lavoro un po' l'addome per scaldarlo (sento dei gorgogli) e risalgo lungo VC.

Lavoro canale di polmone P1, P3 per tristezza anche IC 20 per depressione e tristezza, P7 punto LUO e P9.

Sicuramente il metallo è in squilibrio, in blocco (c'è tristezza, stanchezza, le spalle sono chiuse verso l'interno). Oltre ai punti di P vado a lavorare VC14, MU del C.

Scendo lungo canale di stomaco e lavoro ST 25 e ST 36 vediamo se così facendo la rigidità percepita all'inizio, passi.

Pensando anche che le troppe preoccupazioni e i troppi pensieri possano indebolire la milza che fornisce il Qi del cibo e che a sua volta si può ripercuotere sui polmoni: ho trattato il canale di milza, concentrandomi su M3 punto Yuan, M6 per il Qi in generale e per rimuovere umidità e M21.

Prima però ho lavorato bene i piedi con l'intento di richiamare l'energia in basso per alleggerirla dai pensieri, lavorando anche F3 yuan per svuotare la mente; Risalgo lungo il canale di fegato e concludo con F13, punto MU di milza per armonizzare fegato e milza: tenendo la mano sotto la zona lombare perché alla pressione sentiva dolore lungo il fianco allora ho provato in questo modo per calmarla.

A fine trattamento ha sentito le scapole più mobili, e aveva la sensazione di essere alleggerita nella parte dorsale e la testa leggera.

Nel complesso rilassata.

TRATTAMENTO 3

Oggi mi ha raccontato che la sua rabbia è sempre relativa al lavoro, si sente messa da parte. Lei è creativa, ambiziosa e questa situazione crea in lei insoddisfazioni e difficoltà nel capire che strada prendere. Lamenta una leggera nausea, fastidio nella zona del trapezio.

La tensione muscolare nella parte alta è leggermente migliorata ma sempre presente. Sono andata a risentire F e VB, che risultano sempre dolenti.

Dopo un'analisi delle zone riflesse ho trovato rene Yin e Yang dolenti e un po' scarichi, lo stomaco rigido e noto degli sfoghi sulla caviglia (segno di vento interno).

Mi riferisce di avere prurito: potrebbe essere che la costituzione fuoco in lei dominante non riesce a salire in alto, non riesce ad esprimersi perché tappata, oppressa e quindi si sfoga sull'esterno con orticaria e sfoghi cutanei. Il fegato ha l'incarico di armonizzare i movimenti del Qi e in situazioni di rabbia potrebbe non svolgere questo compito così importante. La presenza di rabbia trattenuta può generare calore che per natura va verso l'alto. Quindi possono insorgere tensioni muscolari a spalle e collo.

Decido di lavorare sull'elemento legno (VB e F) per liberarla dalle oppressioni e dalla rabbia frustrata che si è accumulata e stratificata insieme ad altre emozioni e per cercare di armonizzarle.

In particolare, lavoro su VB per quanto riguarda le scelte che sta affrontando e per i molti cambiamenti che sta vivendo questo è il compito della vescica biliare quindi ho pensato che lavorando questo viscere possa dare una spinta in più.

In più sente il peso degli impegni che deve gestire da sola e si è creato un carico sulle spalle.

Quindi in posizione su un fianco parto dalla testa allentando con delle pressioni.

Passo alle spalle mobilizzandole in maniera accurata e lavorando poi bene il trapezio e la scapola con scollamenti e trazioni con l'intento di alleggerire.

Il canale di VB l'ho lavorato tutto con delle pressioni per alleggerire e allentare concentrandomi poi su VB 39 per agire sulla rabbia repressa vb38 punto fiume e per il libero fluire del Qi.

Dopo aver lavorato entrambi i fianchi, passo alla posizione supina, scendo verso il basso lungo il canale di ST e in particolare ST36, arrivo ai piedi lavoro sul R3 punto yuan per dare un po' di tono allo yin e Yang del rene visto che li ho trovati scarichi, R 7 per tonificare; F2 per disperdere, lavorando poi in generale tutto il canale F, risalendo fino all'addome per rimanere in ascolto mettendo in collegamento TRS con TRI.

Ho avuto una bella sensazione al tocco ho percepito come delle vibrazioni.

A fine trattamento mi ha riferito di aver avuto pensieri riguardo al lavoro, sia emozioni positive che negative, come se fosse immersa in tutte le emozioni.

Si è sentita scossa e si è sentita come se avesse riposato tanto.

TRATTAMENTO 4

Mi ha riferito di sentirsi come un peso al petto.

F e VB risultano migliorati.

Il TRM leggermente ancora contratto e il TRI percepito come umido.

P dolente e in pieno.

Noto in lei un cambiamento positivo, riguardo alla rabbia.

Andando avanti con gli incontri noto che Sara continua ad avere questa tosse catarrosa, grassa e facendogli qualche domanda in più mi dice che comunque i catarrhi in lei sono sempre una costante nell'ultimo periodo. È una fumatrice e il fatto che fumi non aiuta ma la causa del catarro suppongo non dipenda solo dal fumo: I catarrhi sono disturbi comuni soprattutto nella stagione invernale si creano molto velocemente e al contrario impiegano molto tempo ad andarsene. Impediscono il libero fluire del Qi e dei liquidi organici.

In ogni caso possono creare agitazione, senso di intontimento nella persona, difficoltà nel ragionare, respiro corto e pressione toracica; Tutta l'energia della persona subisce un rallentamento che poi nel tempo stagnando può portare a calore interno.

Questa situazione può avere effetti sulla connessione corpo-mente che è poi uno dei principi base in MTC e posso immaginare come sia lo stato generale energetico di Sara:

Nel suo caso potrebbe essere che i catarrhi essendo cronici derivano da una disarmonia interna e quindi un problema con la milza DEFICIT DI MILZA che non riesce a trasformare e trasportare i liquidi e quindi può generare umidità interna. L'umidità ha qualità ostruttive, appiccicose e come detto prima rallenta il fluire del Qi. Si manifesta con gonfiori e secrezioni catarrali, pesantezza agli arti soprattutto inferiori.



**PATOLOGIE ENERGETICHE
PIU' FREQUENTI DELLA MILZA**

DEFICIT DI QI DI MILZA

- Astenia (specie ai 4 arti)
- Pallore (specialmente le labbra)
- Inappetenza, facile ripienezza, dispepsia
- Edemi ai 4 arti
- Lingua senza patina e con impronte dei denti
- Ossessioni, preoccupazioni
- Linfatismo

Inizio dall'addome lavorando sempre il diaframma con pressioni in apertura e punti sblocco diaframma; eseguo delle pressioni su P1, prima a palmi aperti poi in digitopressione. Lavoro tutto il canale di P con trazioni, scuotimenti e ancora pressioni in modo da smuovere l'energia del TRS.

Scendo lungo il canale di ST, lavorando i piedi, R1, tonifico il Qi e R3 punto Yuen, per dare un po' di vigore.

Risalgo lungo il canale di milza in posizione supina lavoro punti per umidità milza 6 milza 9 milza 3 poi mi sono dedicata a trattare con la moxa VC6 tonifica il Qi e scioglie umidità e VC 9 favorisce la trasformazione e il trasporto dei fluidi in tutto il corpo.

Metto in collegamento il livello TAY YIN trattando P1 e M21 insieme.

Concludo lavorandole la testa per allentare le tensioni del viso e risalassarla.

L'energia della milza oltre a risentire dell'esposizione prolungata a patogeni esterni, freddo ed umidità risente anche delle abitudini alimentari sbagliate, aspetto da tener conto se si vuole aiutare ad eliminare i catarri.

Le suggerisco di evitare o comunque di non abusare almeno in questo momento, di zucchero, dolci e dolciumi, latticini in genere, cibi grassi, alimenti a base di farine specie se lievitate.

Le suggerisco inoltre l'uso del tè verde che ho scoperto essere ottimo contro l'umidità e in più è purificante e migliora l'umore.

Lo sapevi che...

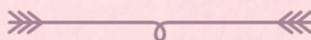


Il tè verde è ricavato dalle foglie della *Camellia sinensis*, una pianta dai fiori simili a quelli di una rosa. A livello globale è la seconda varietà di tè più diffusa: dei 2,5 milioni di tonnellate di tè che si producono a livello mondiale, il 20% è rappresentato da tè verde mentre il 78% da tè nero, il tè più diffuso nei paesi occidentali. Le proprietà del tè verde dipendono esclusivamente dal tipo di coltivazione e lavorazione delle foglie della pianta, dal momento che dallo stesso arbusto è possibile ottenere sia il tè nero che quello verde.

La classificazione dei tipi di tè verde viene fatta in base alla qualità e alle parti delle piante utilizzate, oltre che in base al tipo di lavorazione.

I migliori tè giapponesi provengono da Kyoto e Fukuoka e tra le tipologie più famose troviamo il:

Gyokuro, il cui nome è dovuto al colore verde pallido dell'infusione. Tra i tè verdi più pregiati prevede una coltivazione della pianta in penombra, utilizzando coperture di canna di bambù o paglia di riso per circa 20 giorni prima della raccolta delle foglie.



Matcha, un tè le cui foglie vengono cotte al vapore, asciugate e ridotte in polvere finissima che viene fatta sciogliere nell'acqua calda. Tipico tè utilizzato nella cerimonia del tè, lo ritroviamo come aroma anche in gelati e altri dolci giapponesi. Anche in questo caso la pianta viene fatta crescere in penombra.



Sencha, il più diffuso e utilizzato in Giappone per il consumo giornaliero, ha invece foglie che sono fatte crescere direttamente alla luce del sole.

TRATTAMENTO 5

Oggi è giù di morale.

Ha dei sensi di colpa verso la figlia per via della separazione. Riferisce di essere piena di dubbi sulle scelte che ha fatto (rimuginazione sul passato).

Si chiede se sta facendo le scelte giuste in più si è aggiunto il problema che non gli hanno rinnovato il contratto lavoro. Ha paura di non farcela.

È delusa, ma in lei intravedo una scintilla che ha voglia di combattere, deve solo riordinare le idee e avere chiaro cosa vuole e chi vuole nel percorso della sua vita.

Sente di avere come un blocco al livello del bacino e sente un fastidio all'addome che si riflette sulla schiena.

Però rispetto al precedente trattamento mi riferisce di sentirsi leggera e la pressione al petto non la percepisce più.

Il MU di C è dolente.

ST in pieno.

R dolente.

HARA scarico.

Durante i vari colloqui con Sara, la parola paura è uscita diverse volte: di rimanere sola, di sbagliare, di ferire gli altri. La paura è un'emozione di difesa che si attiva quando c'è un pericolo reale ricordato immaginato; una risposta fisiologica dell'organismo al mondo esterno come del resto tutte le emozioni. In medicina cinese la paura è collegata al rene e se perdura nel tempo ha azione su di esso e sul movimento acqua, interferendo con la sua energia, portando il Qi verso il basso, causando un deficit di Qi rene.

Essa ha una connessione anche con il cuore, quindi potrebbe esserci una compromissione dell'asse R-C.

Parto in posizione prona scioglio e scaldo i paravertebrali lungo il canale di vescica ed eseguo un dondolio lungo la colonna, scorrendo poi verso il basso, tratto VG4 Ming Men che significa "porta della vita", vado quindi a stimolare la sua forza vitale. Questo punto è di sostegno ai Reni, il Ming Men è il fuoco nell'acqua; a volte con le emozioni della paura i reni si freddano, mi soffermo quindi sulla regione sacrale V29 per tonificare il Qi di RENE. Proseguo poi su tutto il canale di V.

In posizione supina lavoro per sciogliere il bacino con delle rotazioni dell'anca e digitopressione su VB 28, così facendo si riattiverà l'energia e si smuoverà anche l'addome. Lavoro bene tutta la zona con l'intento di alleggerire credo che gioverà anche al bacino e al dolore riflesso che sente nella zona lombare. Lavoro i punti porta della terra, R11, F12, M12, VB30 poi VC4 e VC6.

Lavoro poi sul livello energetico CUORE – RENE: Il livello Shao yin è il motore della vita, il radicamento, l'origine (R), il destino (C) la chiara visione.

Lavoro entrambi i canali con accuratezza alla fine tratto R 27 e C1 insieme per mettere in collegamento i livelli.

TRATTAMENTO 6

“L’osso ha bisogno di ali per volare, per essere leggero, altrimenti tutto rimane bloccato nella montagna “

J. Yuen

I Punti SHEN si utilizzano per far emergere talenti repressi, lavorano sulle facoltà del movimento.

Lo SHEN di ciascun organo raccoglie le esperienze delle proprie qualità nella vita dell’individuo, riportando al cuore il materiale necessario alla crescita del suo spirito.

Nelle varie sedute con quello che Sara mi ha raccontato ho capito dalle parole e dai fatti del passato, che in lei si ripetono degli schemi. Questi fatti li riconosce come sbagliati ma inevitabilmente ci ricasca e li ripete.

Per questo voglio provare a lavorare sullo SHEN PO con l’intento di liberare la sua struttura mentale da schemi precostituiti, come un fabbro che batte ripetutamente sul ferro per fargli assumere la forma che desidera.

Il PO per apprendere ha bisogno della continua ripetizione, ma quando ha appreso conserva stabilmente ciò che è stato immagazzinato... apprende lentamente, ma mantiene gli automatismi e rende faticoso cambiare le abitudini e innovare, ossia imparare correttamente una cosa che si è imparata male: al livello dell’agire, sul piano fisico, sul piano mentale, determinando reazioni automatiche ai comportamenti.

Il passato non si cambia, quindi solo nel momento presente, nel “qui e ora”, noi possiamo modificare il nostro Shen del polmone e determinare cambiamenti nel nostro futuro.

Non è casuale che tutte le tecniche di meditazione e di autoconsapevolezza si basino sul lavoro del respiro.

Il respiro è un meccanismo automatico involontario, ma a differenza di altri (battito cardiaco, peristalsi ecc..) può essere, con un po’ di esercizio, cambiato, migliorato.



“Shen” in cinese, ha tre diverse accezioni: ciò che anima la natura, la forza creatrice e motivante che la pervade la manifestazione esterna della vitalità della persona... L’insieme delle funzioni “sottili” del corpo, legate a pensiero, sensazione, coscienza, emotività...

Lo SHEN ZHI la guida interiore, la forza di volontà, per saper focalizzare i propri obiettivi e nel sapere cosa fare ed agire per ottenerli.

Lo SHEN MING per la chiara visione, la guida interiore.

Per accogliere gli SHEN e vivere a pieno la vita, il cuore deve essere come una coppa vuota, libero da ansie desideri, aspettative che potrebbero annebbiare la visione della realtà.

Tutte queste emozioni devono passare al vaglio del cuore ma non devono permanere al suo interno.

I punti SHEN si trovano sul ramo esterno di vescica all'altezza dei punti SHU del dorso dei rispettivi organi.

Riguardo allo scorso trattamento si sentiva rilassata ed energica. La parte dorsale la sente morbida ma percepisce un fastidio nella zona sacrale.

Lavoro su:

P -> V42 la porta del PO

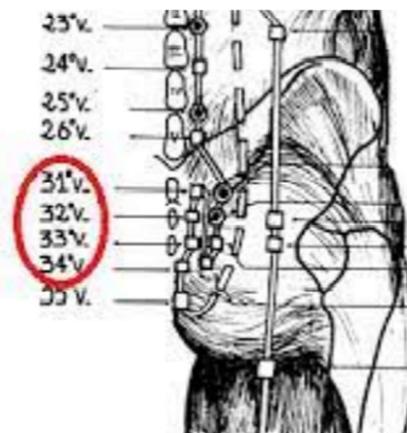
C -> V44 sala dello SHEN

M -> V49 casa del YI

R -> V52 stanza dello ZHI.

Scaldo tutto il canale di vescica per smuovere il Qi, sempre con l'intento di alleggerirla dai pesi che porta sulle spalle.

Mi soffermo anche in zona sacrale, trattando i PUNTI LIAO V31 V32 V33 V34.



L'ideogramma LIAO è tradotto come "osso". Al suo interno oltre a "osso" contiene anche "ali" e "montagna": il suo essere dolente potrebbe avere origine da un blocco creatosi a causa di un ristagno di emozioni o traumi non sfogati. Provo a fare un mio ragionamento collegandolo alla situazione in cui si ritrova: la perdita del lavoro, il dover sopperire a tutte le necessità della sua bambina, contrasti con il suo ex compagno, la separazione, il non poter soddisfare così le proprie esigenze e soddisfazioni. Quindi le "ali bloccate" che si possono rivedere nella zona dorsale, ma se guardiamo come è fatta la struttura della zona sacro-iliaca possiamo ritrovarle anche lì; Le ali per andare avanti, per spostare la montagna.

Poi arrivo ai piedi e lì lavoro con pressioni, circonduzioni della caviglia e scaldo bene tutta la pianta.

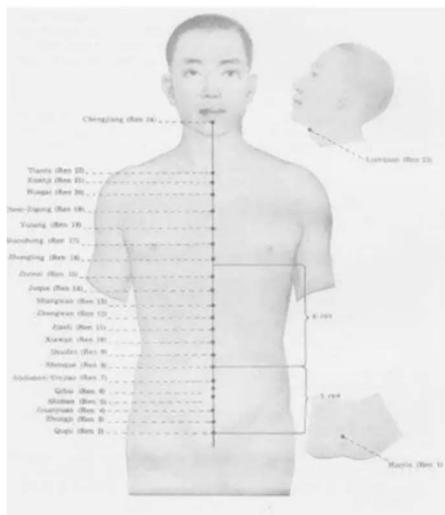
Finisco supina lavorando il torace e sulla respirazione quasi come fosse una meditazione guidata.

A fine trattamento si è sentita con parole sue: libera, leggera e con un po' di carica ottimistica in più.

TRATTAMENTO 7

Sara mi riferisce di sentirsi bene: le spalle le sente più aperte e la respirazione è notevolmente migliorata, è comparso però un dolore costante nella zona del sacro, la cui zona al tatto è rigida e fredda. Decido di farle un trattamento che sia il prosieguo del trattamento precedente.

Quindi voglio fare un lavoro su REN MAI vaso concezione e DU MAI vaso governatore due dei canali straordinari.



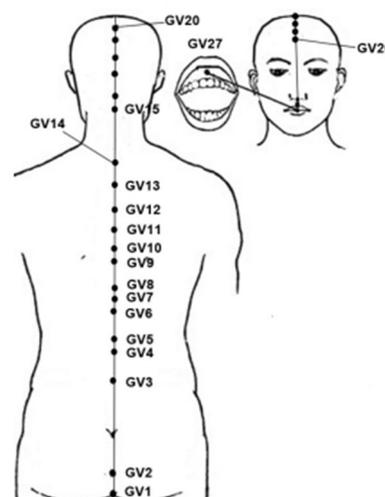
L'energia di REN MAI permette di sopportare il carico sia fisico che psichico. È in relazione con l'essere madre di sé, con il prendersi cura di sé stessi, con il rispettarci sostenendo il peso e l'impegno che la vita ci pone davanti.

Trattando vaso concezione nutriamo lo yin e diamo sostegno nell'elevare.

DU MAI è il canale energetico più Yang, detto mare dello Yang. Vaso governatore ci sostiene nella posizione eretta, indirizzandoci e correggendo il nostro cammino.

La colonna vertebrale di Sara presenta una pronunciata cifosi dorsale ed estrema rigidità: questo potrebbe essere un segno di tutto il carico che si sta portando dietro.

DU MAI porta ad esigere da sé stessi e verso gli altri per raggiungere gli scopi prefissati avvolta però quando la determinazione è troppo forte si possono manifestare disturbi come scoliosi, rigidità e dolori lungo la colonna.



Prima di iniziare il trattamento di questi canali si deve trattare i punti chiave che ci mettono in collegamento con l'energia profonda, rendendola disponibile.

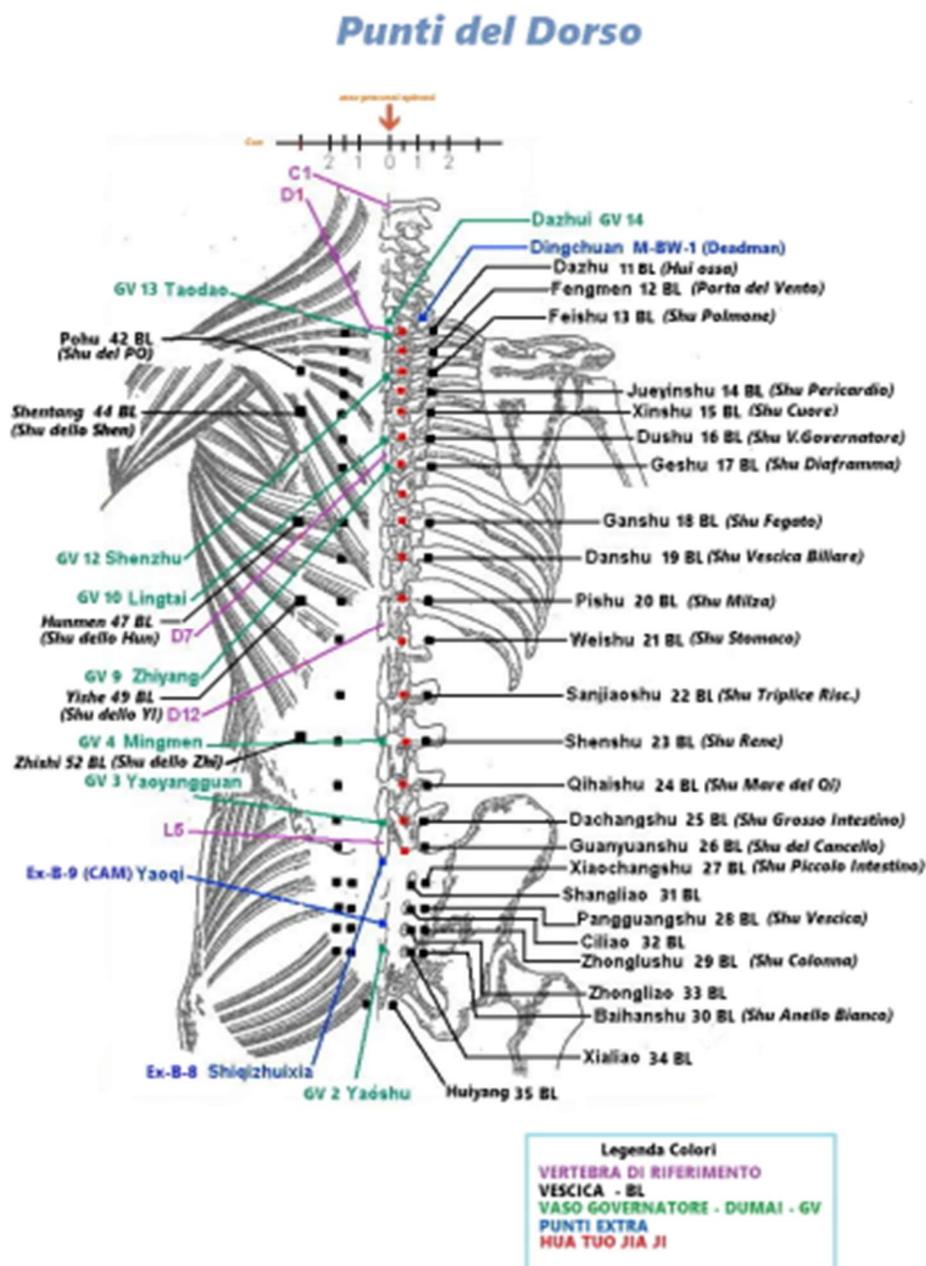
Per vaso governatore IT3. Per vaso concezione P7.

Mi sono dedicata a questi due canali straordinari percorrendoli con calma e ascolto.

Mi sono soffermata su VG4, importante punto dal nome Ming men la “porta della vita”; il più potente attivatore dello yang. Inoltre, è un punto di agopuntura del vaso governatore; Il Fuoco della Yuan Qi, ossia l'energia essenziale che si attiva nel corpo.

Si tratta di una forma di Qi che origina al momento del concepimento.

Lo Yuanqi è conosciuta anche come Qi del rene ed è distribuita all'intero corpo dalle funzioni del triplice focolare (Sanjiao), che favoriscono e promuovono le attività di organi e visceri (Zangfu), motivo per cui ho voluto collegarci il trattamento del meridiano triplice focolare.



TRATTAMENTO 8

Ho rivisto Sara dopo un mese.

L'ho vista spenta, scarica ed infreddolita.

Mi ha riferito che la sua situazione non è cambiata molto anche se adesso sta affrontando gli eventi in modo diverso, essendole tornata la voglia di studiare, di formarsi.

La sua forza di volontà in questo periodo è molto forte ma ho intravisto in lei un po' di tristezza.

TRI -> Freddo

TRS -> Si muove poco, con respirazione lenta; Ho dovuto mettere la mano sul petto per riuscire a sentirla.

R -> Dolente (Forse stressato dalla forza di volontà che sta mettendo in atto)

M -> Rigida, Piena (Oltre alla tristezza permane la preoccupazione che ostruisce la circolazione del Qi, colpendo P e M)

ST -> Triplice medio gonfio con acidità e bruciore (Fuoco di stomaco)

Tutto mi indica una stasi di Qi.

C'è una problematica sull'asse R-C; Il cuore fa fatica perché non è sostenuto dai reni (C e R si sostengono l'un altro).

Decido prima di partire prona lavorando la schiena per alleggerire le scapole, sentendole molto aderenti.

Tratto tutto il canale di V con l'intento di scaldare e mettere in circolo il Qi.

Tratto anche V17, sblocco il diaframma, poi V13 (Shu di P), V15 (Shu di P), V23 (Shu di R).

Tutti questi punti sono rigidi; Sara percepisce dolore solo su P e C.

In posizione supina parto con delle pressioni in apertura sulle spalle poi passo al torace sempre con pressioni per sbloccare il diaframma.

Tratto il canale P e M21 per smuovere l'energia del torace.

Tratto l'addome per vedere se si smuova qualcosa, poi MU di ST (VC12) e sento i borborigmi, a questo punto scendo lungo il canale di ST soffermandomi su ST36, ST45, dispersione.

Risalgo dalla milza soffermandomi su M6.

Faccio un lavoro sull'articolazione dell'anca per la scarsa mobilità articolare con mobilizzazioni e pressioni, poi sui punti Porte della terra.

Tratto TRS con VC17, Mu di MC e grande attivatore del Qi insieme a MC6.

A fine trattamento Sara mi ha riferito di aver sentito come uno scoppiettio e un movimento delle bolle all'interno della pancia. Le è passata la sensazione di gonfiore ed al tatto la sua pancia era più calda.

TRATTAMENTO 9

“A pelle si sentono cose a cui le parole non sanno dare nome.”

Alda Merini

Al trattamento di oggi voglio aggiungere una coccola olfattiva e stimolare l'udito con l'utilizzo delle campane tibetane.

L'essere umano è influenzabile dalle fragranze e dagli odori.

L'olfatto è strettamente collegato alla memoria; Rievoca ricordi ed emozioni. L'organo di senso collegato all'olfatto è il naso; il naso è collegato ai polmoni, all'apertura ma anche al portare dentro. INSPIRAZIONE ed ESPIRAZIONE.

L'udito è collegato ai reni ma anche al cuore.

Per questo oggi voglio sperimentare usando olio alla lavanda e arancio per distendere e rilassare.



La campana l'ho sistemata all'altezza del 4°Chakra (Anahata) detto anche Chakra del Cuore; è situato al centro del torace e collega i chakra inferiori e superiori, collegando il cielo con la terra. Il chakra del cuore riguarda la connessione e la relazione. Il dare e il ricevere e quanto siamo aperti nelle relazioni. È il centro dei profondi legami con gli altri esseri, il senso di cura e compassione, i sentimenti di amor proprio, altruismo, generosità, gentilezza e rispetto.

Mi sono posizionata alla testa e ho lavorato punti finestra del cielo e il viso, cuoio capelluto e spalle. Ho lavorato la parte connessa al cielo quella più Yang trattando i punti del triplice che circondano l'orecchio ed in generale le zone descritte sopra per rilassare e distendere, poi la parte connessa alla terra quella più Yin, lavorando sui i piedi in modo accurato.

Oggi il mio intento è stato quello di coccolarla usando l'istinto.

A fine trattamento mi ha riferito di sentirsi estremamente rilassata e con la testa leggera.

CONCLUSIONE

Le parole possono ingannare, molto spesso le usiamo per nasconderci, il corpo però non sa mentire.

Parla una lingua che dà voce alle emozioni più profonde.

Esprime quello che le parole non sanno o non vogliono dire.

Ad oggi la psoriasi di Sara è notevolmente migliorata: c'è un po' più amore nella sua vita e con la nascita della sua bambina, si è fatta coraggio affrontando delle paure e dei blocchi psicologici che aveva.

Le ho consigliato di ricavarsi un po' di tempo per fare degli esercizi di Do-IN (lo stretching dei meridiani), regalandogli una scheda con le immagini degli esercizi da eseguire.

Nel complesso ho notato che in momenti di disagio psicologico o molto stressanti l'organo più colpito risulta il polmone, quindi le ho consigliato di fare, inoltre un lavoro sulla respirazione, soprattutto visto che nei momenti di debolezza, la respirazione è quella più colpita con la conseguenza di raffreddori.

Ci siamo ripromesse di non smettere con i trattamenti e di continuare con questi incontri almeno due volte al mese.

RINGRAZIAMENTI

Tre anni di studio mi hanno permesso di approfondire quest' argomento che mi ha sempre affascinato: il linguaggio del corpo, le emozioni e l'osservazione attenta di una persona per cercare di carpire segnali, colori e odori che ci possano indirizzare sullo stato energetico e psicologico di chi abbiamo di fronte.

Ho dovuto imparare ad entrare in contatto con il mio corpo prima di poter comprendere il linguaggio che parlano gli altri corpi. Così facendo la parte empatica che già era presente in me si è notevolmente amplificata e affinata.

Questo percorso mi ha messo alla prova....

Mi ha dato modo di conoscere persone dall'animo speciale e profondo.

Ma soprattutto mi ha fatto crescere come persona e come professionista.

Voglio quindi ringraziare Piera Donati per la sua pazienza; per la bella persona che è. Per averci trasmesso ed insegnato questa bellissima arte.

Voglio ringraziare anche le mie titolari che mi hanno sempre appoggiato e hanno creduto in me fino al punto di crearmi un angolo all'interno del loro centro in modo che possa praticarvi lo SHIATSU.

E adesso non mi resta che mettermi al lavoro

BIBLIOGRAFIA

- ***“Emozioni in medicina cinese”*** Laura Vanni - 2020
- ***“Il linguaggio segreto del corpo”*** Anna Guglielmi – Ed. Piemme bestseller - 2007
- ***“Fondamenti di medicina tradizionale cinese”*** - Ed. Xenia – 2020
- ***“Agopuntura e psicologia”*** Yves Requena – Quaderni del vivere meglio/Ipsa editore
- ***“Shiatsu teoria e pratica”*** – Ed. Ambrosiana - 2020
- ***“Agopuntura. Meridiani principali e secondari. Tavole e testi”*** Carl Hermann Hempten - Ed. hoepli - 2021
- ***“Diagnosi shiatsu. L'arte di ascoltare con le mani”*** Franco Bottalo - Ed. Xenia - 2015
- ***“Manuale di shiatsu”*** Franco Bottalo - Ed. Xenia - 2015
- ***“Stress e disturbi da somatizzazione: Evidence-Based Practice in psicologia clinica.”*** Angelo Compare ed Enzo Grossi - Ed. Springer – 2012
- ***“Somatic Symptom Disorder.”*** S.L. Kurlansik & M.F. Maffei - American Family Physician – 2016
- Dispense del corso triennale della scuola Shiatsu Quo.
- <https://psicoadvisor.com> © 2022 Psicoadvisor - un progetto di Ana Maria Sepe e Anna De Simone
- ***“Il Cammino dell'Anima in Medicina Cinese”*** Franco Bottalo - Ed. Xenia – 2015

