

P.T.S.D.

DISORDINE DA STRESS POST TRAUMATICO

E IL RIORDINO ATTRAVERSO LO SHIATSU



Valentina Ranieri - Operatrice Shiatsu

PREMESSA

A seguito della mia formazione, dei trattamenti eseguiti, di corsi e seminari Shiatsu e dagli studi effettuati sulla Medicina Cinese sono a raccontare una delle mie esperienze personali riguardante il caso di un ragazzo affetto da PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).

Il Ragazzo in questione si chiama Or ed è Israeliano, paese dove il servizio militare è obbligatorio per 3 anni. Sei mesi prima del congedo gli è successo un evento traumatico che, accumulato ad altri eventi precedenti, ha segnato la sua vita.

Il carico emotivo era troppo per lui e la mentalità militare dei superiori ha peggiorato la situazione. Di seguito troverete una descrizione medica del PTSD tratta dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità, come spunto per comprendere di che cosa si parla con la sigla PTSD, descrizione che tradurrò in campo energetico, ovvero ciò a cui sono rivolta come operatrice Shiatsu; e i trattamenti e gli sviluppi avvenuti su di Or che, prima dello Shiatsu, è stato seguito attraverso un percorso psichiatrico ora concluso, segue tuttora un percorso psicologico ed essendo una persona con un'elevata intelligenza emotiva, lavora continuamente su se stesso attraverso la musica ed altre discipline olistiche.

PTSD DAL PUNTO DI VISTA MEDICO SCIENTIFICO

Il PTSD (post traumatic stress disorder) è una condizione di disagio mentale complessa e derivante da molteplici fattori sia personali che ambientali; la diagnosi di PTSD non è univoca né semplice ed è genericamente indicata come “la condizione di stress acuta che si manifesta in seguito all’esposizione a un evento traumatico”.

Attacchi terroristici, guerre, bombe, ma anche eventi catastrofici o violenze fisiche e altri tragici eventi possono scatenare il trauma.

I primi studi sul PTSD vennero effettuati negli Stati Uniti, a seguito della guerra del Vietnam, prima di questi studi troviamo molte tracce di questo disagio anche dopo le due guerre mondiali, dove le persone venivano comunemente etichettate come “gli scemi di guerra”.

Le varianti di reazione al trauma sono davvero molteplici, variano da persona a persona, dall'ambiente familiare, ma anche dal supporto comunitario.

Non esiste un consenso generale sul modo di curare le persone affette da PTSD. Non è neppure escluso che il PTSD si risolva anche senza specifici trattamenti, tuttavia, in generale, una forma di trattamento è auspicabile prima che i sintomi degenerino in forme croniche.

Il trattamento può aversi essenzialmente su due livelli: quello farmacologico e quello psicoterapeutico.

Le ricerche effettuate direttamente su diverse aree del cervello hanno dimostrato che gli individui affetti da PTSD producono livelli anormali di ormoni coinvolti nella risposta allo stress e alla paura. Il centro responsabile di questa risposta sarebbe l'amigdala, una piccola ghiandola endocrina posta alla base del cervello. Normalmente, in situazione di paura, l'amigdala si attiva producendo molecole di oppiacei naturali che riducono la sensazione di dolore temporaneamente. In persone affette da PTSD questa produzione si protrae invece a lungo anche dopo la cessazione dell'evento, causando alterazione dello stato emotivo. Inoltre, verrebbero alterati i livelli di neurotrasmettitori che agiscono sull'ippocampo, generando così alterazioni della capacità di memoria e di apprendimento regolate dall'ippocampo stesso.

Gli stessi livelli di neurotrasmettitori diversi sarebbero alla base degli eventi di ricordo improvviso e doloroso degli eventi traumatici.

I malati di PTSD sono anche soggetti a una alterazione del flusso sanguigno cerebrale e a cambiamenti strutturali nei tessuti del cervello.

Genericamente i sintomi causati dal PTSD sono suddivisi in tre categorie:

episodi di intrusione: le persone affette da PTSD hanno ricordi improvvisi che si manifestano in modo molto vivido e sono accompagnati da emozioni dolorose e dal 'rivivere' il dramma. A volte, l'esperienza è talmente forte da far sembrare all'individuo coinvolto che l'evento traumatico si stia ripetendo.

volontà di evitare e mancata elaborazione: l'individuo cerca di evitare contatti con chiunque e con qualunque cosa che lo riporti al trauma. Inizialmente, la persona sperimenta uno stato emozionale di disinteresse e di distacco, riducendo la sua capacità di interazione emotiva e riuscendo a condurre solo attività semplici e di routine. La mancata elaborazione emozionale causa un accumulo di ansia e tensione che si può cronicizzare portando a veri e propri stati depressivi. Al tempo stesso si manifesta frequentemente il senso di colpa.

ipersensibilità e ipervigilanza: le persone si comportano come se fossero costantemente minacciate dal trauma. Reagiscono in modo violento e improvviso, non riescono a concentrarsi, hanno problemi di memoria e si sentono costantemente in pericolo. A volte, per alleviare il proprio stato di dolore, le persone si rivolgono al consumo di alcol o di droghe. Una persona affetta da PTSD può anche perdere il controllo sulla propria vita ed essere quindi a rischio di comportamenti autolesionisti o suicidi.

QUALCHE CENNO SUL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Qualunque turba coinvolge il SNA come causa o come conseguenza.

L'evoluzione è avvenuta ed avviene attraverso capacità di rispondere a richieste di adattamento: è il SNA che esprime istante per istante questa capacità.

Il SNA gestisce l'omeostasi fra sistema ormonale e sistema immunitario.

Per un operatore agire sui meccanismi informativi di regolazione è prioritario rispetto ad agire sulla struttura.

SNA si compone di:

sist. parasimpatico il cui attore principale è il nervo vago che ha due componenti, una ventrale, deputata a relazioni sociali, empatia, social engagement, interazione, regolazione cardiaca e pressoria (vago ventrale tipico dei mammiferi evoluti e più recente come evoluzione), una dorsale, deputata alla sopravvivenza attraverso respirazione, digestione, riparazione dei tessuti del corpo, immobilizzazione, congelamento, freeze, chiusura (vago dorsale più antico come evoluzione e simile alle forme animali più arcaiche e meno evolute)

sist. ortosimpatico, detto anche semplicemente simpatico deputato alla reazione di allerta, attacco/fuga, attivazione muscolare

Il parasimpatico si attiva maggiormente in posizione orizzontale e ad occhi chiusi (n.b.: questa è la condizione che l'operatore propone per il trattamento che ricalca ciò che in natura dovrebbe avvenire durante la notte).

La domanda chiave che il sistema si fa ogni momento è:

sono sicuro? Posso chiudere gli occhi e dormire? Posso mangiare, è un luogo sicuro per farlo? Queste domande sono il retaggio dell'evoluzione e sono attive istante per istante in noi.

Le informazioni viscerali attivano il parasimpatico.

L'inspirazione attiva il parasimpatico.

L'ortosimpatico si attiva attraverso controllo e attività degli organi di senso.

Qualsiasi dolore fisico attiva immediatamente l'ortosimpatico.

L'inspiro attiva l'ortosimpatico.

Se la risposta alle domande “sono sicuro? Posso chiudere gli occhi e dormire? Posso mangiare, è un luogo sicuro per farlo?” è sì, si attiva il parasimpatico, se è no o è dubbia si attiva l'ortosimpatico con attivazione muscolare e attacco/fuga.

n.b.: Quanto è fondamentale il setting e la relazione operatore-ricevente per il risultato del trattamento? Il concetto di nocicezione ci dice proprio che durante tutto il tempo, soprattutto nei primi minuti di relazione, inconsciamente il sistema del ricevente è impegnato nel decodificare ogni segnale mimico, posturale, vocale, ambientale per capire se può abbandonare le difese ponendosi nella condizione del trattamento oppure se (pur sdraiandosi ugualmente) terrà alte le difese ed il tono muscolare e dell'attenzione vigilante. L'ego dell'operatore e il suo porsi in modo attivo (“ci penso io!”) rischiano di far rispondere il ricevente con sistema ortosimpatico e/o vago dorsale con scarsi risultati in termini di relazione e di efficacia. Ricordiamo quanto la cultura cinese richiami al cuore vuoto come condizione necessaria per l'operatore...

Gerarchia evolutiva di attivazione:

- VAGO VENTRALE: socialità (ossitocina), empatia, attività cardiaca

controlla

- ORTOSIMPATICO: attivazione, attacco/fuga, allerta

controlla

VAGO DORSALE: respirazione e digestione, reazioni di immobilizzazione

Quindi il vago ventrale innerva gli organi sopradiaframmatici, quello dorsale gli organi sottodiaframmatici.

n.b.: le manifestazioni croniche addominali sono di competenza dell'ortosimpatico e del vago dorsale, ma entrambi possono essere riequilibrati e regolati dal vago ventrale.

Se il vago ventrale è in difficoltà prevale ortosimpatico con allerta e attacco/fuga e, se la minaccia è troppo grande o cronica e quindi supera le nostre possibilità, prevale il vago dorsale con reazioni di spegnimento, chiusura, depressione fino al freeze, all'immobilizzazione.

Ne consegue che dal punto di vista del trattamento può essere prioritario stimolare e sostenere il vago ventrale perchè controlli il sistema verso il punto di equilibrio piuttosto che misurarsi con le manifestazioni dovute al suo squilibrio.

I primi anni di vita sono fondamentali per sviluppare le potenzialità del vago ventrale.

Se il vago ventrale è sviluppato, la socialità e le relazioni aiutano a controllare le altre componenti. (si diventa "più umani"), altrimenti avverto pericolo al minimo stimolo.

Un esempio è l'immobilizzazione ad un esame in cui il candidato avverte una sorta di paralisi: il suo sistema lo avverte in modo simile ad una minaccia di morte.

Il primo riflesso che si sviluppa in utero è la paralisi (vago dorsale, il più antico). A questo segue il riflesso di Moro, cioè l'apertura delle braccia e la reazione muscolare brusca di attivazione ad ogni cambio di posizione e ad ogni perdita di sostegno, appoggio su superficie diversa o rumore improvviso (sist. ortosimpatico, il secondo a svilupparsi).

Il cuore è innervato dal vago ventrale nel nodo senoatriale, dall'ortosimpatico per accelerazione se necessario, dal vago dorsale con alcune fibre (la sindrome vagale che avviene in casi eccezionali ne è un esempio)

Il cuore isolato batte a circa 120 battiti al minuto. Ad ogni espirazione si attiva il freno vagale (principalmente vago ventrale) che controlla e fa decelerare.

Inspiro ed il cuore accelera, espiro e decelera.

n.b.: tutte le culture hanno posto attenzione alla fase di espirazione perchè fosse gradualmente più lunga di quella inspiratoria. Lì si attiva il vago ventrale con tutti i benefici di controllo della pressione sanguigna, del cuore, antinfiammatori...

Gli aggiustamenti del polmone sono regolati dal vago. L'ortosimpatico partecipa per la broncodilatazione. Il dorsale per broncocostrizione e secrezione.

Il vago è in stretta relazione e interconnessione con il nervo facciale (settimo paio di nervi cranici) per l'espressione delle emozioni del viso, con il glossofaringeo per la voce, la gestione di faringe e laringe, con il trigemino per suzione e masticazione.

Inoltre strette sono anche le connessioni con altri nervi che partecipano al sistema di ingaggio sociale, di relazione umana, come ad esempio l'oculomotore che permette di discriminare le situazioni di pericolo e valutare la competizione. Ad esempio quando prevale il vago dorsale è come se la persona si guardasse dentro, non guardasse veramente, come se lo sguardo fosse assente o spento. Il nostro orecchio attraverso l'innervazione di vago, facciale e trigemino è programmato per estrarre dai rumori di fondo presenti le frequenze della voce umana, in chiave evolutiva e di relazione.

Benefici del vago ventrale:

resistenza allo stress

rilascio di ossitocina

abbassamento e controllo infiammazioni sistemiche

regolazione cortisolo

miglioramento del profilo immunitario (attualmente una ricerca statunitense ha correlato forme meno gravi di covid alla buona funzionalità del sistema vagale)

relazioni sociali più piene ed appaganti

migliore memoria e capacità di attenzione ed attivazione

La velocità di replicazione dei tumori è direttamente connessa allo stress ossidativo, all'infiammazione sistemica ed al sistema ortosimpatico iperattivo.

Il vago ventrale può mitigare e controllare queste componenti.

L'infiammazione tissutale è generalmente conseguente ad una disregolazione del SNA.

PTSD E TRADUZIONE DA MEDICO SCIENTIFICO AD ENERGETICA SECONDO LA MEDICINA CINESE:

Dal punto di vista scientifico, quanto descritto sopra, lo si può associare ad un malfunzionamento del nervo vago, o meglio, nel caso del PTSD ad un vero e proprio blocco del sistema vagale.

In sintesi, un evento stressante assoluto o relativo, attiva l'ipotalamo e l'ipofisi, ghiandole che inviano ormoni attraverso il sangue e raggiungono le ghiandole surrenali che da ultimo rilasciano i cosiddetti ormoni dello stress, il cortisolo.

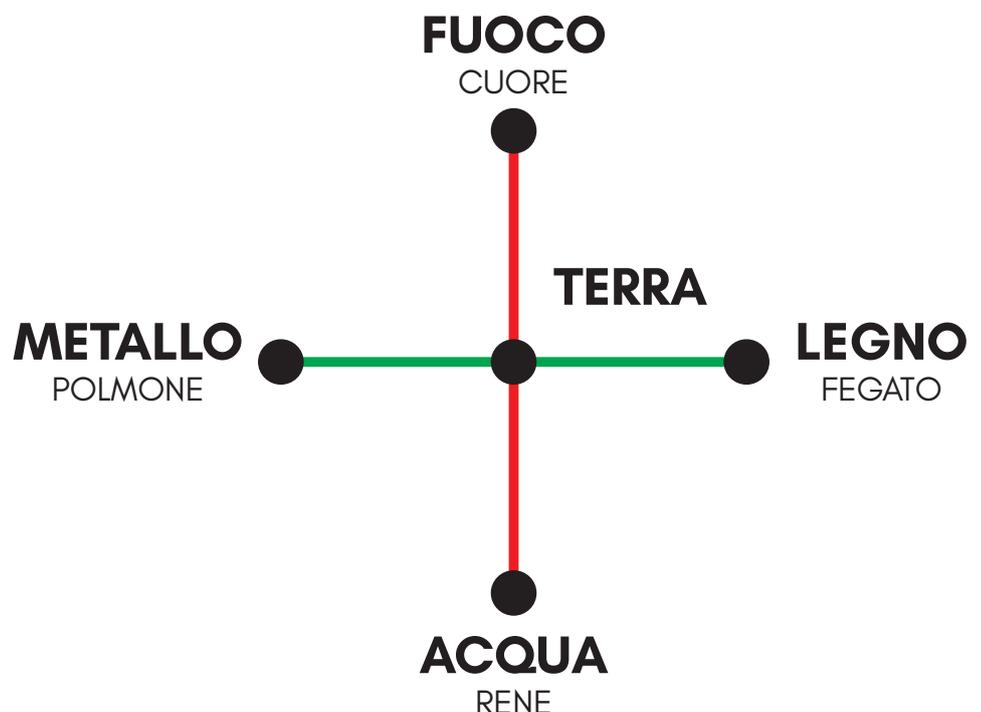
A questo punto il nostro sistema nervoso ha tre possibilità: l'attacco, la fuga o il congelamento.

Nel caso del PTSD il congelamento "vince" sulle altre due scelte e la persona si congela nel vero senso della parola, non riesce a muoversi, il corpo si irrigidisce ed inizia a tremare, non riesce ad emettere suoni e va in stato confusionale con possibili allucinazioni.

Nella vita quotidiana di una persona affetta da PTSD può succedere che un suono, un odore, un immagine o un sogno, che spesso sono ricorrenti e sono veri e propri incubi, attivano il congelamento del nervo vago, rivivono il trauma.

Dal punto di vista energetico traduciamo tutte queste ragioni con problematiche rispetto all'asse Cuore-Rene e Fegato-Polmone, dove di conseguenza anche la Terra posta al centro delle due assi viene compromessa.

Visione Taoista
dal punto di vista del
Cielo Anteriore



Vediamo nel dettaglio com'è compromesso l'asse Cuore-Rene che rappresenta la costituzione della persona nello svolgere il proprio mandato dettato dal Cielo Anteriore.

Movimento Acqua - Rene:

Uno stato di stress violento ha a che fare con la paura estrema, con la perdita intesa come lutto e di conseguenza ad un congelamento, l'elemento appunto che contraddistingue l'acqua, associata all'energia del rene ed il suo Zhi (Anima Vegetativa), che è proprio la risposta del nervo vago, davanti ad un pericolo ed alla conseguente scelta di attacco/fuga o congelamento.

La persona non ha più la forza e la volontà di agire.

Movimento Fuoco: Cuore

la carenza di energia del Rene, provoca di conseguenza un senso di frustrazione del cuore, dell'imperatore che vuole conoscere/conquistare il mondo, ovvero che vuole raggiungere lo scopo per cui siamo stati mandati sulla terra ad eseguire il nostro Mandato Celeste.

Tutto ciò provoca un grande senso di ansia, di non sentirsi adeguati e di vedere tutto più grande di noi.

La persona perde la gioia di vivere.

Vediamo ora l'asse Fegato-Polmone che rappresenta il rapporto tempo-spazio dove, nel caso del PTSD, abbiamo una continua tensione tra ciò che è passato e ciò che è futuro e lo spazio vitale tra noi e gli altri.

Movimento Legno - Fegato:

Con la rottura di quest'asse abbiamo una stasi del Qi del Fegato in quanto in una situazione stressante la sua energia dovrebbe trovare espressione attivandosi con potenza nell'azione, ma tutto ciò a causa del congelamento non viene espresso, viene anzi ipercontrollato, compresso, aumentando il vento interno che, nei casi di PTSD, poi trova uscita in attacchi di ira improvvisi e incontrollabili.

Movimento Metallo - Polmone:

La frustrazione dell'energia del Fegato non espressa e il sopravvento dell'energia del Rene manifestata con il terrore provocano nella persona la perdita di confine tra sé e gli altri dove l'altro diventa una possibile minaccia, perciò il soggetto si chiude in se stesso, isolandosi e di conseguenza andando in depressione. Questo ci parla della funzione compromessa del polmone, in particolare del Luo del Polmone.

La rottura del funzionamento di queste due assi provoca di conseguenza un "cortocircuito" sul centro dell'io, sulla Terra.

L'individuo ha una percezione di sé distorta, perde la possibilità di scelta e di decisione e nel contesto sociale non si sente più in linea con gli altri arrivando anche a sentirsi perseguitato.

Si perde il senso del funzionamento energetico di Milza Pancreas: la mia carne è frutto delle mie esperienze, perde il concetto di "IO SONO"

RISPOSTA AI TRATTAMENTI

Primo trattamento

Settembre 2022

Premesso quanto descritto, nel primo trattamento effettuato mi sono concentrata particolarmente sul percorso del nervo vago che si manifesta attraverso l'addome, ovvero Hara dove nell'intestino avviene l'elaborazione delle emozioni e la maggior produzione della serotonina, attraversa poi i meridiani di rene e stomaco sul torace, in particolar modo sui punti Shu anteriori di Rene e risalendo dal collo fino al viso passa nuovamente sul meridiano di Stomaco, dove vengono stimolati gli organi di senso, e di conseguenza il trigemino.

Ho deciso di iniziare il trattamento dal viso e la risposta di Or al rilassamento è stata immediata, in particolar modo ho notato una forte reazione quando mi sono soffermata sul punto St 3 -Juliao (Grande Fessura) che elimina il vento interno ed è un punto Liao, ovvero una zona di latenza dove vengono relegate le emozioni o traumi che non si riescono ad eliminare.

La mia pressione su questo punto era molto leggera, la sua prima reazione è stata come quella di sciogliersi, di lasciarsi andare, la testa ed il corpo sono diventati più pesanti, il viso più disteso, il tutto accompagnato da un grande sospiro da me interpretato come di sollievo.

Mi sono soffermata molto anche nelle orecchie eseguendo degli stiramenti con l'intenzione di stimolare la funzione del vago, nervo facciale e del trigemino che hanno la funzione di estrarre la frequenza della voce umana dai rumori di fondo. La sua reazione a questo stimolo è stata veramente particolare:

in un primo momento si è addormentato subito e profondamente, quasi a ricordarmi un bambino, poi improvvisamente ha aperto gli occhi guardandomi con un'espressione mista tra lo sconvolto e lo stupore, gli ho sorriso come per rassicurarlo continuando con lo stiramento e si è riaddormentato subito sereno.

Ho continuato il trattamento spostandomi nella gola dove ho avvertito alcune tensioni a livello dello SCOM (strenocleidomastoideo), sempre delicatamente, ho lavorato i punti di Stomaco che passano sopra a questo muscolo e i punti

Finestra del Cielo con l'intenzione di far scendere il Qi del sangue che si ribella verso l'alto notando che la temperatura della testa che inizialmente era molto calda, si è poi leggermente abbassata.

Sono passata alla zona del petto, scendendo sempre sul meridiano di Stomaco e risalendo quindi sui punti di Rene.

Qui la tensione era molto forte, ma ho mantenuto sempre un tocco leggero e delicato, senza forzare la pressione, pian piano il suo respiro si faceva sempre più profondo, con molti respiri di sollievo e scarico.

Dal petto mi sono spostata sull'addome eseguendo la tecnica di palpazione secondo il metodo Namikoshi, facendo delle pressioni con tutte le dita della mano in senso orario, seguendo l'andamento del movimento peristaltico dell'intestino con l'intenzione di sviscerare ed elaborare le emozioni e di stimolare la funzione dell'intestino nel discernimento di ciò che è da trattenere e ciò che è da lasciar andare, di fatti Or mi aveva riferito di avere spesso episodi di diarrea.

Ho concluso il trattamento lavorando il meridiano di Vescica Urinaria, soffermandomi anche qui sui punti Liao del sacro dove c'erano molte tensioni e trattando questi punti Or mi ha riferito che da 4 anni ha un dolore fisso nella parte destra della cresta iliaca che si diffonde fino al testicolo destro dove ha una tensione continua.

Subito dopo il trattamento Or si è sentito molto leggero e calmo ed è rimasto stupito dalla sensazione del tipo di tocco, non aveva mai ricevuto un trattamento Shiatsu prima e mi ha riferito che si aspettava un contatto più simile ai massaggi classici dove generalmente il massaggiatore usa una pressione importante con le mani e spesso si sente dolore nei punti contratti.

Prima di provare lo Shiatsu Or era convinto che per risolvere un problema era necessario sentire dolore, di fatti aveva avuto anche episodi di autolesionismo rompendosi un polso, tagliandosi con il vetro e rompendosi una gamba dando un calcio contro un palo.

Spesso per tirare fuori il suo dolore, la sua rabbia aveva necessità di provare dolore fisico, solo in questo modo anche il dolore dell'anima si calmava.

Il trattamento che gli ho fatto è stato molto leggero e delicato ed è rimasto sorpreso della sensazione provata per la prima volta dove le emozioni sono uscite fuori con naturalezza e si sono placate grazie alla delicatezza e la dolcezza del contatto.

Grazie a questo trattamento è diventato consapevole del fatto che non c'è bisogno di provare dolore per sentirsi meglio.

Un'altra cosa che l'ha colpito particolarmente è stata la trazione delle orecchie, è stato come se avesse provato qualcosa di nuovo, mai provato prima e mi ha poi comunicato di aver avuto la sensazione di dormire come quando era bambino e di aver sentito un silenzio particolare, quasi come se fosse sott'acqua, per questo motivo si è risvegliato improvvisamente, stupito di ciò che stava provando, ma allo stesso tempo sereno, una serenità che non provava da anni, perciò senza alcuno sforzo ha richiuso gli occhi affidandosi a ciò che stava succedendo.

Per più di una settimana dopo il trattamento e dopo tanti anni ha dormito finalmente bene, la tensione sia emotiva che fisica era calata, non ha sentito la necessità di far uso della cannabis medica prescritta calandone drasticamente il consumo, ma l'effetto positivo più straordinario è stato quella della scomparsa degli incubi notturni, evento che per anni lo aveva perseguitato creando ovviamente una qualità del riposo negativa, arrivando addirittura alle paralisi notturne dove per ore non riusciva a muoversi, a chiamare qualcuno per chiedere aiuto e di conseguenza a dover impiegare anche una giornata intera per riprendersi da questo evento dove oltre al fattore emotivo il corpo subiva uno stress tale da sentire dolore muscolare, articolare e ai nervi ovunque per due/tre giorni.

Dopo il primo trattamento Or è tornato in Israele, perciò sono passate diverse settimane prima di rivederci.

L'effetto del primo trattamento è durato un po' più di una settimana, poi pian piano è un po' regredito soprattutto riguardo il sonno e gli incubi, ma in generale ha continuato a sentirsi molto meglio rispetto a prima.

Secondo trattamento d'emergenza

Settembre 2022

Or era ospite a casa mia, una mattina si era svegliato dopo un incubo con tutto il corpo in estrema tensione, con tremori e in stato confusionale, faceva fatica anche a parlare, la voce gli tremava.

Negli anni passati, grazie a tecniche come la respirazione e l'auto analisi ha imparato pian piano a gestire questi eventi riuscendo a tornare ad uno stato di quasi normalità, pur con degli strascichi che potevano durare anche un paio di giorni.

Gli ho subito fatto un veloce trattamento trattando nuovamente i punti sul petto e sulla testa ed immediatamente le sensazioni descritte sopra sono calate del 50%.

A questo punto per lui è stato molto più facile gestire la situazione e tornare ad una condizione di normalità quasi immediata.

Di fatti già dal pomeriggio si sentiva bene e le notti seguenti è tornato a dormire normalmente.

Terzo trattamento

Ottobre 2022

Sono passate alcune settimane prima di incontrare nuovamente Or e mi ha riferito che durante queste settimane il carico emotivo si era attenuato molto, le notti sono state più tranquille con qualche episodio di incubi o insonnia, ma rispetto a prima tutto gli è apparso più gestibile e di minore intensità.

Perciò ho deciso di continuare il lavoro passando all'asse Legno-Metallo, soprattutto prendendo in considerazione quanto riferitomi nel primo trattamento riguardo al dolore nell'area del bacino.

Ho trattato il meridiano di cistifellea, soffermandomi appunto sulle anche e l'ileopsoas, dove nella parte destra c'era maggiore tensione.

Trattando il punto VB 27 (Wushu) ha improvvisamente sentito allentarsi la tensione e il dolore che provava in quell'area, perciò, considerato che quel punto è l'incontro con il canale straordinario del Daimai, l'ho messo in collegamento con il punto VB 41 (Zulingqi), punto di apertura del Daimai e il dolore sia all'anca che al testicolo sono improvvisamente scomparsi.

Ho deciso di mettere un cerottino con un seme nel punto di VB 41 (Zulingqi) con l'intenzione di scaricare verso il basso la tensione, ma anche prendendo in considerazione che questo punto è di aiuto a far circolare il Qi del Fegato, aiutando quindi a scaricare anche a livello emozionale tutta la rabbia repressa che trasforma la sua condizione in Fuoco di Fegato e che di conseguenza consuma lo Yin con la risalita dello Yang.

Con l'intenzione di disperdere il Vento Interno, sono passata a trattare il meridiano di Polmone, soffermandomi sul punto P 7 (Lieque) in quanto punto Luo, punto di apertura del Ren Mai e strettamente collegato alla zona genitale e al centro del petto.

Ho chiuso il trattamento con il contatto e l'ascolto della zona toracica ponendo una mano sull'area interscapolare e una sul torace, seguendo il respiro e ascoltando il movimento della fascia ho percepito calma e meno tensioni muscolari.

Quarto trattamento e l'intervento Osteopatico con il dr. Paolo Ricci

Ottobre - novembre 2022

Durante il colloquio Or mi ha riferito che dopo l'ultimo trattamento per una intera settimana non ha sentito più alcun dolore nella zona pelvica e nel bacino, era felicemente incredulo perché ormai non ricordava più la sensazione di vivere senza quel dolore, ma dopo una settimana, se pur con intensità minore, la tensione e il fastidio sono riapparsi.

Ho svolto il trattamento continuando a tener presente la logica adottata fino a quel momento, ma riguardo alla problematica della zona in questione sentivo che c'era bisogno di un intervento differente, perciò ho proposto ad Or di provare con dei trattamenti di Osteopatia.

Ci siamo rivolti al Dr. Paolo Ricci di Cesena, il mio osteopata di fiducia, il quale durante la diagnosi basata sull'ascolto dei sistemi viscerali ha riferito di aver trovato il rene destro leggermente collassato, non nella sua posizione ottimale, causando tensioni a livello viscerale.

Anche il suo trattamento è stato molto delicato, concentrato sull'ascolto e Or ne ha sentito immediatamente i benefici.

Ha ricevuto in totale 3 trattamenti nei due mesi successivi ed a oggi la situazione dell'area del bacino è stabile, senza nessun dolore.

Durante questi due mesi e su consiglio del Dott. Paolo non ho fatto alcun trattamento ad Or in quanto il corpo ha bisogno di tempo per riadattarsi e non volevamo dare ulteriori informazioni.

Dopo i trattamenti mi sono confrontata con il Dott. Paolo parlandogli della reazione dei punti VB 27 (Wushu) e VB 41 (Zulingqi) e mi ha spiegato che nella zona del punto VB 27 c'è un nervo inibitore, per questo motivo il dolore spariva immediatamente, per poi riapparire in quanto la causa della tensione era più interna, viscerale appunto.

Il Dott. Paolo mi ha poi spiegato che nel caso di Or gli episodi che lo hanno portato al disturbo del PTSD, le emozioni quali paura e perdita di qualcuno o di qualcosa, il lutto, hanno messo in sovraccarico l'attività emotiva che riguarda il rene.

A questo punto il sistema nervoso che manda segnali al cervello attraverso il nervo vago che è a carico dell'80% delle attività emotive, era andato in loop, ovvero, il rene mandava il segnale al cervello per comunicare che c'era qualcosa che non andava e il cervello rimandava indietro il segnale al rene creando tensione o dolore.

Il lavoro svolto dal Dott. Paolo è stato quello di rallentare innanzi tutto il sistema vagale lavorando sul sistema elettro magnetico per poi lavorare a livello viscerale ed interrompere il loop in questione creando beneficio a livello somato-emozionale e viscerale.

Lo scambio di informazioni è stato davvero interessante e ha confermato la logica del lavoro svolto da me dal punto di vista della Medicina Cinese, dando un valore aggiunto e molto importante a beneficio di Or.

Questo incontro e scambio con il Dott. Paolo Ricci mi ha fatto capire innanzitutto l'importanza di affidarsi a più figure professionali, ma ancora più importante sono la comunicazione e lo scambio di informazioni fra di esse, il mantenere un'apertura mentale e di approccio dovrebbe essere alla base della cura della persona che si affida a noi operatori.

Un grande punto di vista in comune è stato quello della necessità di valutare i malesseri delle persone considerando tutti i sistemi che fanno parte del corpo umano senza soffermarsi sulla singola area dolorante.

Ulteriori trattamenti

Nel frattempo Or ha deciso di trasferirsi a vivere in Italia perciò continuo a trattarlo ogni due settimane e dato che abbiamo la fortuna di vivere nella stessa casa, gli faccio dei brevi trattamenti anche all'emergenza quando succede che ha incubi o eventi stressanti.

Dopo l'intervento e lo scambio di informazioni con il Dott. Paolo mi sono concentrata sulla tonificazione del Rene a livello energetico, lavorando sul rapporto nonno-nipote, perciò sul Movimento Terra seguendo la logica dei 5 Soffi, questo anche per aiutarlo a ricostruire e mantenere un centro più stabile. In questi 7 mesi di trattamenti la situazione è notevolmente migliorata, tenendo anche conto del fatto che si è trasferito a vivere in Italia, evento che per ovvie ragioni avrebbe potuto causargli molto stress psicofisico.

Direi con soddisfazione da entrambe le parti che i risultati sono ottimi.

Altri trattamenti esterni con l'operatore Shiatsu Luca Michelacci

Per motivi di privacy Or preferisce non pubblicare tutto il racconto, perciò ne faccio solo un accenno su suo permesso.

Durante una conversazione Or mi ha raccontato di un fatto accaduto quando era bambino e di come ogni tanto questo ricordo riemergeva in maniera molto vivida.

Dal suo racconto e dalle mie conoscenze ho ricondotto questo avvenimento alla possibilità che ci fosse un Gui, cosiddetto "spirito", che si era agganciato a lui, in quanto oltre a questo avvenimento c'erano anche altri fattori riconducenti.

Ho deciso di parlargliene e insieme abbiamo deciso di provare a lavorarci, ma non mi sono sentita di farlo personalmente, in primo luogo perché non ho esperienza a riguardo e secondo perché non me la sento di trattare questo genere di argomenti per una mia particolare sensibilità.

Ci siamo rivolti al mio maestro Luca Michelacci che tramite una particolare tecnica chiamata "Tecnica dei Soffi" del Maestro Inoue Muhon, ha eseguito il trattamento.

Sono stata presente durante il trattamento come traduttrice, ed è stata una esperienza molto forte per tutti.

C'è stato un punto in particolare che ha scatenato in Or una reazione violenta, piangeva sofferente e aveva l'impressione che Luca gli stesse estraendo un grosso ago.

Visto da fuori sembra davvero che qualcosa stesse uscendo dal suo corpo, non ho mai visto una persona soffrire in quel modo senza quasi neanche toccarla.

Dopo il trattamento Or ha cominciato a raccontarci di un episodio avvenuto durante il servizio militare, forse quello scatenante del PTSD, il suo racconto era pieno di rabbia, quasi vomitando tutto quello che aveva dentro e che non esprimeva da tanto tempo.

Dopo questo trattamento, tornato alla calma, ha sentito e sente tutt'ora un grande sollievo, come se qualcosa fosse finalmente andato via, dice che sente di avere più luce dentro di se.

CONCLUSIONI

Ancora oggi, dopo circa tre anni di attività come operatrice Shiatsu, rimango stupita delle reazioni, delle risposte e degli sviluppi che le persone hanno dopo un percorso di trattamenti.

A volte arrivano da me ormai sconsolati e senza speranza, degli "straccetti", sbattuti da una visita all'altra, da uno specialista piuttosto che da uno strano santone, ma piano piano vedo che una luce in loro si accende, i dolori si attenuano, ma soprattutto il punto di vista della loro situazione cambia, di conseguenza cambia l'atteggiamento.

Nessuno gli ha mai chiesto davvero come stavano, non dal punto di vista fisico, ma emotivo. Davvero rari sono i casi dove la persona viene valutata nell'insieme anziché in tanti singoli pezzi da aggiustare e se non si trova una cura, se il dolore fisico o dell'anima persiste, vengono liquidati con una frase, anzi, due parole: "è stress".

La frase che invece spesso uso con loro è questa:

Lo Shiatsu non guarisce, ma ti aiuta a vedere la tua situazione da un altro punto di vista"

Conoscenza e consapevolezza, due termini apparentemente simili, ma con significati profondamente diversi, la differenza me l'ha insegnata il mio Maestro Luca Michelacci... e ho dovuto pagare sulla mia pelle il comprenderne il significato, ma oggi posso dire che l'ho capito eccome!

Per questo motivo ho scelto di spiegare ai miei Ukè il lavoro che faccio su di loro, ovviamente non sempre parlo di tutto e cerco di usare termini più vicini alla nostra cultura occidentale ed ho notato che mettendoli a conoscenza del lavoro svolto, il trattamento in sé poi fa il resto, la conoscenza entra dentro e diventa consapevolezza di ciò che gli sta succedendo ed è qui che iniziano i cambiamenti.

Nella scelta della modalità di lavoro ho deciso anche di collaborare con altre figure professionali avvalendomi di una psicologa, di un osteopata, di un ginecologo e di una nutrizionista, tutti con una visione aperta e pronti allo scambio di informazioni.

Come descritto sopra, dal mio punto di vista oggi è davvero importante che questo scambio fra le varie figure professionali avvenga, per ottimizzare i tempi di cura della persona e per non tralasciare dettagli importanti che si possono integrare fra le varie conoscenze.

Il lavoro con Or per me è stato ed è tutt'ora fonte di grandi stimoli, essendo una persona molto sensibile ed emotivamente intelligente, lo scambio di informazioni e feedback sono stati fluidi e semplici, tant'è che abbiamo deciso di lavorare insieme su un progetto di musica e Shiatsu dove lui, in quanto musicista, lavorerà su suoni ed emozioni che la musica può trasmettere uniti al trattamento Shiatsu. Vogliamo far nascere anche un altro progetto da presentare ad associazioni Israeliane che si occupano del PTSD con l'intento di far conoscere ed inserire la pratica dello Shiatsu nei programmi di recupero delle persone affette da questo disturbo.

BIBLIOGRAFIA

Lo sviluppo di questa tesi si è basato in particolar modo sulle dispense del seminario della visione del nervo vago tra oriente e occidente svolta dall'operatore Lorenzo Bonaiuti che stimo profondamente per il suo approccio e il suo modo di spiegare con estrema semplicità e profondità concetti di Medicina Classica Cinese uniti alle sue conoscenze anatomiche e funzionali del corpo umano.

Altri spunti sono stati riportati dalle lezioni di Medicina Cinese che sto frequentando con il Dottor Gori Gilberto, un grande medico e professionista con un bagaglio di conoscenza inestimabile.

Ed infine ringrazio infinitamente il mio Maestro Luca Michelacci che oltre ad essere un ottimo e oserei dire anche unico insegnante Shiatsu è un grande maestro di vita che anche dopo il corso continua a supportarmi nel mio percorso e che anche nel caso di Or mi ha dato spunti di lavoro.



Valentina Ranieri - Operatrice Shiatsu

cell. 340 9058431

mail valeyaku@gmail.com

 **yaku_shiatsu**

 **yaku shiatsu**