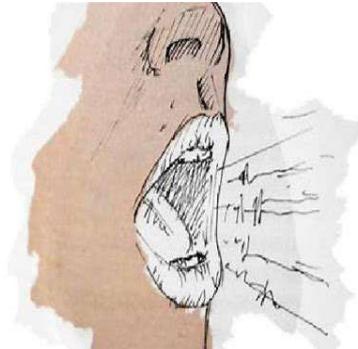


VOCE E CANTO

I BENEFICI DELLO SHIATSU

Relatrice: Mara Maso



INTRODUZIONE

Perché è arrivato lo Shiatsu nella mia vita?

Alle scuole superiori avevo un'amica di nome Elisa, ci siamo perse nel tempo ma circa dieci o più anni fa l'ho ritrovata grazie a suo fratello che è collega di mio marito.

Forse è poco interessante ma è in questo modo che sono venuta a sapere che Elisa era operatrice Shiatsu e la cosa aveva fatto risuonare in me le memorie di un corso amatoriale fatto con Andrea Valdini all'età di circa 30-32 anni, corso a cui però non avevo dato seguito in quanto non ero pronta per affrontare il lavoro che si presentava, soprattutto il lavoro su me stessa.

Quando ho fatto il corso amatoriale non avevo nemmeno mai ricevuto un trattamento Shiatsu per cui ero veramente ignara di cosa fosse, ma molto attratta. Avevo percepito che nello Shiatsu lo stare in ascolto era una cosa fondamentale e da subito per me si era rivelata la cosa più difficile, a tal punto che una sera di corso ricordo di essermi sentita male durante una prova pratica.

Il contatto... stare rilassati... lasciare andare la mente.... stare in ascolto.....ascoltare cosa?!!

Insomma, credo di essere andata in apnea per cui quasi svenuta....

Nonostante il grande disagio, sapevo che lo *stare in ascolto* di me e dell'altro sarebbe stata la via anche per affrontare tante chiusure emotive che mi portavo appresso e soprattutto per vincere la paura nel credere a quello che percepivo lì ma anche nella vita e a fidarmi di me.

La mia poca autostima di allora, le tante paure e io che non ero arrivata al momento giusto per affrontarle mi avevano portata a non cogliere quella occasione, occasione che poi si è ripresentata e che invece ho colto.

Per arrivare a cogliere la nuova occasione però è stato necessario un evento grave.

Il destino, fato, karma, chiamiamolo come vogliamo ha fatto sì che lo Shiatsu lo conoscessi prima come ricevente (come è giusto che sia) ma perché stavo male.

Il mio malessere si è presentato a seguito della morte improvvisa di mia mamma avvenuta in un incidente nel 2009.

Lo sconvolgimento della vita della mia famiglia, all'improvviso, di mio padre, mio e di mia sorella, degli equilibri famigliari, dei ruoli, delle abitudini, ma soprattutto di mio padre che si ritrovava solo, è stato veramente forte.

Questo evento in me ha portato a galla tutte le mie difficoltà a ricevere e dare amore, ad aprirmi all'altro, ad entrare in contatto anche fisico, ad esprimere il mio malessere e quant'altro.

Nella mia infanzia non ho ricevuto molto amore in termini di affetto, di carezze, c'era sempre molta rabbia e liti in casa, né ho avuto esempio di cosa fosse Amore e come si dimostrava per cui ora che mia madre non c'era più mi rimaneva un senso di vuoto ma soprattutto di incompiuto.

L'accaduto ha messo in discussione il senso delle cose, del fare, la direzione o non direzione che avevo e le scelte che avrei dovuto fare per essere coerente con me stessa, felice e dare un senso alla mia vita prima che anche il mio tempo finisse....ma per questo era necessario entrare in ascolto con me stessa...imparare a farlo... e io non lo sapevo fare.

Inoltre rimaneva mio padre che andava supportato, che si aggrappava a me e al mio equilibrio instabile. In fondo però si presentava anche un'altra occasione imparare e magari anche insegnare ad amare e farmi amare come figlia.

Fatto sta che ho cominciato a barcollare letteralmente anche fisicamente. Stavo perdendo la mia stabilità già precaria e mi sentivo cadere pesantemente, tirare giù senza svenire. L'ansia era ai massimi livelli, paralizzante e a volte non riuscivo ad avere una direzione nel camminare.

Questo malessere era inconciliabile con ciò che mi si chiedeva di fare nel quotidiano.

Il mio medico di base non aveva capito come stavo né, era chiaro, avrebbe potuto capire. Inoltre sapendo che non mi interessava uscire dal suo studio con una prescrizione in mano per una visita psicologica o farmaci antidepressivi, decisi quindi di chiedere aiuto allo Shiatsu e ad Elisa.

E' iniziata così, passo dopo passo, trattamento dopo trattamento e lunghi discorsi con l'operatrice ma anche amica che con tanta fatica sono rientrata in me.

Il lavoro di riequilibrio energetico fatto con i trattamenti è stato fondamentale per far emergere il significato dei blocchi sul piano fisico che erano di natura emotiva, psicologica ma dell'anima stessa.

Ricevendo delle chiavi di lettura offerte dalla medicina cinese nella sua visione olistica della persona, ho potuto riflettere, rielaborare e comprendere con il tempo il mio stato, da cosa era determinata la mia condizione e comprendere meglio in seguito cosa volevo per me o meglio cosa non volevo per me.

So, a posteriori, che i trattamenti hanno lavorato molto sui meridiani di Vescica Biliare per la direzione, su Intestino Crasso per lasciar andare e fare posto, su Triplice Focolare per l'adattamento, sul Cuore per liberarlo e permettermi di integrare le nuove energie, Mastro del cuore per l'ansia, etc.... ma su tutto in verità e a più livelli perché poi non ho mai smesso di chiedere trattamenti in quanto percepivo che ciclicamente ne avevo bisogno per centrarmi.

Quando si comincia a ricevere trattamenti Shiatsu e a percepirne i benefici, secondo me o almeno per me, poi non se ne può più fare a meno.

Dopo anni da ricevente si è presentata l'occasione di iniziare il percorso con la scuola Shiatsu ShinTai School, per i primi due anni ho studiato con l'insegnante Anna Bortoletto e con Elisa come assistente, Elisa Bolzonella, mentre l'ultimo anno con Claudia Beretta, fondatrice della scuola.

Fu proprio Elisa che mi esortò a farlo, avevo 39 anni, e così iniziai il corso rimettendomi ancora in discussione e alla prova riuscendo però a superarla e a portare a termine il percorso di studi.

Se mi guardo indietro vedo una persona diversa e sono felice di come sono oggi e del percorso che ho fatto ma so anche che il cammino intrapreso non finirà mai in quanto mi sento in perenne

ricerca. Ogni volta che apro una porta per conoscere qualcosa di nuovo trovo un sacco di altre porte da aprire e posso scegliere, non è mai finita, per fortuna!

Quindi perché la tesi sulla voce e sul canto?

Dall'età di 23 anni e per poco più di dieci anni ho studiato canto moderno, cantato in band e un coro gospel, studiato musica oltre ad aver studiato pianoforte da piccola.

Contrariamente a quel che si può pensare, pur avendo sempre avuto passione per la musica, per me è sempre stato difficile e faticoso cantare o meglio essere libera sia fisicamente nell'atto di cantare che emotivamente ma nello stesso tempo estremamente necessario.

Ricordo lo sconforto, a volte, durante lezioni di canto perché non riuscivo a rilassarmi.

Mi ritrovavo con il diaframma inchiodato e usavo la voce di gola invece che di diaframma. Sforzavo i muscoli del collo, della gola, irrigidivo le spalle per emettere il suono quando invece avrei dovuto *solo* sfruttare una postura corretta, una fluida respirazione, una elasticità toracica, la colonna d'aria in uscita data da un diaframma libero di muoversi, addominali reattivi e che sostengono il Core, una cavità orale rilassata e preparata a ricevere e far risuonare il suono prodotto dalle corde vocali, mandibola, labbra, palato molle rilassati, una laringe nella posizione corretta a seconda del suono da emettere, etc..... Facile no?!

Ne conseguiva mal di gola, abbassamento di voce, voce calante invece che suono stabile, insomma non riuscire nell'intento.

Ora posso sembrare di essere stata un caso tragico, ma se ho perseverato per tanto tempo è anche perché quando riuscivo a liberarmi, la percezione del suono che nasceva e vibrava dentro di me uscendo in una melodia armonica, fosse anche solo un vocalizzo di studio, era bellissima e riequilibrante. Riuscivo a "buttare fuori" e se vogliamo anche a trattarmi energeticamente con le vibrazioni degli strumenti (pianoforte nello studio) nonché con la mia voce stessa.

Quelle belle sensazioni mi davano il senso per continuare. Attraverso il canto, quando riuscivo a liberarmi dalle contratture fisiche ed emotive, avevo la percezione di riuscire ad esprimermi e a dire chi ero veramente, ad essere me stessa, a raccontare tutte le emozioni che avevo dentro rimaste per troppo tempo inespresse.

Sentivo che la sensazione di armonia dentro di me e con gli altri musicisti quando suonavamo insieme era semplicemente Amore! Io amavo incondizionatamente.

Attraverso il canto io riuscivo ad amare, ad essere vera e senza filtri, era il mio modo di amare in forma non esplicita ma vestita da una melodia, ritmo. Inoltre mi sentivo anche legittimata ad esprimermi in quanto salire su un palco significava che chi stava sotto era preposto a fare l'ascoltatore.....ops!...certo poteva non gradire, ma questa è un'altra storia..

Per cui conoscendo le difficoltà nell'apprendere il canto, gestire la voce e quali possono essere i blocchi che ne impediscono la libera espressione e conoscendo lo Shiatsu su quali livelli esso possa lavorare, fisico energetico ma anche in profondità nell'emotivo, mentale e quindi anche con l'anima, posso dire che se avessi incontrato prima lo Shiatsu come cantante, sicuramente ne avrei tratto molto beneficio.

Da qui la mia idea di unire due mie passioni, voce e Shiatsu, dove dentro ci sono io in primis come ex studente di canto, oggi attrice amatoriale e ricevente/operatore shiatsu.



1. L'APPARATO FONATORIO

L'apparato fonatorio è l'insieme delle strutture anatomiche che l'uomo utilizza per parlare e cantare e quindi per esprimere se stesso.

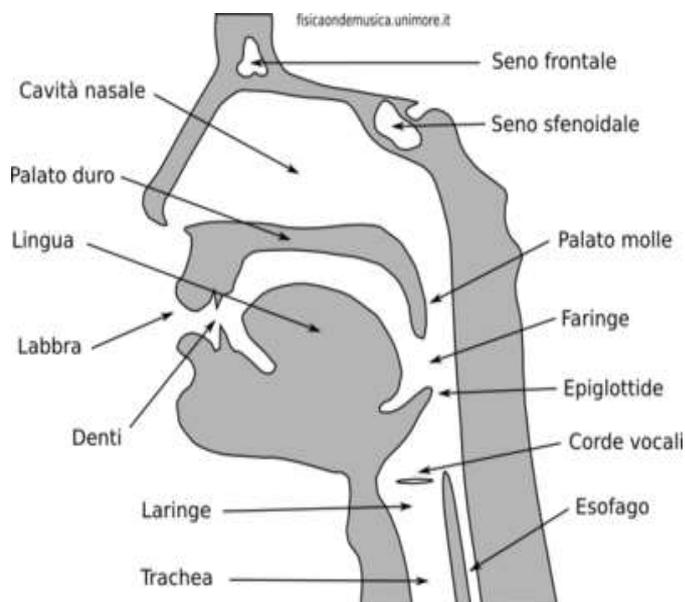
È formato principalmente da organi che svolgono principalmente altre funzioni, come quelle digerenti e respiratorie.

Tali organi possono essere mobili o fissi.

Sono organi mobili le labbra, la mandibola, la lingua e le pliche vocali (corde vocali)

Sono invece organi fissi i denti, gli alveoli, il palato duro e il palato molle (velo palatino).

A questi si devono aggiungere gli organi da cui viene l'aria espiratoria cioè i polmoni, la laringe, la faringe e il naso che partecipa alla produzione di suoni nasali.

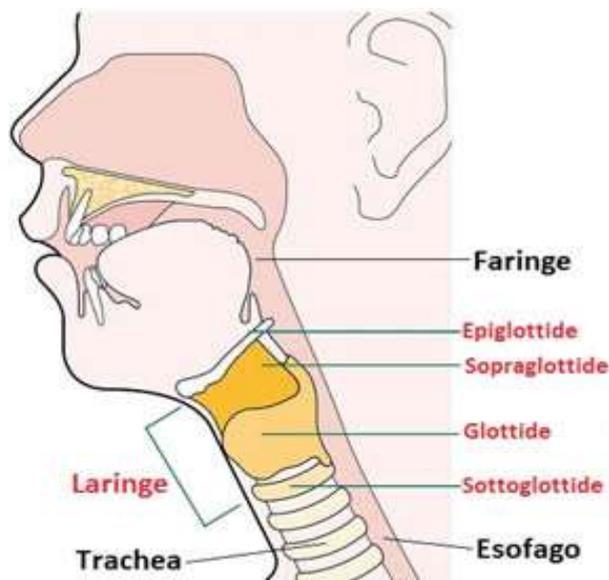


Sia la faringe che la laringe sono entrambi dei condotti mediani del collo che decorrono convergenti.

La faringe è collegata frontalmente con le cavità nasali e paranasali, con la bocca, dalla laringe e dalle tube uditive che attraverso gli orifizi faringei mettono in comunicazione la cassa del timpano con l'esterno.

(è per questo che durante un'immersione, una salita in montagna o può succedere anche durante il canto, si abbia la sensazione di chiusura o apertura delle orecchie.

Attraverso manovre di compensazione o naturalmente, a seconda delle circostanze, l'aria esterna entra dagli orifizi faringei nella cassa del timpano a compensarne la pressione)



L'apparato fonatorio rappresenta la *comunicazione*, comunichiamo il nostro pensiero e il nostro sentire attraverso l'espressione verbale prodotta dalle corde vocali e la nostra creatività che si serve dell'energia di questo centro energetico (chakra laringeo).

E' anche il *luogo di passaggio delle idee dalla testa al cuore e dal cuore al suono*, per questo un problema alla gola si traduce in un problema di comunicazione.

Inoltre le parole sono sempre seguite da gesti, oltre alle parole viaggiano nell'aria altre informazioni, quali il timbro, il volume, l'estensione della voce, ecc., informazioni sonore che possono essere definite segnali vocali o paralinguistici, dalle variazioni di tono, timbro e ritmo si possono riconoscere gli stati emotivi del parlante indipendentemente dal discorso.

L'apparato fonatorio comprendendo gli organi di senso quali bocca e lingua sono riconducibili in particolare a due elementi in MTC, Fuoco e Terra.

All'elemento FUOCO per la lingua, in termini di parlato. Infatti voce alta o urlante ad esempio denotano uno squilibrio di fuoco, il riso e la gioia sono espressioni tipiche del fuoco.

I meridiani collegati al fuoco sono C, IT (fuoco 1), MC, TR (fuoco 2).

La disposizione dei meridiani rispecchia quanto sopraindicato soprattutto per la localizzazione di alcuni segmenti di questi meridiani sulla testa. Cuore ad esempio emerge sottoforma di linee sotto il mento, tra collo e pavimento della bocca. Intestino tenue interessa la porzione laterale del volto, la parte della mandibola attraversandone l'angolo e dirigendosi allo zigomo e al trago. Mastro del cuore risalendo appena lateralmente la trachea e la laringe, Triplice focolare passando sotto l'orecchio dal processo mastoideo alla mandibola fino all'estremità del sopracciglio.

Mentre la bocca-lingua riguardano l'elemento TERRA in termini di apparati facenti parte del sistema digestivo e quindi legati anche al sapore.

I meridiani riferiti all'elemento terra sono ST e MP.

Per quanto riguarda stomaco un tratto in particolare e direttamente collegato alla bocca-lingua in quanto si delinea da sotto la pupilla scendendo al bordo della mandibola passando per l'angolo esterno della bocca. Poi un segmento va tra mento e labbro inferiore e uno prosegue sul bordo della

mandibola in direzione e ad incrociare il meridiano di milza pancreas che salirà attraversando l'articolazione, salendo sulla tempia fino all'attaccatura dei capelli.

La faringe :

La faringe si suddivide in:

- rinofaringe (parte nasale)
- orofaringe (parte buccale)
- laringofaringe (parte laringea)
- spazio mandibolofaringeo (in cui decorrono arterie, vene, fibre nervose ossia i rami del plesso faringeo del simpatico e del nervo vago, parasimpatico, che gestiscono in modo sincronizzato e progressivo tutti i movimenti della deglutizione.
- un' estremità superiore (in rapporto con la base del cranio)
- un' estremità inferiore (che incontra dorsalmente la 6° vertebra cervicale)

La faringe svolge un ruolo importante in quanto determina se un boccone di cibo deve proseguire verso l'esofago o se una boccata d'aria debba indirizzarsi verso la faringe.

Nella mucosa faringea sono presenti numerosi vasi linfatici collegati anche alle tonsille con una azione preventiva nei confronti delle infezioni delle prime vie aeree e digestive.

La laringe:

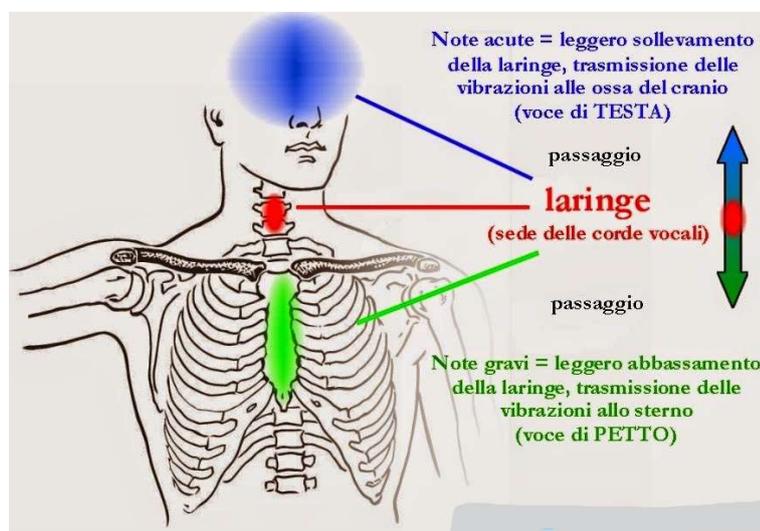
La laringe ha origine dietro la lingua (nella parte anteriore della faringe) e prosegue fino alla trachea. Formata da numerosi ossicini cartilaginei tenuti insieme da legamenti e da forti muscoli, tappezzata da una tonaca mucosa, è in grado di innalzarsi o abbassarsi attivamente (stimolo volontario, SNC, in caso di deglutizione, respirazione, fonazione) o passivamente (stimolo involontario del nervo vago e sistema simpatico).

E' l'organo di accesso alle vie respiratorie profonde e l'organo deputato alla produzione dei suoni e nel modulare la cassa di risonanza che li modifica (faringe). L'apertura dell'orifizio faringeo, epiglottide, impedisce l'inalazione del cibo durante la deglutizione e a seconda dello spazio lasciato aperto contribuisce a modulare i suoni.

La laringe alzandosi e abbassandosi modifica l'emissione del suono.

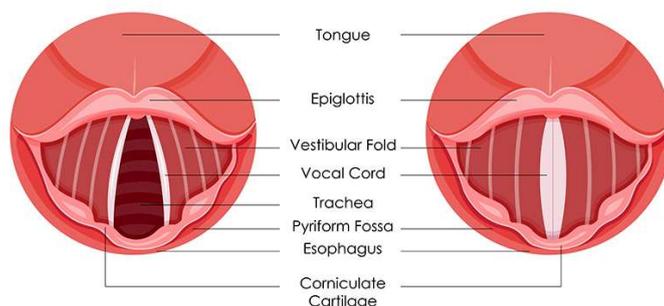
E' per questo che nel canto è necessario il rilassamento della laringe e il suo abbassamento in quanto permette una migliore qualità del suono.

Nei neonati, la laringe è posta diversamente rispetto agli adulti poiché lo scopo primario è quello di favorire la nutrizione senza avere occlusioni e quindi soffocamento.



Le corde vocali:

All'interno della laringe sono situate le corde vocali (lambi tendinei). La corda vocale è costituita da un sistema legamentoso, da una formazione longitudinale deformabile (legamento elastico) e da un muscolo molto potente chiamato muscolo tiroaritenoidico



VOCAL CORD

www.successthusings.com

Lo spazio tra le due corde vocali è detto glottide e le corde vocali divergono in senso antero-posteriore, disegnando una V a vertice anteriore.

Dalla lunghezza, dalla grossezza e dalla tensione delle corde vocali (e quindi dall'ampiezza della rima della glottide) dipende la qualità e l'altezza della voce.

La fonazione avviene nella fase dell'espiazione, le cartilagini laringee vengono mosse dai muscoli volontari determinando così l'adduzione o abduzione delle corde vocali o modificandone l'inclinazione.

Le corde vocali con il passaggio dell'aria vibrano emettendo un suono che può essere di diverso tipo, se ben tese emetteranno suoni più acuti mentre se più allentate emetteranno toni più bassi.

L'intensità del suono viene determinata dalla pressione dell'aria e il timbro è dovuto quasi esclusivamente dalle vie sopra la laringee: lingua, palato molle e labbra, essenziali nell'articolazione del linguaggio mentre la faringe fa da cassa di risonanza.

Un medico foniatra o otorino, attraverso un esame specialistico può misurare le dimensioni delle corde vocali e di lì stabilire quanto e come quelle corde possono vibrare e quali e quante note possono raggiungere, stabilendo così l'estensione di quelle corde e definendo un cantante un tenore, baritono, basso, per gli uomini oppure soprano, mezzo soprano, contralto per le donne.

Bocca e Naso:

Cavità aeree in contatto con l'ambiente esterno, solitamente per la respirazione viene preferito l'utilizzo del naso.

All'ingresso delle cavità nasali si trovano le narici, due cavità separate dal setto nasale di natura ossea e cartilaginea.

Le narici contengono peli, vibrisse, con il compito di fermare le particelle più grosse di pulviscolo e ghiandole in grado di secernere siero o muco per un'azione antinfettiva.

Le cavità nasali si aprono all'indietro con una volta per aprirsi nella parte più anteriore della faringe.

In ciascuna delle cavità nasali si aprono anche le cavità paranasali che svolgono anch'esse funzione di cassa di:

- risonanza del suono (nel canto viene definito suono in maschera) e di alleggerimento del cranio in quanto alleggeriscono diverse ossa del massiccio frontale, la sensazione durante il canto è di alleggerimento verso l'alto

La bocca interessa dal punto di vista funzionale alla nutrizione, alla respirazione e alla fonazione. Le labbra presentano grande mobilità e sono pertanto fornite di un ricco corredo muscolare che deve necessariamente essere sciolto per l'articolazione delle parole, canto.



La bocca e lingua hanno come senso coinvolto il sapore e intese come componenti del sistema digestivo come già precedentemente indicato, rientrano nell'elemento TERRA con la saliva come fluido.

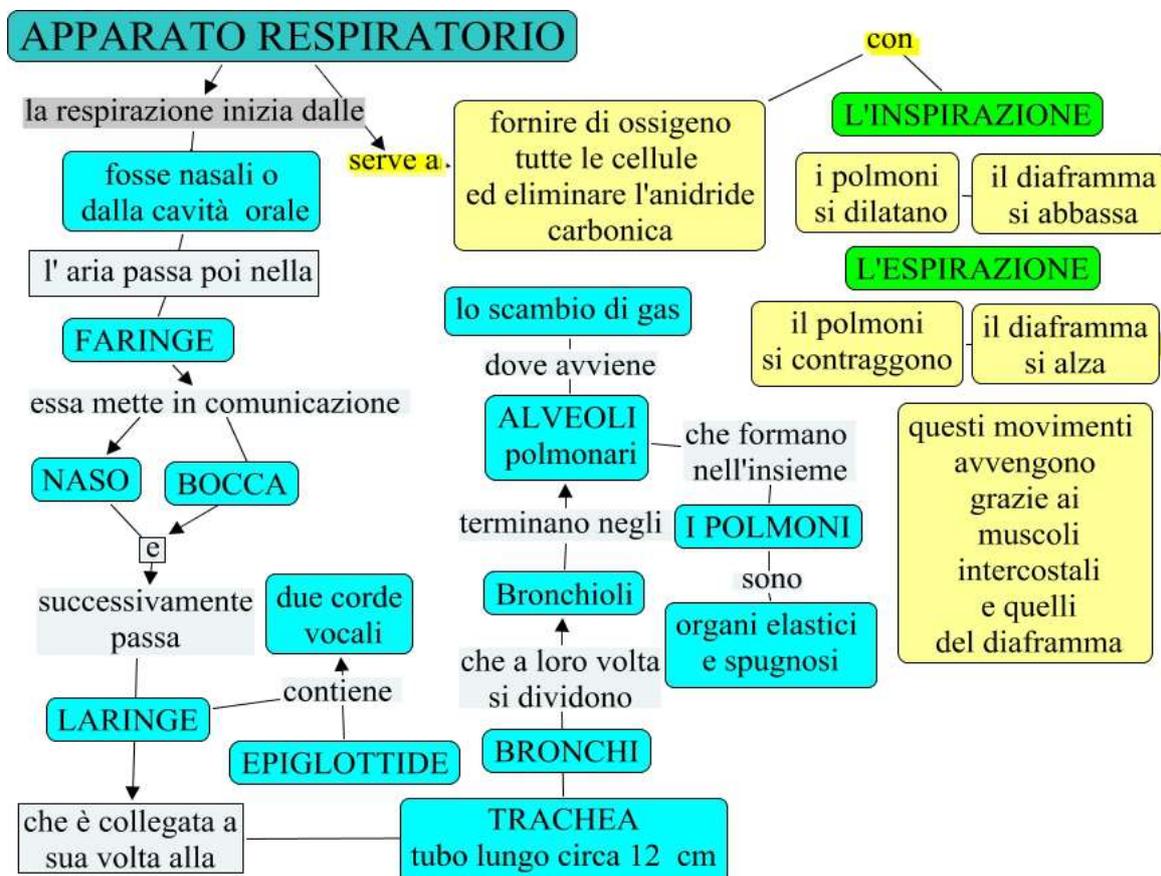
Un eccesso di terra si traduce in problemi di digestione, bruciore di stomaco, un rimuginare troppo, coinvolge il sistema immunitario, linfatico (pensiamo ad esempio alle tonsille).

Il naso invece è l'organo di senso attribuito all'elemento del METALLO con Polmone e Intestino crasso come meridiani energetici di riferimento in quanto via del respiro ma di comunicazione con l'esterno attraverso cui si introduce ma anche si elimina.

Una eccessiva produzione di muco è riferibile ad uno squilibrio di P e IC.

Particolare interesse è il tratto del meridiano di P che sul collo sale lungo l'esofago mentre IC risale il collo attraversando diagonalmente la mandibola e la guancia per dirigersi e terminare nella depressione dell'ala del naso.

2. L'APPARATO RESPIRATORIO



Lo scopo del sistema respiratorio è quello di eliminare l'anidride carbonica quale elemento di scarto dell'ossidazione cellulare e reinserimento di ossigeno per l'attività cellulare di tutto il corpo grazie in particolar modo all'apparato circolatorio.

Nello specifico dell'emissione del suono la respirazione è necessaria in quanto è l'aria espirata che fa vibrare le corde vocali e la qualità della respirazione determina anche la qualità del suono.

Nel canto la respirazione ottimale è quella costale-diaframmatica" ossia una respirazione non troppo alta "clavicolare" o troppo bassa "addominale".

Una corretta respirazione deve essere effettuata in modo profondo e fluido.

Molto spesso invece al giorno d'oggi si utilizza solo una parte dei polmoni, quella alta, riducendo così la ventilazione e gli effetti benefici della respirazione

Purtroppo la frenetica vita quotidiana e lo stress di cui un poco tutti siamo le vittime inducono una respirazione scorretta, appunto quella che utilizza prevalentemente la parte alta dei polmoni.

A gonfiarsi non è solo il torace bensì l'addome. Per cui se vogliamo raccogliere indizi utili su come si effettua una corretta respirazione osserviamo i bambini più piccoli, loro non sono ancora diventate vittime dello stress e la loro respirazione è quella che noi abbiamo perduto da tempo e dobbiamo quindi imparare di nuovo.

In questo caso mi vengono in mente tutte le tecniche di mobilitazione della cassa toracica, del cingolo scapolare e le tecniche di sblocco del diaframma previste nello Shiatsu.



Anche in MTC la respirazione rappresenta un momento di scambio con l'esterno e in questo processo viene considerata anche la pelle con la sua capacità di assorbimento ed escrezione, si usa infatti il termine che la pelle respira.

Lo scambio con l'esterno avviene attraverso Polmone ma anche l'Intestino Crasso che fa parte dello stesso elemento, METALLO, insieme rappresentano i confini che definiscono e distinguono l'individuo dal resto del mondo.

P e IC lavorano insieme per portare "nuovo respiro" in ogni uno di noi, assorbendo ma anche lasciando andare ciò che non serve, per questo è necessario che i confini siano "permeabili" al fine di permettere un equilibrato scambio.

Nella mia esperienza personale, rivalutando poi negli anni con le nuove conoscenze, riconosco che le difficoltà nella respirazione applicata al canto derivavano da difficoltà, a quel tempo non ancora superate, di comunicazione con l'altro e affermazione del mio mondo interiore.

Infatti ho potuto io stessa constatare che nei momenti di maggior rilassatezza e respirazione profonda il suono da me emesso risultava più stabile, appoggiato al diaframma (così usano i cantanti definirlo) vibrante dentro e fuori di me così come più armonioso all'udito.

Tutto questo era percepibile dall'ascoltatore traducendosi in una maggiore comunicazione del suono stesso ma anche di tutto ciò che esso portava con se in termini di tensione emotiva senza tralasciare l'effetto del suono armonico e benefico di ritorno verso me stessa.

Polmoni

Organi spugnosi costituiti da cellette dette Alveoli polmonari, dalla membrana sottilissima attraverso cui avviene lo scambio di gas secondo gradienti di concentrazione con la rete di capillari sanguigni altrettanto sottili.

Sono organi elastici in grado di dilatarsi e restringersi a seguito di una azione involontaria o anche volontaria della muscolatura, toracica e diaframmatica.



Diaframma

Il diaframma è il muscolo principale addetto alla respirazione ed è unico sia nella struttura sia nelle funzioni.



Con la sua forma ad “ombrello”, esso separa la cavità toracica da quella addominale.

Le sue fibre si inseriscono sulla superficie interna delle coste e sulle vertebre lombari e convergono in corrispondenza del centro tendineo.

Il diaframma produce l'inspirazione quando le sue fibre si contraggono e trascinano il centro tendineo verso il basso: con questa azione si crea un vuoto verso la parte superiore della cavità toracica che richiama aria verso le sacche polmonari.

Con l'espirazione, le fibre del diaframma si rilassano, rilassando il centro tendineo e permettendo ai polmoni di sgonfiarsi.

Inserzione costale: superficie interna delle ultime sei costole

Inserzione lombare: le prime due o tre vertebre lombari

Inserzione sternale: parte interna dello tifoideo

Un diaframma che si muove liberamente dona molteplici benefici:

- Maggiore ossigenazione dei tessuti
- Maggiore irrorazione sanguigna anche del microcircolo
- Maggiore capacità funzionale e di mobilità di cuore e polmoni
- Miglior funzionamento del sistema linfatico con una migliore eliminazione delle tossine
- Drenaggio linfatico addominale e cranico
- Massaggio viscerale con conseguente aumento della motilità dei visceri
- Benefici dalla digestione alla peristalsi
- Riequilibrio neurovegetativo
- Miglioramento degli stadi di ansia ed emotivi
- Aumento della qualità del sonno

Il cantante necessita di un appoggio stabile sul diaframma per l'emissione del suono in modo che questo possa risultare continuo e sicuro, ecco che i muscoli addominali vengono interessati e forniscono al diaframma un sostegno sicuro ed efficace durante l'espirazione



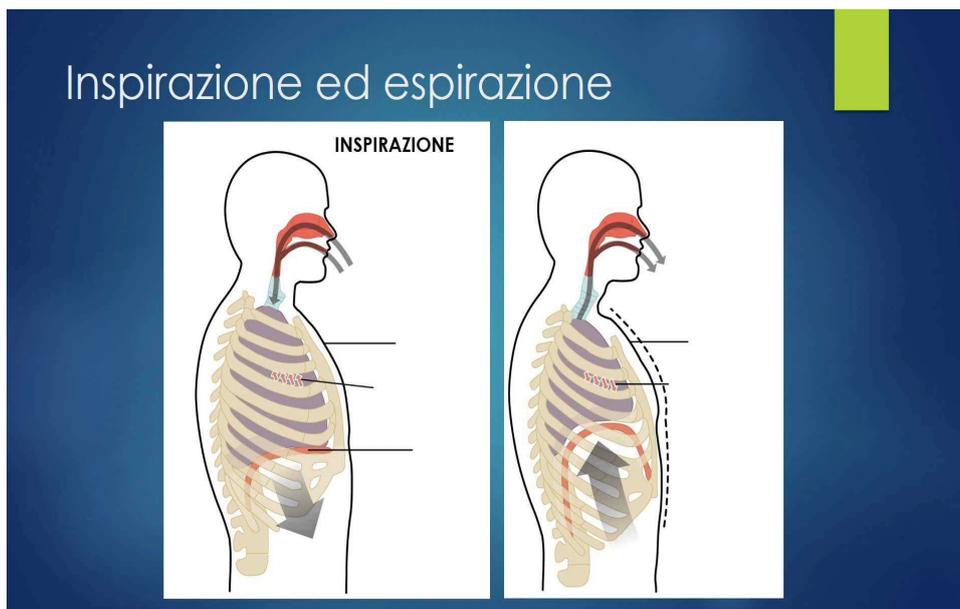
Il diaframma in caso di alterata funzione condiziona diversi elementi : energia, sangue, liquidi, flegma e cibo. Detto in altri termini tutto lo scorrimento energetico dell' organismo è alterato. Da qui si comprende l'importanza che la medicina classica e le ginnastiche mediche cinesi hanno posto alla corretta "profondità" del respiro.

Inoltre essendo il diaframma un muscolo, la sua elasticità viene collegata alla qualità energetica del Fegato e del suo viscere collegato, Vescica Biliare.

Tra le vertebra dorsale 7 e 8 c'è il punto di Vu 17 ed è un punto che si può trattare per sbloccare il diaframma o comunque per problemi di respirazione.

3. RESPIRAZIONE

Inspirazione ed espirazione



Nell'inspirazione gli impulsi neurologici partono dal centro inspiratorio del bulbo encefalico e attraverso la rete parasimpatica del nervo vago e quella ortosimpatica toracolombare (plesso polmonare).

La contrazione diaframmatica avviene in concomitanza con l'espansione toracica, i polmoni si espandono e grazie alla membrana sierosa, Pleura, e il liquido pleurico vengono tirati verso il basso e verso l'esterno.

In questa azione vengono coinvolte le strutture della cassa toracica, coste, sterno, vertebre posteriori.

Una postura di chiusura, spalle in avanti, schiena curva dell'individuo non aiuterà di certo la respirazione né ad un atteggiamento che porta all'apertura e allo scambio con ciò che sta al di là di

noi, il confine. Una difficoltà ad avere una respirazione profonda porta spesso con sé condizioni emotive di stress, chiusura, emozioni di dolore o rabbia che chiudono il cuore ma spesso anche una non consapevolezza del proprio respiro e percezione di sé.

In espirazione i polmoni mano a mano si svuotano del loro contenuto di aria, si riducono di volume e quindi occupano meno spazio, il diaframma accompagna questo movimento dei polmoni e risale di pari passo rimanendo sempre a contatto con la parte bassa dei polmoni, grazie anche alla sua forma a cupola e l'aria carica di anidride carbonica viene ripulita grazie allo scambio gassoso a livello alveolare.

Non a caso molte discipline olistiche concentrano molta attenzione sulla corretta respirazione per poter raggiungere il benessere desiderato.

Il lavoro sulla respirazione e sul diaframma viene molto spesso utilizzato con successo anche in ambito psicologico per migliorare stati di ansia e l'emotività.

La respirazione diaframmatica profonda toglie dal cuore la fatica psico-emotiva, massaggia gli organi addominali, distende e stimola le vertebre e gagli della colonna dorsale.



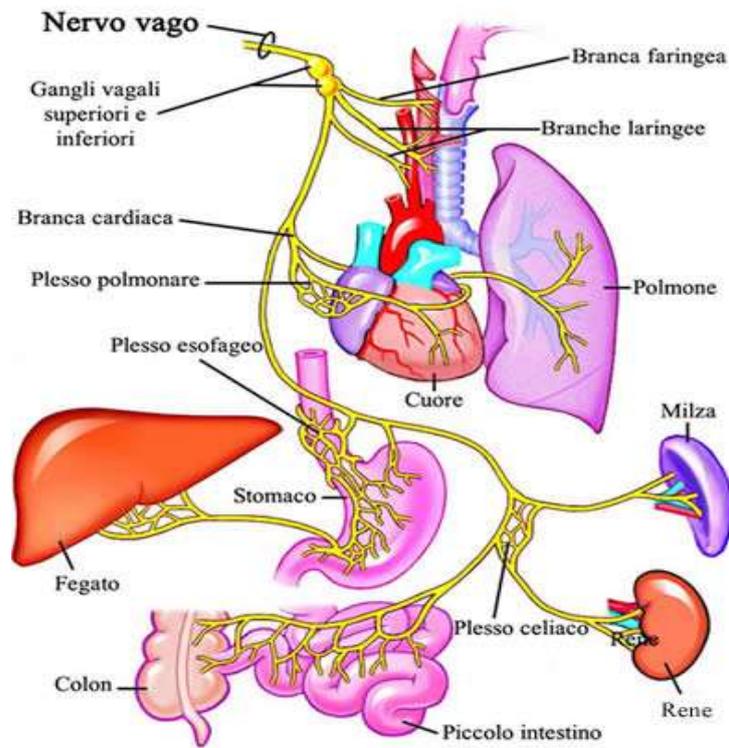
Tensioni muscolari riducono il libero fluire del movimento necessario alla dilatazione polmonare riducendo la qualità energetica di questo nutrimento che è l'aria.

L'aria per il nostro organismo è nutrimento indispensabile per la discesa del KI e l'attivazione di tutti gli altri processi fisiologici che inevitabilmente coinvolgeranno anche gli altri aspetti della persona, umore, stati d'animo, vitalità.

4. IL NERVO VAGO

Questo nervo fuoriesce dal midollo allungato, passa attraverso il collo e il torace, e raggiunge infine l'addome. Si tratta dunque di un nervo essenziale, che dirama verso gli organi principali vagando nel corpo umano da cui il nome. Il nervo vago si connette nel suo percorso alla laringe, alla faringe, alla trachea, al cuore, ai polmoni e a buona parte dell'apparato digerente. Il sistema nervoso parasimpatico costituisce, assieme al sistema nervoso simpatico, il cosiddetto sistema nervoso autonomo o vegetativo, il quale svolge un'azione di controllo sulle funzioni autonome o involontarie. Si tratta della interfaccia tra inconscio e corpo.





Risulta di particolare interesse il collegamento tra Nervo Vago - Vaso Governatore e Vaso Concezione oltre che all'intero SNC.

In particolar modo a

VG 26 situato tra il bordo inferiore del naso e il bordo superiore del labbro superiore che regola e tonifica la milza e lo stomaco, apre gli orifizi, purifica fuoco, calore.

(Questo punto viene utilizzato anche in caso di rianimazione proprio per il suo collegamento al SNC. Durante la mia formazione da apneista ricordo che nelle lezioni sulla sicurezza, in caso di sincope, questo veniva citato come punto da stimolare per rianimare la persona in caso di bisogno.)

VG 15 in corrispondenza del primo, posteriormente, fra le vertebre C1 e C2

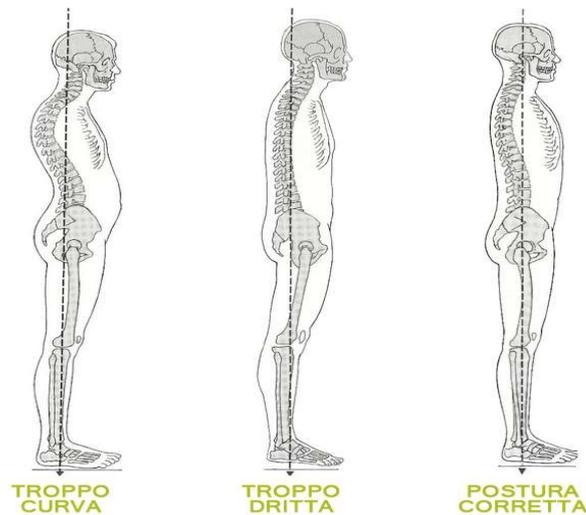
VC 17 centro del petto, punto fra i capezzoli sullo sterno, IV spazio intercostale, punto BO di Mastro del cuore. Regola il KI, favorisce la discesa dell'energia, elimina la sensazione di oppressione toracica, rilassa l'addome.

5. POSTURA

Il collegamento tra respirazione e sistema nervoso parasimpatico fa notare l'importanza del rilassamento generale della persona e la postura rivela molto dello stato psico-fisico della persona, di come respira e il suo grado di rilassamento.

Nel caso del canto, una postura non corretta incide sulla qualità dell'emissione del suono, parola.

La postura deve essere sicura e rilassata nello stesso tempo.



La parte superiore del corpo è necessario che sia rilassata (tronco, spalle, collo) in questo modo anche la gola risulterà rilassata e la colonna d'aria proveniente dai polmoni farà vibrare solo le corde vocali senza alcuna influenza dovuta alle contrazioni muscolari, una strada armoniosa e fluida senza intoppi e restringimenti.

Importante è anche la muscolatura della bocca in quanto è l'unica via d'uscita del suono dopo aver risuonato nel nostro corpo.

Ritornando al diaframma esso ha delle implicazioni molto profonde quando parliamo di postura e in molti casi è il punto di partenza per il corretto trattamento di molti dolori muscolari.

La stabilità del core è fondamentale ed è determinata sia dai muscoli addominali così come dal diaframma e pavimento pelvico.

Viene naturale l'associazione del diaframma con molte problematiche fisiche e posturali come ad esempio:

- Ipercifosi (un suo accorciamento può provocare un aumento della curva dorsale)
- lombalgia (a causa delle sue inserzioni a livello lombare e della sua stretta relazione coi muscoli grande psoas e quadrato dei lombi)
- Sciatica (per la rigidità che può causare a livello lombare)
- Dolore cervicale (un respirazione toracica e una rigidità diaframmatica sono causa di irrigidimento del muscolo trapezio)

Un muscolo entra in tensione quando è sotto stress. Gli stress possono essere di natura fisica o emotiva. Quando l'individuo avverte la fatica o il dolore, interrompe l'attività o lascia cadere il peso. Se, al contrario, non c'è la possibilità di rimuovere lo stress, la muscolatura va incontro ad uno stato di spasmo. Uno stress emozionale è analogo ad uno stress fisico, in quanto la muscolatura si contrae per trattenere o contenere emozioni, analogamente a come avviene nel sostenere un peso: se il trattenere si prolunga abbastanza, la muscolatura andrà incontro ad uno spasmo cronico poiché impossibilitata a liberarsi della tensione. Le tecniche shiatsu hanno ottime possibilità di lenire il dolore, in quanto sono in grado di ridurre lo stato di tensione muscolare.



Nella visione della MTC si parla di Canale Centrale, di KI RETTO, il Ki che scorre longitudinalmente tra Cielo e Terra nell'essere umano ossia quell'asse verticale che si concretizza nella colonna vertebrale e come una corrente continua unisce i due poli yin (piedi) e yang (Testa). L'allungamento della colonna vertebrale risponde alla legge di polarizzazione a cui è sottoposto già l'embrione nelle prime fasi di vita e all'energia del magnetismo terrestre.

Un libero fluire dell'energia in questo canale determina una postura corretta, la stessa postura corretta che deve mantenere lo shiatsu durante il trattamento.

I Meridiani posturali:

Le forze sinergiche e equilibrate di questi tre meridiani di seguito descritte permettono una postura ottimale.

I Meridiani posturali sono tipici della MTC e le descrizioni di seguito riportate sono con i relativi prolungamenti secondo i meridiani del M° Masunaga.

Meridiano posturale posteriore:

Il meridiano di Vescica Urinaria è collegato al SNC, posturale in quanto si delinea lungo tutta la catena muscolare posteriore.

I due rami scorrono partendo dal capo (angolo interno dell'occhio) salgono la fronte, si aprono esternamente di 1 cun sull'attaccatura dei capelli, proseguono fino alla cresta occipitale paralleli. Scorrono lungo la colonna vertebrale a lato dei processi spinosi delle vertebre fino all'area di valutazione sul sacro e la quinta vertebra lombare. Dai bordi inferiori del sacro attraversano i glutei per discendere lungo la catena muscolare posteriore proseguendo posteriormente e medialmente la coscia, il polpaccio, scorrere esternamente al tendine d'achille, bordo del piede, fino all'angolo ungueale distale del mignolo del piede.

Il ramo che riguarda le braccia invece dirama dalla settima cervicale verso l'esterno sopra il bordo superiore della spina della scapola fino alla parte anteriore della spalla, fossetta anteriore dell'acromio tra IC e P per discendere sul braccio lungo il margine radiale, terminando sull'eminanza tenar.

Meridiano posturale anteriore:

Il meridiano di Stomaco è posturale in quanto si delinea lungo la catena muscolare anteriore e ha riflesso su tutto il plesso solare.

Dall'area di valutazione sull'addome (a sx del ricevente, sotto le costole, a dx il ramo parte dall'area di valutazione di VB), sale sul torace arrotondando in direzione del centro del capezzolo ST 17, prosegue in direzione della clavicola, la scavalca a 3 cun dalla linea mediana proseguendo sul bordo mediale del m. sternocleidomastoideo. Sale attraversando la mandibola in linea e direzione del centro della pupilla fermandosi sotto l'occhio. Un ramo scorre verso l'angolo della mandibola e verso e sotto il labbro inferiore nella fossetta.

A livello del collo disegna come una collanina girando il collo fino alla vertebra C7, si indirizza sopra la spina della scapola verso l'acromio sotto TF, prosegue sulla faccia posteriore del braccio, centro dell'olecrano, bordo dorsale dell'ulna, centro processo stiloideo, angolo ungueale del dito anulare distale.

Sull'addome passa per ST 25, taglia sull'inguine, dalla fossetta della spina iliaca scende lateralmente la coscia, lateralmente il ginocchio, ST 36, centro del collo del piede, 2-3° metacarpo per terminare sull'angolo ungueale del 2° dito verso il 3°.

Meridiano posturale laterale:

Il meridiano di Vescica Biliare è posturale in quanto sostiene la fascia laterale.

Il meridiano dall'angolo esterno dell'occhio si dirige verso l'orecchio e passa sotto il lobo per dirigersi verso l'occipite, VB 20, sale sulla testa disegnando una sorta di banana con punta sopra il sopracciglio al centro. Da VB 20 scende sulla sommità del trapezio, VB 21, scende e gira intorno al bordo mediale della scapola e la circunaviga per risalire sul bordo laterale fino a 2 cun sopra la piega ascellare. Un ramo si porta sotto la testa dell'omero per discendere a contattare l'epicondilo laterale dell'olecrano, scende verso il centro del polso, scendere sulla mano tra il 2-3° metacarpo e finire sull'angolo ungueale del 3° dito lato radiale.

L'altro ramo, dalla piega ascellare scende lungo il fianco del torace centralmente, attraversa la cresta iliaca, contatta il centro del grande trocantere, scende sulla linea laterale della coscia, attraversa centralmente la testa della fibula, scorre sopra l'osso della fibula, passa davanti il malleolo, scorre tra il 4-5° metatarso per terminare sull'angolo ungueale del dito 4° lato distale

6. VARIAZIONI ENDOCRINE

La voce umana è estremamente sensibile alle variazioni endocrinologiche che influenzano l'attività delle corde vocali.

La laringe è organo bersaglio non solo per ormoni sessuali ma anche per l'ormone tiroideo. Durante la pubertà, nella ragazza la laringe raddoppia le proprie dimensioni mentre nel ragazzo quadruplica modificandone la voce. Durante la menopausa invece la mucosa diventa più sottile, corde vocali meno flessibili e ampiezza vibratoria ridotta e questo è uno dei motivi per cui la voce con l'avanzare dell'età perde di qualità.

La tiroide è una struttura a forma di farfalla che si trova sulla trachea sotto il pomo d'Adamo, che è formato dalla cartilagine tiroidea della laringe (casella vocale), che unisce la trachea alla parte posteriore della cavità orale. È una ghiandola che presiede al metabolismo, al calore del corpo e all'attività muscolare. Produce specifici ormoni essenziali per la crescita e per la preservazione dell'organismo.



La medicina indiana associa ogni ghiandola endocrina ad un potere.

La ghiandola tiroide e tutto il sistema endocrino sono strettamente associati con le emozioni umane, in particolare con l'emozione dell'amore.

La tiroide è legata al potere di esprimersi, quinto chakra o chakra della gola nella cultura indiana, quindi il canto è un ottimo modo per stimolare il flusso energetico in questa area e sciogliere i blocchi che ne impediscono il corretto funzionamento.

Le disfunzioni della tiroide si verificano più spesso in persone sensibili che soffrono fortemente di tutto ciò che accade loro e vengono profondamente ferite dal cattivo comportamento di altre persone. Le emozioni negative rimangono congelate nel corpo, e quelle che riguardano un risentimento inesperto, emozioni non comunicate, senso di essere sbagliati, si raccolgono nella ghiandola tiroide ostacolando il flusso energetico e portando alle malattie della tiroide.

La produzione di ormoni è collegata al sistema ormonale e al sistema nervoso, all'energia dell'elemento Acqua con i meridiani di Rene e Vu. In particolare il meridiano di rene ha un tratto che scorre medialmente sulla gola tra MC (bordo della trachea) e Stomaco (bordo mediale del m. STCM) a ridosso della ghiandola tiroide.

7. CONNESSIONE CON HARA

Hara è il nostro centro energetico localizzato nell'addome a 2 cun sotto l'ombelico ma fa anche riferimento all'area estesa dell'addome stesso che è in contatto con organi e visceri.

Rimanere centrati in Hara fornisce una sensazione di radicamento e il Ki si distribuisce armoniosamente alimentando il bilanciamento psico-fisico-energetico di tutto il corpo.

Ciò fa sì che aumenti la percezione di noi stessi ed evita che i pensieri e la mente abbiano il sopravvento.

La voce e il canto coinvolgono il nostro essere dal profondo.

Il nostro modo di respirare e di regolare il fiato dà senso alla voce, trasmette vibrazioni, rivela le nostre emozioni e intenzioni. Hara è tutto ciò che è il nostro istinto, natura, se non si attiva intenzionalmente l'ascolto interiore non può avvenire la connessione con noi stessi e la consapevolezza.

La voce, come la conoscenza di sé, emerge dall'auto-ascolto, dalla consapevolezza del vissuto emotivo. Quando si parla e si canta, lo si fa con tutto il corpo. L'intonazione, la cadenza, il ritmo, provengono dalle emozioni, dalla sinergia tra queste e il nostro apparato fonetico.

Dopo aver ascoltato il proprio battito cardiaco e il proprio respiro, abbiamo ascoltato la nostra armonia vocale e quindi l'abbiamo usata per rimanere in contatto con gli altri, per entrare in relazione.

8. DISTURBI DELLA VOCE/elocuzione e cosa la disturba

Tutti i disturbi di seguito indicati pur nella loro specificità riconducono tutti a problematiche che fisicamente hanno a che fare con il plesso solare, collo. In queste zone corporee scorrono tutti i meridiani, nessuno escluso, secondo le estensioni di Masunaga.

Sono diverse le associazioni di pensiero in riferimento alla dottrina che si possono fare.

Ad esempio si potrebbe dire che i meridiani più interessati sono riconducibili

all'elemento Fuoco: in quanto hanno a che fare con l'espressione di emozioni, parola (C,IT) o

Metallo: per la connessione con la respirazione ed eliminazione (P,IC),

o Terra: (ST, MP) perché riguardano anche l'apparato di introduzione del cibo e quindi la digestione, ma tali associazioni potrebbero risultare alquanto riduttive oltre che generiche.

Proprio perché la persona è un tutt'uno e rappresenta una condizione personale carica della sua storia e costituzione è necessario fare una valutazione specifica per quella persona, non solo limitandosi al disturbo in evidenza ma anche facendo una valutazione sua di insieme, sempre verificando con il sentire dove stia il pieno e il vuoto energetico su cui eventualmente andare a lavorare. Anche quando il disturbo in evidenza (jitsu) è identico in due persone, il suo significato può essere completamente differente.

Considerazioni di insieme e specifiche, fatte tenendo presente la teoria dei cinque elementi, ciclo creativo dell'energia e ciclo distruttivo, quanto attraverso le mani, l'ascolto e l'osservazione riusciamo a cogliere, farà sì che si delineino i meridiani in disequilibrio da trattare.

Ansia

Ansia contrariamente a quel che si pensa, se contenuta ci aiuta e ci protegge, ci "allerta" perché stiamo per affrontare qualcosa al di fuori della nostra zona comoda. Quando l'ansia è eccessiva però nella peggiore delle situazioni ci paralizza, impedendoci di superare gli ostacoli nel nostro percorso trascinandoci dentro una spirale di insicurezza, bassa autostima e negatività.

Secondo la medicina tradizionale cinese, l'ansia è una prigioniera per il cuore.

I meridiani energetici principalmente coinvolti nelle turbe quali ansia, agitazione, paura, angoscia, panico, ecc... sono il meridiano del Cuore, del Maestro del Cuore, Polmone e Reni anche se essendo noi un tutt'uno, inevitabilmente ne risente l'intero organismo, anche l'energia di meridiani non direttamente coinvolti.

Cuore, FUOCO sede delle nostre emozioni, centro dell'animazione dell'individuo e la sua guida.

Il cuore lavora per metabolizzare e generare risposte interne adeguate, un cuore "vuoto" è la condizione ottimale in quanto agisce senza intenzione, libero da desideri, ansie e aspettative.

Se il cuore è instabile le risposte sono inappropriate con sintomi di tensione, nervosismo, iperattività, scarsa concentrazione, mani sudate, etc.

Il cuore si apre alla lingua, controlla il linguaggio, la libertà di esprimersi con capacità di discernimento, disturbi energetici si possono tradurre ad esempio in balbuzie o parlata troppo veloce.

Ad assistere il cuore c'è il meridiano di Mastro del cuore che lavora come cuscinetto a protezione dello stesso e diffonde i suoi voleri usando come veicolo il sangue.

Un punto particolare che aiuta a calmare l'ansia è il punto di MC 8 sul palmo, al centro della mano fra il terzo e quarto metacarpo.

Altro punto importante, punto Bo di MC è il punto di Vaso Concezione 17 che si trova sullo sterno, una leggera depressione sullo sterno in linea con i capezzoli. E' un punto molto delicato, a volte doloroso che rispecchia l'energia rinchiusa nella cassa toracica e nel plesso del cuore rispecchiando lo stato emotivo.

In presenza di ansia il fiato si accorcia, il diaframma non si muove fluidamente e l'energia fatica a scendere. L'ansia della prova da superare comporta una chiusura verso l'esterno e un desiderio di difesa compromettendo l'energia del Polmone adibito invece al libero scambio di energia da e verso l'esterno.

L'ansia è associata anche ad un sentimento di paura, terrore che istintivamente porta l'animale uomo alla fuga. Ecco che in questo caso vengono interessati anche i meridiani di Rene e Vescica urinaria dell'elemento ACQUA, acqua che controlla e spegne il fuoco, l'energia di rene dovrebbe sostenere l'equilibrio del cuore vuoto. Il Rene con le ghiandole surrenali e la produzione di ormoni come l'adrenalina da la spinta, l'impulso istintivo alla reazione, fuga, azione, sostiene la volontà.

E' evidente quindi che la gestione dell'ansia si presenta come un fattore importantissimo al fine del risultato canoro o di una persona che parla in pubblico o recita proprio perchè coinvolge diversi aspetti dell'equilibrio tra fisico, psiche ed emotività.

Reflusso gastroesofageo

Chiamato anche reflusso gastrico, consiste nella risalita del contenuto gastrico dallo stomaco in direzione dell'esofago. Una delle cause principali o ricorrenti è il cattivo funzionamento dello sfintere esofageo inferiore, simile ad un anello che circonda l'esofago nel punto in cui si unisce con lo stomaco, il quale resta chiuso per evitare che i succhi gastrici salgano attraverso l'esofago.

Può trattarsi episodi isolati a causa di alcune cattive abitudini alimentari, alcuni farmaci o sostanze come l'alcool, la caffeina o il tabacco favoriscono la comparsa di reflusso.

Rigurgito con sapore acre in bocca, dolore al torace o difficoltà nell'inghiottire alimenti o saliva. Alterazioni respiratorie, soprattutto durante la notte: bronchite, polmonite, asma, etc. Altre manifestazioni: dolore all'addome, eruttazione eccessiva, pesantezza dopo i pasti, singhiozzo, nausea, fastidio alla faringe e alla laringe, sensazione di un corpo estraneo nella gola fino al presentarsi di episodi di afonia.

Nel caso del cantante è altamente fastidioso e mette in difficoltà la ottimale produzione del suono in quanto può portare a raucedine o tosse irritando le mucose che hanno il compito di riscaldare, umidificare e filtrare.

Il disturbo può essere determinato dall'invasione di energia del meridiano del fegato verso lo stomaco, tensioni muscolari, sentimento di rabbia o collera fanno divampare questa energia facendola salire attraverso l'apparato gastrico.

Risulta pertanto importante il trattamento dei meridiani di ST e F nonché verificare ed eventualmente aiutare ad una respirazione diaframmatici che possa aiutare a far scendere l'energia di Polmone verso il basso.

Raucedine o abbassamento di voce

Per raucedine si intende una alterazione della normale voce con abbassamento e arrochimento.

La nostra memoria emozionale può ricordarci che parlare = pericolo?

Afonia perdita della voce

L'afonia comporta la perdita totale della voce e di poter emettere suono.

Può manifestarsi dopo una forte emozione lasciandoci senza parole, può essere associata a paura, (paura del cantante di perdere la voce o non riuscire a sostenere una performance) collera o a dolore.

Mal di gola, faringite, laringite

Questi disturbi che denotano un'infiammazione delle strutture della gola possono verificarsi per un uso smodato o non appropriato della voce magari prolungato nel tempo e sintomo di necessità di riposo. Tensione alla gola, accompagnata magari da una sensazione di costrizione associata a superlavoro, impazienza e rigidità alle spalle possono evidenziare un Kyo di MP e un Jitsu di C.

La sensazione di nodo alla gola è un aspetto fisico del meridiano Kyo del Cuore.

In caso di difficoltà nella respirazione e presenza di catarro anche il meridiano di IC può essere interessato proprio per la sua funzione di espellere. Non a caso P e IC hanno il muco come fluido corpo di riferimento che è tanto necessario per la sua funzione antibatterica e umettante quanto diventa fastidioso se eccessivo evidenziando uno squilibrio.

Può rappresentare anche una difficoltà nell'esprimersi come si vorrebbe o il non dire ciò che si pensa. Faringiti, laringiti, tonsilliti possono celare sensazioni di paura che ci soffoca.

Balbuzie

E' un disturbo del linguaggio caratterizzato dalla fluenza interrotta e da involontarie ripetizioni e prolungamenti di suoni, sillabe, parole o frasi, con frequenti pause o blocchi in cui la persona che balbetta non è in grado di esprimere verbalmente, in modo continuo, un pensiero o un concetto, nonostante lo abbia già formulato mentalmente.

Spesso è un disturbo che viene dall'infanzia e indica grande insicurezza.

Spesso sintomo di un eccesso di Fuoco e i meridiani relativi cono C, IT, MC, TR ma anche i meridiani di R e Vu sono da tener in considerazione proprio per il loro collegamento all'elemento acqua quale elemento che controlla il fuoco.

.

Elocuzione rapida

La locuzione rapida nasce soprattutto dalla paura che qualcuno ci tolga la parola e questo disturbo spesso nasce in età giovanile.

Come per le balbuzie, il cuore si apre alla lingua e controlla il linguaggio.

Noduli alle corde vocali

Sono piccoli rigonfiamenti cutanei o sottocutanei di origine infiammatoria che possono comparire dopo una faringite. I cantanti ne possono soffrire per l'uso intensivo delle corde vocali ma possono celare difficoltà anch'essi nel esprimere le emozioni intense.

9. COME LO SHIATSU PUO' ESSERE UTILE ALLA VOCE?

Tutti quanti possono cantare, sono rari i veri stonati. Spesso è più un problema di udito, educare o educarsi all'ascolto delle note musicali e del proprio suono migliora l'armonia del canto, l'armonia della voce ma anche dell'armonia interiore.

Discipline come bagni sonori con campane tibetane armonizzate, bagni di gong, canti sciamanici sono tutti bagni vibrazionali che ci aiutano a ritrovare noi stessi favorendo uno stato di pace interiore profonda.

La voce in fondo non è altro che il nostro primo suono di quando siamo venuti alla nascita, noi abbiamo il nostro suono così come l'universo il suo, a riprova che l'universo con le sue leggi da macrocosmo si specchia nel microcosmo.

Il suono è vibrazione e tutto ciò che è vita è vibrazione, ecco che lo Shiatsu si può dire che aiuta il ricevente a ritrovare la sua vibrazione e il suo libero fluire attraverso la stimolazione energetica dei meridiani che altro non sono vie dove scorre un certo tipo di energia, frequenza.

Il semplicemente contatto, in accettazione e ascolto, di per sé inducono ad una apertura, fiducia, rilassamento generale.

Pertanto un lavoro iniziale di rilassamento generale è necessario in qualsiasi trattamento perché senza l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico le informazioni che il ricevente riceverà non potranno entrare e generare movimento di autoguarigione.

Sarà pertanto necessario verificare lo stato di tensione generale del corpo ma nello specifico dei muscoli del collo dove troviamo tutti i meridiani che scorrono come in un imbuto verso la testa.

Sciogliere tensioni a livello della mandibola, ad esempio verificando/stimolando parte del meridiano di Stomaco che scorre lungo la mandibola dall'angolo al punto mediano tra labbro inferiore e mento, sciogliere l'articolazione della mandibola che viene attraversata dal meridiano di VB ma anche da IT, MP e TR, rilassare in generale tutta la testa e il connettivo.

Stimolare i punti collegati ai seni nasali e paranasali come IC a lato delle narici, ST che salendo dal collo passa per l'angolo della bocca fino a sotto l'occhio centralmente la pupilla, Vu che inizia dall'angolo interno dell'occhio per salire sulla fronte, IT a livello zigomatico.

Verificare lo stato di tensione del cingolo scapolare che può impedire l'espandersi del movimento della respirazione verificando ad esempio il meridiano di Vb che circumnaviga le scapole, sciogliere eventuali tensioni a livello clavicolare stimolando ad esempio il meridiano di Rene che passa sul bordo inferiore della clavicola, verificare l'elasticità dei muscoli e costole a livello toracico. Applicare delle tecniche di sblocco del diaframma, verificare eventuali tensioni di organi e visceri nell'addome con la valutazione di Hara e relativi trattamenti dei meridiani, verificare tensioni a livello vertebrale ed eventualmente creare spazio sempre per facilitare la respirazione con pressioni su punti del meridiano di Vu.

Verificare eventuali disallineamenti posturali che possono riflettersi nella parte alta creando tensioni alla colonna vertebrale ad esempio. In ogni caso lo stato generale di distribuzione dell'energia in tutte le parti del corpo e dove vi sia il vuoto, Kyo, su cui lavorare.

10. TRATTAMENTO ESEGUITO

Veronica,

37 anni, uso della voce come attrice amatoriale

Condizione iniziale:

Veronica presenta sintomi di tosse con muco fermo ma senza oppressione toracica con abbassamento di voce e leggera afonia.

(Veronica la conosco da diverso tempo e aggiungo che circa un mese fa ha seguito un trattamento ormonale ai fini della fecondazione assistita con prelievo di ovociti, ora è in fase di ciclo mestruale terminato da alcuni giorni. Ovociti che non sono risultati utili a procedere. Riferisco questo al solo scopo di dare un'idea del quadro emotivo e psicologico in cui si trova, di sconforto soprattutto.)

Prima di procedere trovo necessario fare riferimento al trattamento precedente fatto circa due settimane dopo che è uscita dall'ospedale. Veronica mi chiedeva di volersi rilassare per "mollare" un poco. Verso la fine del trattamento Veronica si sentiva più rilassata ma qualcosa continuava a

rimanerle per così dire “in gola” . La mia percezione fu di un improvviso salire e accumularsi di energia a livello della gola, testa con lei che deglutiva. Sembrava le venisse da piangere ma così non è stato, ha purtroppo trattenuto nonostante il mio rassicurarla che poteva serenamente lasciar fluire.

Il trattamento aveva esortito l'effetto di un rilassamento generale e il portare a galla emozioni che non hanno trovato, almeno in quel momento, uno sfogo immediato.

Veronica la sera mi riferirà di aver cominciato ad avere mal di gola e leggero mal di testa e ne parlammo un poco.

Quando Veronica ritorna per un altro trattamento dopo circa una settimana riferisce di essere stata dal medico ed essere in cura con antibiotico da 2 giorni, muco fermo, abbassamento di voce e leggera afonia.

Nel guardarla appena entrata, lì per lì mi balza alla vista come se la posizione della sua mandibola fosse diversa, spostata, con viso leggermente gonfio a livello dello zigomo ma solo da una parte.

La cosa senza fare tanti pensieri mi aveva portata a visualizzare il tratto del meridiano di stomaco sul viso.....

Inoltre noto che ha le spalle leggermente ricurve in avanti, cosa che solitamente non ha.

Il trattamento inizia da prono e si evidenzia la zona di rene sx scarico tanto da vedere un avvallamento. Questa condizione nonostante i trattamenti precedenti si verifica sempre così, a volte più a volte meno...oggi di più.

(Riconduco la cosa anche alla cura ormonale fatta in quanto l'energia di R e Vu collegati all'energia acqua si occupano del sistema ormonale e riproduttivo. So inoltre che la mamma di Veronica ha avuto le stesse difficoltà e deduco vi sia uno stato costituzionale che la caratterizza, forse il motivo per cui questa condizione continua a ripresentarsi....forse...).

Pertanto procedo con il tentativo di riscaldare la zona reni con le mani attraverso pressioni con sfregamento, ripetute, e srotolamento della pelle con particolare attenzione alla zona del rene sx Kyo nell'intento di attivare il connettivo e la circolazione sanguigna, richiamando il Ki.

L'effetto è di gran calore e riempimento, sufficientemente percepibile, dell'avvallamento che c'era nella zona reni.

Il trattamento continua da supino.

Noto subito che la respirazione è ferma alla parte alta del torace e che il diaframma è pigro.

La mia percezione è che sia necessario favorire una apertura a livello del torace e clavicolare oltre che a sbloccare il diaframma, ricordo inoltre quanto notato al suo arrivo ossia una postura delle spalle leggermente chiuse in avanti.

Procedo con richieste di respiri profondi accompagnati dalle mie mani con leggera pressione in espirazione per accompagnare il movimento. Altro esercizio, faccio respirare, acompagno l'espirazione ma nell'atto del nuovo inspiro creo una sorta di pressione di resistenza per togliere le mie mani all'improvviso. Questo fa attivare il lavoro muscolare del diaframma e al rilascio da un senso di espansione e leggerezza. Entrambi gli esercizi vengono ripetuti fino a verificare un cambiamento del respiro che diventa più ampio.

Sempre da supino ho provveduto alla rotazione delle braccia nell'intenzione di sciogliere le articolazioni e far fluire l'energia dal tronco verso gli arti superiori. Sul tronco e sugli arti sia superiori che inferiori (dopo la tecnica di rotazione delle anche) ho provveduto a trattare il meridiano di Stomaco (meridiano che mi era balzato agli occhi sin da subito in particolar modo sul viso) e meridiano di IC e P sulla parte alta del corpo.

Successivamente mi sono spostata per il trattamento del collo in generale e per terminare il trattamento di Stomaco e IC e P sul collo e volto.

Il trattamento si è concluso con pressioni generali di “spolvero” dell’intero corpo dall’alto verso il basso per alcune volte e contatto di chiusura.

Trascorso qualche minuto, mentre Veronica mi parlava ho potuto constatare che la voce era più timbrata di prima pur conservando una leggerissima afonia ancora. La sua mandibola risultava ancora disallineata ma non sembrava più gonfia in viso come l’avevo vista al suo arrivo. Lei ha riferito di sentirsi bene, rilassata e riconosceva la sua voce diversa oltre che un respiro più ampio. Il giorno dopo mi ha riferito di aver recuperato la voce e cominciato ad espellere muco continuando come da prescrizione medica il trattamento con antibiotico.

CONCLUSIONI

Quello che mi affascina dello shiatsu e della medicina cinese con anche la visione di Masunaga è che ogni volta che ci si trova di fronte ad una persona si debba in qualche modo ricominciare tutto da capo! Nel senso che non ci sono regole fisse né trattamenti uguali agli altri.

Ogni volta ci si trova di fronte ad una situazione, se pur con delle analogie, sempre diversa proprio perché l’individuo è unico e complesso ma anche mutevole nel suo equilibrio, per l’appunto si parla di equilibrio dinamico.

Inoltre trovo molto interessante come tal volta possa essere diverso come il ricevente si racconta rispetto a quello che poi il corpo mette in evidenza o non, rendendo assolutamente necessario lasciarsi guidare dal corpo del ricevente e dalle proprie intuizioni durante il trattamento, restare in ascolto.

Poter fare un trattamento ad una persona ma ancor più accompagnarla in un ciclo di trattamenti trovo che in verità sia un regalo. Certamente allo shiatsu spetta l’abilità e capacità di lettura di una determinata condizione a cui dare seguito un trattamento adeguato ma è entusiasmante assistere come l’energia risponda alle sue leggi e come in verità lo shiatsu non sia che veramente un tramite in quanto è il corpo del ricevente a mantenere il suo potere di autoguarigione.

Cerco e spero di non perdere mai di vista questo aspetto.

Preciso che questa tesina non vuole avere la presunzione di essere né esaustiva sul piano descrittivo dell’anatomia e/o fisiologia dell’apparato fonatorio e ciò che ad esso è collegato né essere di riferimento per manuali di tecnica del canto. La mia intenzione è stata semplicemente quella di raggruppare mie passioni e cercare di elaborare un punto di vista che faccia riferimento allo Shiatsu e alla medicina cinese.

Bibliografia:

- Carola Beresford-Cooke, *Shiatsu teoria e pratica*, Casa editrice Ambrosiana 2014
- Shizuto Masunaga, *Zen per immagini*, Edizioni Mediterranee 2013
- Andrei Biel, *Guida ai sentieri del corpo*, Edi-ermes
- Atlante di anatomia*, Edizioni Giunti 2000
- Claudia Rainville, *Ogni sintomo un messaggio*, Edizioni Amrita 2013
- Carl Hermann Hempen, *Atlante di agopuntura*, Edizioni Hoepli 2012