

Hara - connessioni con il centro

di Valter Yugen Umelesi

Nello shiatsu, Hara riveste un ruolo assolutamente centrale. Non dimentichiamo che la pratica shiatsu è squisitamente giapponese e Hara rappresenta un aspetto peculiare della visione che sta dietro alle nostre pressioni. Hara, del resto, caratterizza e contraddistingue lo shiatsu da altre tecniche energetiche come, ad esempio, il massaggio cinese o il tuíná.

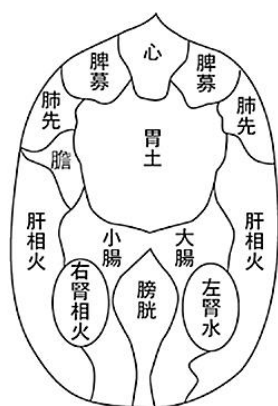
In questa peculiarità, i giapponesi hanno sviluppato nel tempo, sia concettualmente sia nella pratica, l'importanza di Hara approfondendo studi sulle modalità di pressione e sulla visione energetica.

La Medicina Energetica Giapponese è la base sulla quale si pensa si sia sviluppato lo shiatsu e che ha conseguentemente dato importanza ad Hara. Vediamo storicamente questo percorso.

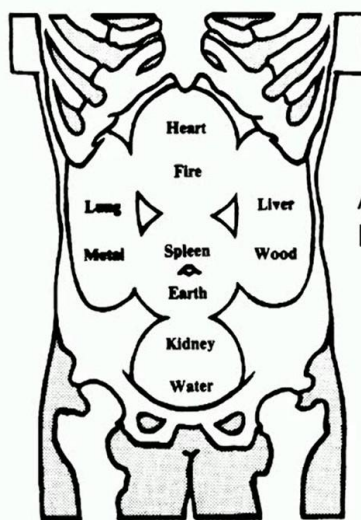
Nella Primavera del 562 in Giappone la visione energetica si è sviluppata e differenziata rispetto alla Cina perché in quell'anno, il monaco cinese Chih Tshung (Chiso in giapponese), sbarca in Giappone portando con sé 164 rotoli (libri) di seta che raccoglievano il sapere antico della medicina cinese. Chiso, storicamente, è stato il monaco che ha portato il buddismo dalla Cina al Giappone, ad oggi la seconda religione più diffusa in Giappone dopo lo Shintoismo.

Come spesso capitava anche ai nostri monaci benedettini, oltre che uomo di religione, Chiso è stato uomo di medicina e, affrontando un viaggio senza ritorno, portò con sé la cultura dei Canonici Classici. I giapponesi, ovviamente, conoscevano già la medicina ma gli storici attribuiscono al monaco Chiso la diffusione e l'approfondimento della visione energetica in Giappone.

Da questo momento l'evoluzione ha avuto uno sviluppo in due direzioni: la prima più "tecnica, materiale" che prevedeva, tra l'altro, uno studio e un lavoro sulla qualità degli aghi e dell'artemisia per la Moxa. La seconda, più "concettuale", volta ad approfondire e migliorare le diverse interpretazioni della fisiologia e modalità di valutazione energetica, a fornire più frequenti riferimenti ai testi classici e a sottolineare l'importanza di Hara. Concetto questo, come detto, già conosciuto e riscontrabile in un antico testo del terzo secolo dopo Cristo, il Nan Jing, e poi sviluppato successivamente con la mappa di Mubun, la prima a riportare organi e visceri.



夢分齋の臟腑図



ANTICA MAPPA DI HARA
Nam Jing 17^a difficoltà

Uno dei grandi Maestri dello shiatsu italiano ed europeo, Mario Vatrini considera un aspetto importante di Hara, quello che i giapponesi chiamano Haragei: l'arte dell'Hara. Vatrini nel suo libro "Strategie di Shiatsu", sottolinea che il concetto di Hara si rifà sia ad una pratica concreta ma, anche,

a un modo di porsi di fronte alla vita. Haragei, vuol dire capire la realtà intorno a noi non solo con il ragionamento, ma anche con l'emozione, con la sensazione che ci arriva.

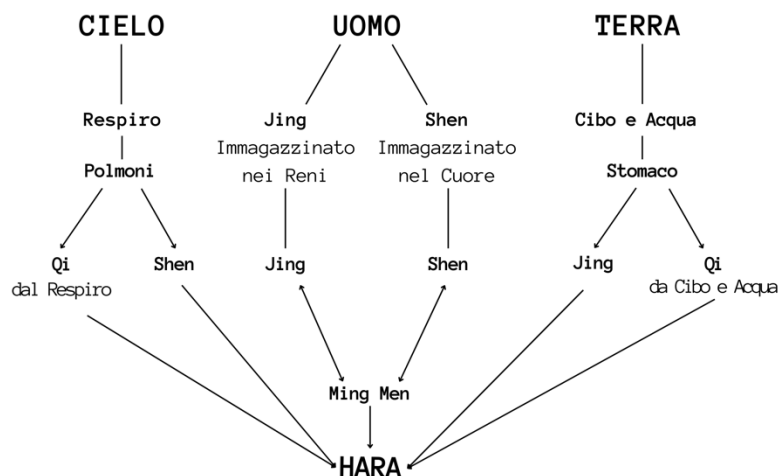
Anche noi diciamo di fronte una situazione particolare, vado a pelle, oppure usiamo in maniera ancor più arcaica il modo di dire "vado di pancia", e i giapponesi, con il termine Haragei, sottolineano proprio questo. Nella loro visione Hara è centro energetico, fonte di comprensione (per valutare la condizione energetica del ricevente una possibilità è praticare su Hara), centro dell'energia e della vitalità, ma ancor di più, nella concezione giapponese, Hara è la vita stessa.

Per completare questa considerazione di Hara e quanto l'addome rappresenti un'area importante per l'essere umano, non si può non citare Kiko Matsumoto che in alcuni dei suoi testi sottolinea, spiega e approfondisce la differenza e la realizzazione di Hara nella visione nipponica.

Dal punto di vista energetico l'uomo è collegato al cielo in alto, contrapposto alla terra in basso e in mezzo l'individuo.

Per la Medicina Tradizionale Cinese questi tre aspetti si realizzano nell'uomo in diverse zone del corpo; ad esempio, con il Triplice Riscaldatore Superiore in alto (riferito al cielo) che ospita la parte emotiva e legata al respiro; oppure in basso, relativa alla terra si trova la zona delle trasformazioni del cibo e la parte dell'istinto animale.

Matsumoto dice che tutti gli aspetti della vita, dal respiro al cibo, alle emozioni, "confluiscono in Hara" e, come spesso accade, l'aspetto filosofico in realtà viene confermato dall'aspetto anatomico.



La parte dell'essere umano, tradizionalmente legata agli aspetti emozionali chiamata Shen e quella più legata alla struttura e custodita dai reni Jing, confluiscono prima nel punto VG4 Ming Men (Porta del destino o Porta del mandato) poi, si "mettono anche a disposizione", per essere energeticamente contattati, in Hara. Allo stesso modo, come risultato dell'assimilazione, anche ciò che l'Essere Umano prende dalla vita (l'energia del respiro e quella del cibo e dell'acqua) per i giapponesi confluisce in Hara.

L'area intorno al punto Ming Men fra la seconda e terza vertebra lombare, è estremamente importante perché è la "zona" dove si incontrano, per così dire, il diaframma e il muscolo IleoPsoas. Una peculiarità dello Psoas è proprio la sua sinergia con il Diaframma, muscolo molto particolare in quanto è l'unico ad avere una posizione quasi orizzontale. Le inserzioni del diaframma si incrociano con quelle dello Psoas: infatti prende aggancio sulle prime vertebre lombari, più precisamente 1° e 2° con il pilastro di sx, 2° e 3° con il pilastro di dx.

Il diaframma è intimamente connesso ai Polmoni (oltre che al cuore e al Pericardio), in questo modo la coppia Diaframma - Psoas giustifica il detto cinese "il Rene deve afferrare il Qi del Polmone". Le vertebre su cui si inserisce il diaframma sono quelle che corrispondono al Ming Men (4VG): ecco che

ad ogni respiro, il Qi del Polmone arriva ai Reni e si mette in relazione con il Jing innato; dalla loro interrelazione nasce la Yuan Qi che poi si unirà all'Energia del cibo (Gu Qi) per costituire la Zheng Qi che animerà i meridiani principali.

Se lo Psoas è retratto, la formazione di Yuan Qi ne soffrirà, in quanto i reni funzioneranno male. Tra lo Psoas e il Diaframma si realizza anche un'altra forte unione che sta alla base della vita, la connessione sull'asse centrale Acqua-Fuoco: Rene-Cuore.

Il cuore si adagia sul diaframma e la tensione di quest'ultimo porta il cuore ad essere teso. Oltre al rapporto anatomico di vicinanza, il cuore è connesso al diaframma anche attraverso il Pericardio che fornisce un "aggancio tendineo" e lo connette direttamente con le vertebre cervicali. Questo collegamento permette al diaframma di avere un maggiore ritorno elastico dopo la sua contrazione. In anatomia, la relazione psoas/diaframma/cuore/vertebre cervicali viene chiamata catena Cervico-Toraco-Addomino-Pelvica e riveste un'importanza fondamentale nella statica e nella dinamica del nostro corpo.

Anche il rapporto dello Psoas con organi e visceri è molto interessante.

Nella visione energetica viene associato certamente ai Reni e in effetti, anche a livello anatomico, i reni poggiano direttamente su di esso. La tensione o rilascio dello Psoas modifica a livello strutturale la curva lombare e nella MTC viene spesso tenuto conto della "forma" dei lombi per valutare se il rene è eccessivamente sotto stress o al contrario risulta scarico.

Uno psoas rilassato e correttamente utilizzato favorisce tutto il funzionamento viscerale, in particolare è molto connesso alla peristalsi (collegamento R-IC; regola 12-24). Inoltre, la sua tensione coinvolge direttamente il pavimento pelvico dando potenzialmente problemi anche agli organi in relazione ad esso (apparato genito urinario e ano).

Se può influenzare i visceri, è altrettanto vero che i visceri possono influenzare lo Psoas. La fascia che ricopre il muscolo è parte integrante del sistema linfatico e aiuta nel drenaggio delle sostanze di rifiuto del corpo; qualunque infezione o infiammazione protratta e non debitamente drenata, può creare una infiammazione dello Psoas per accumulo di tossine nella sua fascia, che spesso porta forte dolore alla colonna o alle anche.

La scuola di Mezieres, l'osteopatia e anche l'omeopatia rilevano il fatto che lo Psoas non si comporta come un muscolo ma come un organo. È infatti un raccogliatore di tossine (una sorta di spazzino) che partono dalla testa, dai denti, dall'intestino, ecc.... e soprattutto dai reni che, come abbiamo detto prima, si appoggiano sulla sua guaina.

L'ultimo, forse scontato aspetto da considerare per comprendere la centralità di Hara e la sua connessione con la periferia del corpo, è l'intestino. Per la Medicina Tradizionale Cinese come per quella occidentale, è un viscere costituito da due parti: Xiao Chang, detto piccolo intestino e Da Chang, grande intestino. La Medicina Tradizionale Cinese riconosce il fatto che una disarmonia energetica di questi visceri si ripercuote su altre strutture corporee distali.

Il primo collegamento fondamentale è quello tra intestino e dolori cervicali e/o dolori alle spalle. Oggi si ritiene che molti disturbi cervicali siano legati alle tensioni emozionali ed è comune pensare che alcuni tipi di tensioni psicologiche gravino quasi fisicamente sul collo, come una sorta di vera pressione.

Ebbene, il piccolo intestino (intestino tenue), proprio grazie alla sua particolare anatomia che corrisponde a una superficie pari a 300 mq, ha una struttura organica fatta per assorbire.

Secondo la medicina cinese questo organo fa parte del livello energetico definito Tai Yang, ovvero il livello più "superficiale" del corpo. Pensando alla sua estensione e particolare struttura interna a villi, potremmo immaginarlo come una gigantesca espansione fisica del nostro corpo (superficie), come delle antenne che in questo caso non sono interne, ma esterne, e che non assorbono strutture fisiche ma sensazioni, emozioni e aspetti decisamente più impercettibili della vita.

Ecco che l'estrema sensibilità di alcuni riceventi (le intolleranze alimentari ad esempio), si riflette sull'intestino e viceversa. Nello stesso modo i canali-meridiani del piccolo intestino e del grosso intestino, decorrono dalla mano al viso passando per la spalla e per il collo, e potrebbero essere indizio di molti dolori, presenti appunto in questi distretti, che possono essere definiti viscerali sebbene presenti a livello del sistema osteoarticolare.

L'intestino crasso invece fa parte del livello Yang Ming, energeticamente più profondo rispetto al Tai Yang. Molti dolori lombari possono essere collegati a una disfunzione intestinale per una corrispondenza davanti-dietro, così come alcuni disturbi cutanei possono essere posti in relazione ad una disarmonia energetica dall'intestino crasso. Questo, per il collegamento energetico tra grosso intestino e polmone che si riflette, come manifestazione esterna, a livello della pelle (intimamente legata all'energia e alle condizioni del polmone). È importante quindi sapere, che non solo il gonfiore, la dissenteria, la stitichezza ecc. sono segnali di una possibile disfunzione intestinale, ma anche altri disturbi senza apparente relazione con tale area, possono essere considerati come campanelli di allarme per migliorare la salute del nostro intestino.

Per concludere questo contributo, si può quindi affermare che Hara, nel profondo dell'addome, è il nostro centro di gravità fisica, la sorgente della nostra vitalità e si ricollega al concetto della presenza dell'energia vitale, denominata Ki in Giappone, che, proprio nella zona addominale tra l'ombelico e il plesso solare, trova la sua collocazione.

Secondo le medicine tradizionali orientali in tale zona del corpo sono presenti dei canali energetici di grande importanza che possono essere stimolati anche attraverso la pratica Shiatsu; l'effetto del trattamento non sarà riferito solo agli organi del ventre e dell'addome, ma a tutto il corpo.

Per il pensiero orientale, inoltre, Hara è la sede della coscienza umana; è il luogo dove lo spirito diventa materia e la materia diventa spirito, nel continuo ciclo della vita. Contiene la nostra energia vitale e la sua forza è indicazione del modo con cui possiamo unificare corpo, mente e spirito nella nostra vita. Da qui, provengono tutta la nostra energia costituzionale, la nostra azione e la nostra comprensione.

Poiché Hara, secondo la concezione orientale, è la fonte reale di qualsiasi problema di salute piccolo o grande che sia, trattando questa zona viene mantenuto o riacquistato uno stato di salute ottimale.

Si tratta inoltre di un modo molto efficace di mantenersi in contatto con tutto il proprio corpo e migliorare la salute, sviluppando un sano potenziale intellettuale ed emotivo. Quando si "modifica l'addome", si modificano anche gli schemi mentali e i cambiamenti si trasmettono a tutti i livelli dell'esistenza: fisici, sociali, emotivi e psicologici.

In maniera molto sintetica e semplice possiamo affermare che l'energia "creatrice" di un organo specifico scorre attraverso le gambe, le braccia, il tronco e la testa in canali chiamati "meridiani". Quando l'energia si materializza lo fa nella forma dell'organo stesso; per esempio, l'energia del fegato "entra" nel corpo attraverso la schiena, scorre lungo i meridiani relativi nelle gambe e termina concentrandosi a destra della gabbia toracica nella forma dell'organo fisico.

Secondo il pensiero orientale, l'organo è la forma finale e più concentrata della particolare energia del meridiano, quindi quando si tratta un arto si "massaggia" una zona secondaria di energia, e quando si lavora sull'addome si tratta la fonte dell'energia rigeneratrice di tutto il corpo.