

Shiatsu e Counselling

di

Caterina Alessani



Anno 2007-2009

Alcuni anni fa ho intrapreso un percorso personale in una relazione d'aiuto, con Chiara Counsellor della Gestalt. Sono consapevole che tutti i principi alla base di questa metodologia, hanno preso forma e sono diventati parte integrante della mia vita, non grazie alla teoria o al Counsellor, ma all'Essere umano Chiara, che al mio Essere Umano ha dato sostegno nell'unico modo in cui abbia conosciuto possibile, attraverso la sua Autenticità e Presenza piena d'Amore. La gratitudine che ho per Chiara è una gratitudine colma di dignità, quella dignità che la sua presenza ha restituito alla mia vita. Il motivo per il quale in seguito ho deciso di frequentare la Scuola di Counselling Gestaltico ad indirizzo fenomenologico esistenziale, è stato lo scoprire di come in un magnifico gioco di specchi rovesciati, questo percorso fosse molto utile al tipo di lavoro che svolgo come operatrice di Shiatsu. Le affinità tra Gestalt e Zen Shiatsu sono veramente significative. Ho avuto spesso occasione di trattare persone che stavano compiendo un percorso psicoterapeutico ed ho constatato quanto esse riescano a trarre un grande beneficio da questa sinergia. Durante un trattamento di Shiatsu si instaura un rapporto molto profondo con l'altra persona, attraverso il CONTATTO fisico. Le mani si muovono sul corpo del cliente e comunicano al di là dell'espressione verbale mediata dalla mente, quindi in un modo molto diretto e profondo. Il rilassamento è fondamentale in questo tipo di esperienza, occorre abbandonare la tirannia del pensiero razionale, per permettere all'intuito di entrare in gioco, ciò non significa entrare in un stato di sogno, ma al contrario, significa essere molto presenti nel QUI ED ORA, pur restando rilassati senza imporsi niente, senza formulare giudizi, né interpretare l'esperienza, accettandola per quello che è. Questa visione corrisponde perfettamente alla visione che si trova alla base della Terapia della Gestalt. In Medicina Tradizionale Cinese tutti i fenomeni che noi definiamo reali, sono generati dalla nostra percezione attraverso i cinque sensi. La mente è il sesto organo di senso, essa non è intesa solo come pensiero razionale. La vita è pensare, sentire, toccare, odorare, provare sentimenti ed emozioni e come nella visione integrata della Psicologia della Gestalt, non esiste separazione tra ciò che avviene a livello mentale, corporeo ed emozionale. La nostra struttura corporea porta inscritte nella postura, le memorie non verbali della nostra esperienza di vita. Accade molto spesso durante un trattamento, che lo sciogliersi di una tensione muscolare e/o di un blocco energetico equivalgano allo sciogliersi di un'emozione. La teoria di Masunaga del Jitsu e del Kyo, dove i bisogni della persona se frustrati creano uno squilibrio energetico disfunzionale al benessere dell'organismo è nella sostanza molto simile al Ciclo del Contatto di Fritz Perls. La capacità di ascolto di sé come presupposto nella capacità di ascolto dell'altro. Il trovare una distanza abitabile nel rapporto terapeutico. La consapevolezza che ogni spazio di guarigione, si manifesti dove il sostegno ed i mezzi dell'operatore, incontrano la scelta responsabile e consapevole del ricevente, di prendersi cura di se stesso. L'autoregolazione organismica, intesa come input all'avvio di un processo di comprensione ed integrazione delle cause di uno squilibrio fisico-mentale-energetico e non come risoluzione del sintomo, tutti questi principi ancora una volta incontrano in maniera speculare, principi fondamentali anche in terapia della Gestalt.

MENTE-CORPO

Il percorso filosofico compiuto in occidente, ha portato la nostra cultura ad operare una scissione tra mente e corpo, entità vissute come separate. L'IO con cui ci identifichiamo, riguarda la sfera del pensiero astratto, dell'immaginazione, dell'espressione verbale, delle simbolizzazioni. Il corpo ci trasmette sensazioni fisiche interne e attraverso i cinque sensi ed il movimento nello spazio è vissuto come un esso, qualcosa che ci appartiene non qualcosa che si è. Non esiste nella nostra lingua un modo per riferirsi a noi stessi come ad un Io-Corpo. Per Omero l'Anima è occhio che vede, orecchio che sente, cuore che batte, il corpo vivente ne è dunque pura espressione e non rappresentazione di un qualcosa che avviene altrove. Questa scissione nasce insieme alla filosofia con Platone, il quale ritenendo la conoscenza sensibile inaffidabile (i corpi sono deperibili, ogni corpo è diverso dall'altro) introdusse la parola Anima, in greco Psyché, un'anima che non si riferisce alla nostra coscienza o alla nostra psiche, ma che indica piuttosto la nostra capacità di astrarre dal sensibile, quindi attraverso costrutti matematici e ideali, la capacità di costruire un sapere oggettivo, in grado di prescindere dalla materia. Il corpo diventa così materia inerte a disposizione dell'anima, segno fisico di un qualche significato trascendente e psichico.

Nel 1600 Cartesio ripropose questa dicotomia distinguendo tra "res extensa", corpo in quanto sostanza visibile e "res cogitans" in quanto pensiero, due sostanze che coesistono pur non avendo niente a che fare l'una con l'altra. Nel 1600 nasce anche la scienza moderna, che riduce il corpo ad organismo in quanto somma di organi da studiare in laboratorio. Sarà solamente all'inizio del 1900, che vari movimenti culturali, evidenzieranno i limiti del positivismo, considerandola una scienza schematica ed astratta troppo lontana dalle problematiche più profondamente umanistiche. La fenomenologia e l'esistenzialismo, daranno inizio al risanamento di questa antica frattura. Per Merleau Ponty il mondo si costruisce attraverso il corpo la cui dimensione fondamentale è data dall'esperienza vissuta della percezione. La fenomenologia restituisce valore alla conoscenza sensibile, che avviene attraverso la percezione affiancandola all'epistemologia, con la quale si articola avendo ad essa pari importanza nell'esperienza del conoscere. Le varie categorie del pensiero con le quali costruiamo la realtà, sono il frutto di un processo di elaborazione d'informazioni provenienti dal nostro inter-agire con il mondo. Non esiste più una separazione tra soggetto che conosce e oggetto conosciuto, essendo l'individuo partecipe attraverso la percezione, e non solo, della creazione della realtà.

Il corpo riacquista, finalmente un ruolo fondamentale nell'atto del conoscere, che avviene tramite un'esperienza che coinvolge l'individuo totalmente. L'esistenzialismo renderà valore all'esperienza soggettiva dell'essere umano.

Ai giorni nostri Umberto Galimberti scrive:

(...) Rifiutare di risolvere l'ordine dei significati nell'ordine dei fatti, significa rifiutare di identificare la corporeità che l'esistenza vive con l'organismo, che la scienza, per le sue esigenze metodologiche, descrive. Non è infatti lo sguardo che vede qualcosa per me o il braccio che si protende per afferrare qualcosa per me, ma sono io questo sguardo che ispeziona, così come sono io questo braccio che afferra. L'IO, cioè non si distingue dal corpo, non dispiega un'esistenza in cui il corpo compare come uno strumento. IO sono davanti al mondo, non davanti al mio corpo, per questo si dicono "alienati" coloro che vivono il corpo come "altro" da sé, come qualcosa del mondo, da cui l'IO è diviso.

(...) Se il corpo non è prima di tutto un campo di gioco di forze biologiche, ma un originaria apertura al mondo, il modo con cui l'esistenza vive il proprio corpo rivela il modo con cui vive il mondo. Per questo non si deve parlare di conversioni o trasferimenti di conflitti psichici agli organi risici, perché non ci sono due realtà, quella psichica e quella fisica, ma un'unica esistenza che dice nel corpo il proprio modo di essere al mondo. Finché non ci libereremo di quella mentalità dualistica che, accanto al corpo, colloca l'anima che Platone ha inaugurato per garantire l'oggettività del sapere, il cristianesimo ha ribadito per dare un supporto alla fede nell'immortalità, favorendo in questo modo la riduzione scientifica del corpo a materia organica, vivremo separati dal nostro corpo, un'esistenza mancata.

IL CORPO E LA GESTALT UNA VISIONE INTEGRATA

La psicoterapia tradizionale eredita dalla nostra cultura una visione dualistica della relazione mente-corpo. Il processo terapeutico, pone l'accento quasi esclusivamente sul cambiamento dei costrutti mentali e cognitivi.

William Reich é stato storicamente il primo autore a dare importanza alla vita corporea in relazione ai problemi mentali, studiando come le difese del carattere si manifestino nella postura e nelle tensioni , nella respirazione dando vita alla cosí detta " corazza muscolare ". Fritz.Perls allievo di Reich, con la Psicologia della Gestalt da vita ad un approccio totalmente nuovo, il suo metodo di fare terapia prevede un approccio Olistico , che considera mente e corp, come aspetti inscindibili, ricerca l'unita della persona considerando l'organismo nella sua totalità , pensieri, emozioni, movimenti... ma non come semplice somma di queste parti in quanto

l'individuo è IL FRUTTO DEL FUNZIONAMENTO INTEGRATO NEL TEMPO E NELLO SPAZIO DEI VARI ASPETTI DEL TUTTO.

Quando ciò di cui facciamo esperienza a livello mentale ed a livello corporeo, viene vissuto in maniera integrata, la realtà che ne risulta è più profonda di ciascuna delle due vissute separatamente.

La P d G individua cinque livelli d'esperienza : il livello cognitivo- verbale, Il livello immaginativo,Il livello emotivo, il livello sensorio e quello corporeo. Si ha una concezione per la quale, la consapevolezza é un processo che si sviluppa e si muove attraverso tutti e 5 i livelli. Quanto maggiore è il coinvolgimento e l'armonizzazione di questi livelli, tanto più sarà ricca e completa la consapevolezza che la persona avrà di sé, ciò consentirà all'organismo, di avere un contatto soddisfacente anche con l'ambiente che lo circonda e dal quale non è separato. La crescita e lo sviluppo dell'essere umano sono in profonda relazione con l'ambiente in cui si sviluppa e di cui fa parte, é quindi fondamentale la qualità del contatto con l'ambiente, attraverso il quale la persona, può trovare e assimilare ciò di cui ha bisogno per la sua sopravvivenza e il suo sviluppo, rifiutando quello che non può essere assimilato e utilizzato.Se durante la crescita, aspetti e qualità del sé, diventano problematici in relazione ad un particolare ambiente fisico o sociale, allora il bambino, per affrontare il conflitto tra il bisogno d'essere accettato e la paura d'essere rifiutato ,(considerando che da bambini un rifiuto, viene percepito come una vera e propria minaccia alla sopravvivenza) verranno alienate quelle qualità del sé considerate inaccettabili . Le qualità del sé rinnegate, cosí come le sensazioni, i bisogni, le espressioni ,i movimenti e le immagini,verranno tenute lontane dalla consapevolezza, ma continueranno ad agire nell'ombra. Cosí allo stesso modo, il nostro corpo, che ha una struttura biologica di base geneticamente determinata, andrà a creare come risposta creativa alle esperienze di vita vissuta, una struttura corporea di adattamento. Quest'ultima è rappresentata da tutte quelle variazioni individuali,a livello di postura,movimento, tensioni, respirazione, che andranno a formare una struttura cristallizzata, dove l' espressioni corporee non saranno più consce, ma automatiche e involontarie. Ad esempio un sentimento di rabbia represso, può portare ad un irrigidimento dei muscoli del collo e della mascella, che

rimarranno tali, anche quando, questa emozione, non sarà adeguata al momento vissuto nel presente. Nella struttura corporea vengono quindi iscritte e plasmate visibilmente, le esperienze individuali. Essa si origina come risposta creativa ad un ambiente difficile, ma anche in relazione al dolore intrinseco della vita. Crescendo si incontrano inevitabilmente esperienze dolorose, che non sono in se stesse causa di danni allo sviluppo del sé, a patto che, possano essere adeguatamente assimilate all'interno della funzionalità organismica. Ciò che facilita l'assimilazione, è ben rappresentato, dal bacio della mamma sulla ferita del bambino, che lo aiuta a guarire, alleviando un'esperienza altrimenti insopportabile.

Attraverso la presenza affettuosa e il sostegno di una figura di attaccamento o attraverso l'apprendimento di nuove abilità, il bambino può assimilare le esperienze dolorose imparando ad affrontarle senza sacrificare nessuna parte del sé. Altri dolori sono meno assimilabili, sia per la loro intensità e costanza, sia perché richiedono una risposta più complessa ai fini dell'adattamento oppure perché tale sofferenza può essere diretta a limitare il funzionamento dell'organismo stesso. Gli esempi più lampanti sono forniti dai casi di maltrattamento fisico e/o di abuso: percosse, violente punizioni umilianti, minacce costanti di lesioni fisiche, manipolazione del corpo, intrusione da parte di altri. Il bambino reagisce a ferite di questo genere ritraendosi dalla superficie di contatto della pelle e dei muscoli e di fronte ad una

ferita che si è ripetuta nel tempo, si ritira ancora più lontano dalla fonte del dolore SEPARANDO IL PROPRIO SE' DAL PROPRIO CORPO., rinnegando la sede del dolore, per arginare il danno. Questo processo di rinnegamento viene strutturato nel corpo, che porta in sé il movimento e il sentimento alienato ed anche il processo attraverso il quale l'IO si disconosce, ossia la tensione che lo esclude dalla consapevolezza e dall'espressione. I metodi che rendono possibili il rinnegamento di parti del sé sono: la desensibilizzazione delle sensazioni corporee (sé-sensorio). L'inibizione di alcuni movimenti (sé-motorio). La sottrazione dell'io all'esperienza corporea (proiezione del corpo).

La contrazione prolungata è una modalità per attutire e smorzare fisicamente le sensazioni corporee, quando sono avvertite, in questo modo si può arrivare ad escludere dalla percezione, anche le emozioni ed i sentimenti. Nei casi in cui la percezione del sentimento è ancora presente ciò che viene inibito è l'espressione di questa, attraverso un meccanismo di blocco dell'emozione e del movimento, in questo modo viene disconosciuta la funzione del sé motorio, che ci consente di esprimere i sentimenti, manipolare e trasformare l'ambiente e di relazionarci con gli altri, di creare e modulare i confini difendendo così la nostra integrità organismica. Se l'atto di tendere le braccia alla ricerca di un contatto per soddisfare il bisogno d'Amore, viene rifiutato o criticato, la muscolatura delle braccia e del torace si tenderanno in opposizione a tale slancio. Ogni tipo d'espressione emozionale, il pianto, la rabbia, la gioia se criticata o attaccata verrà evitata e così tutti quei movimenti implicati nella loro espressione. Essi possono essere resi inaccessibili al punto tale da venire percepiti come estranei e minacciosi per il proprio senso del sé. È possibile attraverso la proiezione del corpo perdere a tal punto il contatto con quest'ultimo, da arrivare a percepirlo come un oggetto, è come se avvenisse una sorta di allontanamento tra l'esperienza del corpo e l'esperienza del sé.

IL CICLO DEL CONTATTO

Secondo la Gestalt l'individuo é concepito come funzione del campo organismo/ambiente. L'omeostasi, é il processo di autoregolazione, attraverso il quale l'organismo soddisfa i propri bisogni. Ridefinendo il rapporto figura/sfondo studiato dagli psicologi della Gestalt, Perls parla di bisogno dominante che diventa figura di primo piano e di bisogni che recedono sullo sfondo. Il bisogno dominante recede sullo sfondo quando è soddisfatto e al suo posto diventa figura (Gestalt) il bisogno immediatamente successivo in ordine di importanza. La nevrosi é essenzialmente una interruzione del ciclo atto alla soddisfazione dei bisogni detto anche ciclo di contatto. Tale ciclo viene interrotto dai seguenti meccanismi nevrotici:

L'INTROIEZIONE: l'individuo si comporta secondo i desideri altrui, quindi perde l'opportunità di sviluppare la propria personalità.

LA PROIEZIONE : l'individuo attribuisce all'altro emozioni e sentimenti personali.

LA CONFLUENZA: l'individuo non avverte più il confine tra sé e l'ambiente o tra sé e l'altro, lui è l'ambiente sono un'unica identità.

LA RETROFLESSIONE: l'individuo che retroflette, fa a se stesso ciò che vorrebbe fare agli altri.

" (F. Perls, 1969).

Un modello sano di funzionamento, prevede, un continuo, armonico e ritmato processo di apertura e chiusura verso l'ambiente, o come direbbe Perls, di contatto e ritiro "Se il contatto é troppo prolungato diventa inefficace o doloroso; se il ritiro é troppo prolungato interferisce nei processi vitali. Contatto e ritiro, in una struttura ritmica, sono i mezzi per soddisfare i nostri bisogni, per continuare i processi costanti della vita stessa: "

IL LAVORO TERAPEUTICO CON IL CORPO SECONDO LA METODOLOGIA DELLA GESTALT

Il processo terapeutico può essere visto come un percorso che si snoda dalla ricerca dell'appoggio ambientale allo sviluppo di un solido auto-appoggio. L'approccio della Gestalt, in particolare, considerando la persona come una "totalità", vede il percorso terapeutico come il processo di sviluppo delle condizioni che portano a fare esperienza di se stessi come totalità, ovvero il processo di integrazione. Infatti quando si raggiunge l'integrazione di aspetti del sé apparentemente separati e conflittuali, si può sperimentare l'effetto esistenziale di un solido auto-appoggio. Il counselor della Gestalt partendo dall'osservazione di ciò che appare a livello fenomenologico, lavora con la persona facendo la spola tra i diversi livelli dell'esperienza (corporeo, sensorio, emotivo, cognitivo-verbale, immaginativo), fino a che non emerge l'interrelazione delle parti, la loro unità funzionale e infine l'esperienza nella sua interezza. Alcuni aspetti essenziali del counselling sono rappresentati da:

- la costruzione di una buona relazione terapeutica,
- il lavoro di consapevolezza,
- la ri-sensibilizzazione,
- l'identificazione e la riappropriazione di parti del sé precedentemente rinnegate.

La costruzione di una buona relazione terapeutica è una caratteristica fondamentale al fine di creare un ambiente sicuro, affettuoso, di cooperazione e di fiducia, nel quale le persone che si coinvolgono in una relazione d' aiuto possono "correre il rischio" di ritornare nel proprio corpo e di lasciare emergere emozioni primitive. Mano a mano che la relazione si sviluppa, le "Gestalt incompiute", cominciano ad emergere e ad essere ri-sperimentate nel corpo, così come affiorano quegli schemi ripetitivi e non più funzionali (schemi muscolari fissi del corpo e schemi emotivi).

Allora il compito del counsellor si focalizza sull'aiutare la persona a rendere comprensibili i messaggi provenienti dal corpo, prendere consapevolezza di quella situazione che ha richiesto l'allontanamento di quell'aspetto del sé, e infine "sanare", in qualche modo, le fratture che si sono verificate nell'organismo. Per ogni strato del sé-corpo che viene ricontattato, possono essere riaperte vecchie "ferite emotive", ma solo riportando nel presente le esperienze rinnegate, possono essere reintegrate, e può aver luogo un'autentica guarigione. Quando nella seduta la persona "agisce" la sua tendenza nevrotica, si ha la possibilità di individuare il momento e il modo in cui essa spezza il flusso dell'esperienza impedendogli di raggiungere una chiusura appropriata della situazione. L'individuo viene sostenuto nel divenire consapevole, nel "qui-ed-ora", di tutti quei fattori che soffocano il suo naturale flusso di energia. Una fase importante del lavoro è rappresentata dalla ri-sensibilizzazione delle parti desensibilizzate, che avviene attraverso:

- a) l'uso del contatto diretto (la manipolazione della struttura muscolare), o dei movimenti e stiramenti al fine di rivitalizzare specifiche parti del corpo;
- b) il "dare voce" ed espressione alle emozioni e ai movimenti congelati;
- c) gli esperimenti terapeutici finalizzati al riappropriarsi e integrare nel sé ciò che è stato rinnegato non assimilato. Il counsellor focalizza il proprio lavoro sia sul migliorare il supporto fisico e la gamma di variazione del movimento, sia sull'esplorare il significato ed i sentimenti racchiusi in quella struttura. Il suo obiettivo è: quello di favorire il cambiamento delle strutture corporee "cristallizzate", non attraverso l'eliminazione di queste, ma attraverso la loro trasformazione nei processi che esse rappresentano.

Egli si focalizza sul "come" il cliente fa esperienza della propria esistenza fisica, e sulla scoperta di nuove modalità a lui più consone. Inoltre non interpreta il corpo e l'esperienza del cliente, ma lo sostiene nel definire, a partire da se stesso, il significato soggettivo delle sue esperienze. Al fine di accrescere la consapevolezza della persona viene progettato l'esperimento, che rappresenta l'unità di lavoro basilare della Psicologia della Gestalt. Ad esempio, se il petto del cliente è incavato, il counsellor può comunicargli ciò che osserva fenomenologicamente, e proporgli l'esperimento di verificare cosa cambia nell'esperienza di se stesso se accentua la struttura (cioè se ripiega ancora di più il torace incavato), e se evidenzia l'opposto di quella struttura (vale a dire se solleva il torace e amplia il respiro). Nel primo caso il cliente può esplorare la parte più familiare, accettabile, funzionale e protettiva di sé, nella seconda postura, invece, può cercare di scoprire la polarità meno consapevole.

L'interesse non é incentrato sul cambiare il torace del cliente, ma sul consentire di "fare esperienza" del significato che ha per se stesso la struttura del suo torace. In questo modo lo si aiuta a divenire maggiormente consapevole di cosa "sta facendo fisicamente" portando l'esperienza del corpo in primo piano, attraverso il processo di risensibilizzazione.

Il counsellor gestaltista induce nel cliente la mentalità della responsabilità, intesa come capacità di rispondere e di scegliere le proprie reazioni, tale senso di responsabilità porta all'identificazione con ciò che si sta compiendo, e all'espressione di tale identificazione, attraverso frasi simili: "io ora sono consapevole di incurvare la mia schiena, di bloccare il mio respiro..."; oppure: "in che modo ora mi blocco? "che cosa sto bloccando ora? ." Quando la persona riconosce che può consciamente "agire" una determinata postura o tensione, comincia a percepirla meno separata ed estranea da sé, e può iniziare a riappropriarsene. Il riappropriarsi delle parti rinnegate porta ad allargare lo spettro dell'immagine di se stessi e della propria esistenza attiva. Da un punto di vista teorico il tipo di cambiamento atteso é un "processo" che coinvolge non solo il concetto di sé e gli aspetti psicologici, ma anche i vecchi schemi di risposta corporei e comportamentali che altrimenti continuerebbero ad influenzare i processi cognitivi ed emotivi.

IL CORPO LA POSIZIONE L' ATTEGGIAMENTO E IL MOVIMENTO IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese usa tre diversi ideogrammi per definire il corpo. Il primo é "Xing", con cui si intende il corpo come forma visibile, apparenza, come qualcosa che si tocca. Il secondo ideogramma é "Ti" ed indica i diversi principi organizzatori che strutturano ed unificano il corpo. Se xing é la materia, ti é l'organizzazione della materia: del resto la forma esterna (xing) é l'espressione di questa organizzazione interna (ti) ne è il riflesso così come l'espressione del viso riflette lo stato d'animo individuale: Quindi il corpo é caratterizzato da una forma esterna e da una struttura interna. Il terzo ideogramma é "Shen", che definisce la parte più importante e nobile degli esseri . Si tratta di ciò che consente ad un individuo di essere tale . Lo shen permette ad ogni persona di esistere come individuo facendosi carico della propria vita, assumendosi responsabilità e compiendo azioni. Nella visione taoista , quindi non vi é una differenza reale nel corpo tra morfologia (xing) organizzazione (ti) e funzione (shen).

IL tutto é mediato dal Qi, termine che é stato tradotto con " respiro " " soffio " " energia ". Il Qi opera ovunque nell'universo, e l'immagine del Dao e da lui dipende tutta la nostra esistenza.

Secondo la tradizione cinese, l'universo (e quindi l'uomo) origina dal caos (hun dun) . Quando questo da origine alla vita " eruttando un soffio " produce energia ancestrale (yuan qi). Quindi i soffi leggeri si alzano e formano il cielo e quelli pesanti scendono e formano la terra. Fra i due cielo-terra vi é uno spazio che é occupato dall'uomo. Quindi l'uomo (ren) fatto di energia (xing) organizzata e pensante (shen) occupa lo spazio fra cielo e terra. Per il Taoismo, pertanto, la natura dell'uomo é ternaria, forma, energia, spirito, per

cui la nostra vita si manifesta in tre aspetti: corporeo, dell'anima e spirituale. Riassumendo ancora una volta tutti questi concetti, possiamo dire che l'uomo posizionato tra terra e cielo e formato da un corpo organizzato da Qi che anima l'individuo e dipende dal suo spirito. E' quindi chiaro che lavorare sul corpo ad esempio con lo shiatsu, equivale a trattare piani non materiali che lo organizzano dall'interno. Se il corpo materiale è yin, l'energia che lo anima è yang, per tanto ogni individuo ha in sé il riflesso del Tai Ji universale. Queste due forze o poli , yin e yang, sono in continua trasformazione operata e controllata dallo shen. Se pensiamo al concepimento dell'individuo, esso dipende dall'incontro dei due jing del padre e della madre; un frammento dello shen universale permea e dà vita a quel corpo assumendo e determinando una particolare coloritura che determina l'unicità dell'individuo. Tutti i grandi cambiamenti che si verificano nel corso della vita sono caratterizzati da variazioni dello shen, del qi e del jing, e possiamo dire dello shen , poi della struttura interna e infine della forma xing. Non è quindi un caso che per la Medicina tradizionale Cinese le malattie psichiche possono essere modificate solo cambiando la coscienza ossia la consapevolezza individuale.

Nel corpo la testa è simile al cielo e quindi sferica, e i piedi sono simili alla terra e quindi quadrati. L'uomo avrà ancora il cielo simile al fuoco che tutto anima collocato nel Cuore, la Terra che tutto riceve e trasforma nella Milza e l'Acqua che conserva depositata nei Reni. La strutturazione del corpo non è quindi casuale e agli organi si attribuisce un ruolo sulla relazione tra struttura e forma. L'idiogramma ren indica l'uomo che prende forma dalle influenze reciproche del cielo e della terra ed è un insieme di xing, ti e shen voluto dal cielo, strutturato dalla terra e sottoposto a leggi e principi etici celesti ossia innati e terrestri ossia acquisiti. L'esistenza organizzata su tre livelli cielo-terra- uomo, darà forma a tre strutture tipiche dell'essere vivente. Avremo l'impalcatura, il sistema nutrizionale e il sistema di trasmissione della vita..

Ognuna di queste strutture è legata ai diversi meridiani, a quel complesso di " canali fiume " che secondo la Medicina Tradizionale Cinese, circolano in tutto il corpo. I meridiani principali, chiamati meridiani tendino-muscolari, sono legati all'impalcatura e controllano i sistemi anatomici, la forma corporea il movimento e la postura. Il secondo sistema è legato da un lato ad un viscere speciale Triplice Riscaldatore e dall'altro a dei meridiani secondari definiti luo longitudinali. Il sistema di trasmissione della vita è legato al sistema dei meridiani e visceri curiosi e soprattutto all'energia ancestrale la yuan qi.

La vita e il corpo per essere hanno bisogno di un ritmo. Vi sono molti fenomeni ritmici all'interno del corpo, uno di questi è il ritmo quaternario o dei quattro elementi . Si tratta di un ritmo ciclico invariabile ed immutabile che si sviluppa a partire da un centro da cui tutto origina e a cui tutto ritorna. Questo centro coordina tutti i fenomeni ciclici nell'universo e nell'uomo. Così ad esempio il 21 marzo tutti i viventi e l'universo sono definiti da uno stesso movimento d'energia , "l'esteriorizzazione" cioè il passaggio dell'energia dalla profondità dell'inverno alla superficie della primavera. Il ritmo a quattro è l'espressione concreta della creazione, che si realizza sotto l'energia dello shen .

Per vivere bisogna "ricrearsi tutti i giorni ", ripercorrendo il "ciclo della creazione" che avviene secondo un ordine simbolico, identico in tutte le tradizioni. La vita e così la circolazione energetica, inizia dal centro e si manifesta quindi all'acqua, al fuoco, al cielo e infine alla terra. La circolazione

energetica dunque dal centro in cui sgorga la vita , Cuore -Intestino Tenue passa all'acqua Vescica -Rene, al fuoco Ministro del Cuore- Triplice Riscaldatore, al cielo Vescicola Biliare-Fegato, alla terra Polmone-Grosso Intestino e infine al centro in cui si realizza la vita Milza-Stomaco. A differenza che nei cinque movimenti di cui parlerò in seguito più specificatamente riguardo allo Shiatsu, in questo ritmo universale all'elemento terra corrisponde il Polmone e il centro è duplice , vi è un centro da cui sorge la vita , il Cuore un è pò come il sole per il sistema solare e un centro su cui si realizza la vita come il nostro pianeta Terra. La successione oraria della circolazione energetica nei meridiani principali è conforme al ritmo a quattro e ricorda che l'uomo deve rinnovarsi secondo un preciso ordine naturale. Le condizioni minime per cui la vita si manifesti sono dunque quattro con l'aggiunta di un centro che contiene lo spirito. Inoltre perché la vita si organizzi sono necessari lo yin e lo yang vero lo spazio e il tempo. I meridiani principali e non, rappresentano la parte energetica di quel sistema di comunicazione presente nell'uomo la cui parte materiale è costituita da testa , colonna vertebrale, arti e organi genitali. I meridiani costituiscono la base energetica della strutturazione esterna visibile dell'individuo. All'interno dei meridiani circolano vari tipi di energie e quindi essi svolgono anche ruoli differenti i meridiani tendino-muscolari sono incaricati da ciò che è esterno e difendono il corpo dagli attacchi esterni di energie perverse, i meridiani luo hanno invece una relazione speciale con le situazioni emotive, i meridiani curiosi si relazionano alla costituzione. La forma corporea rappresenta l'inevitabile conseguenza della nostra vita, delle nostre gioie e tragedie , vittorie e sconfitte avute durante l'intera esistenza, in questo modo nel corpo attraverso la postura dinamica e statica , si iscrivono memorie non verbali . I meridiani tendino-muscolari, costituiscono una "corazza energetica" che è in stretta relazione anche con lo stato mentale. L'insieme delle emozioni infatti, attraverso ripercussioni sul sangue e sulla wei qi (energia difensiva prevalentemente extra meridianica) è in grado di condizionare la forma corporea e il movimento. Nella Medicina Tradizionale Cinese gli organi (zang) e i visceri (fu) vengono considerati come uno "stato" con un sovrano, il Cuore e degli assistenti , gli altri organi ciascuno con uno specifico ruolo e una specifica funzione. Gli organi sono considerati yin in quanto immagazzinano e fabbricano il qi, il jing, il sangue e i liquidi organici. I Visceri invece sono yang in quanto il loro compito è la trasformazione. Perché il corpo sia amministrato con armonia è necessario che l'imperatore sia illuminato "ming ' ` Se il Cuore non possiede ming il paese e i suoi funzionari sono destinati a cadere nel disordine ". Una delle caratteristiche dello shen del Cuore è appunto la chiarezza, l'illuminazione. Se pensiamo poi alla "personalità" dell'individuo questo ha in sé caratteristiche ereditate dal "cielo anteriore" (questo concetto è molto simile al patrimonio genetico nella fisiologia occidentale) mentre il temperamento e il "carattere " sono propri del cielo posteriore. In altri termini il cielo anteriore dona il "fato " ming attraverso l'energia ancestrale e il jing, mentre il cielo posteriore condiziona il destino di ciascuno attraverso l'intelligenza del Cuore "shen ming". L'uomo nella visione della Medicina Tradizionale Cinese frutto di manifestazioni complesse dipendenti sia dalla materia che dall'energia e sebbene sia possibile distinguere due strutture estreme, il corpo e la mente , esse non sono separabili .

La personalità profonda dell'uomo deriva dallo shen che permea i diversi organi concorrendo alla sua formazione , il tutto inserito nel ritmo a quattro, che rappresenta l'individuo ma non ancora la persona . La Persona sarà colui che passerà da un ritmo a quattro ad uno a cinque (cinque movimenti) che rappresenta la comunicazione del microcosmo e quindi dell'uomo con il macrocosmo e dunque il suo ambiente.

I CINQUE MOVIMENTI

Lo Shiatsu insegnato in occidente si basa in parte su questa teoria . Suo oggetto é la differenziazione tra le diverse caratteristiche vibratorie del Qi che si manifestano nell'universo. La traduzione letterale dal cinese E" i cinque che camminano"un'espressione che indica la relazione con il tipico movimento delle diverse qualità del Qi .I cinque elementi sono Fuoco, Terra, Metallo, Acqua e Legno, le cui interrelazioni(i cicli Creativi e di Controllo) e le relazioni con il cosmo , rappresentate dalle corrispondenze degli Elementi costituiscono gli assiomi della teoria.

Il Fuoco crea la Terra per associazione dalle proprie ceneri.

火

La Terra crea il Metallo per associazione dalle miniere.

土

Il Metallo crea L'acqua per associazione condensazione.

金

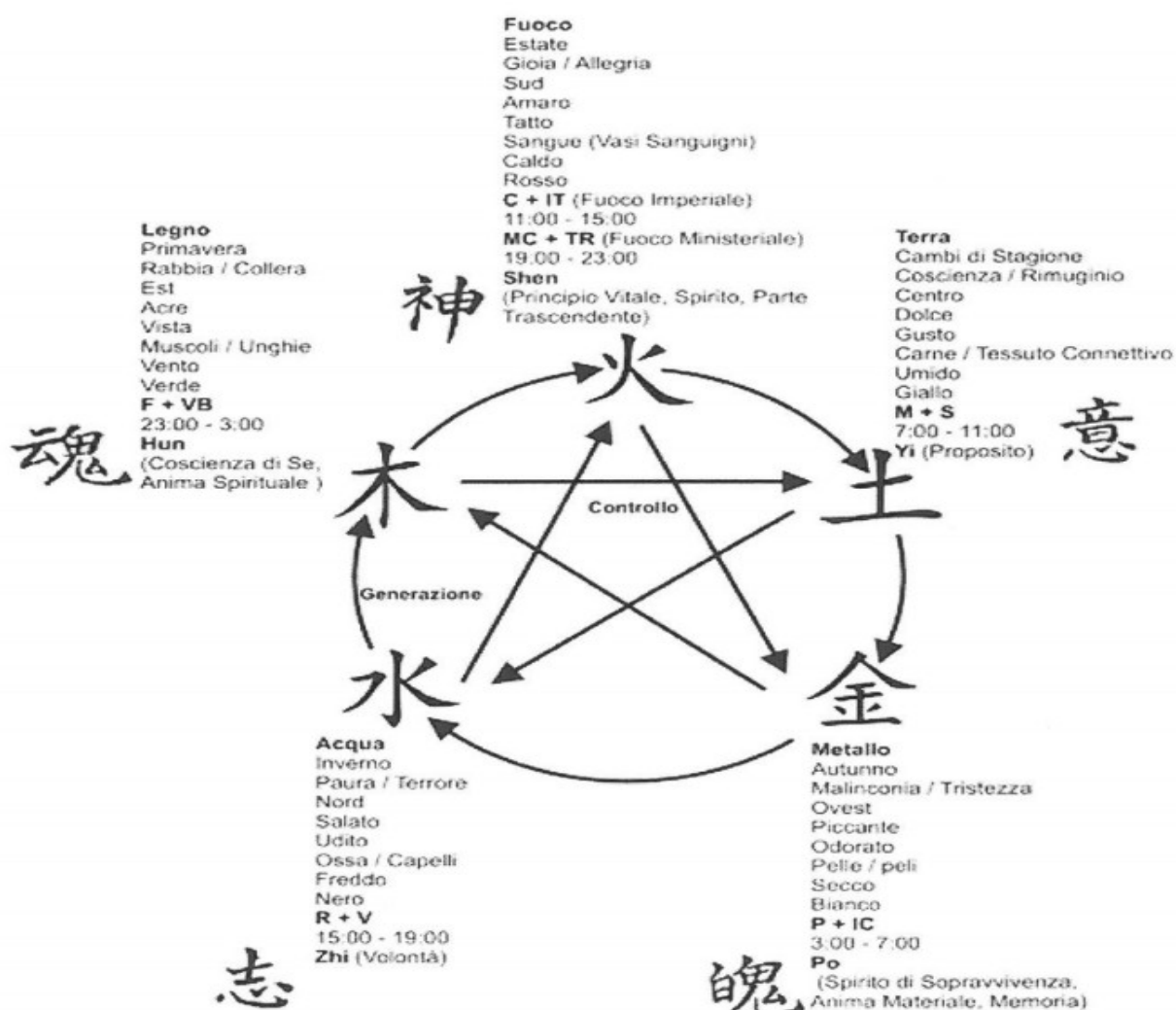
L' Acqua crea il Legno per associazione il nutrimento.

水

Il Legno crea il Fuoco per associazione il legno arso.

木

CICLO DI GENERAZIONE E CICLO DI CONTROLLO



Ogni disarmonia in un elemento viene trasmessa a quello successivo del ciclo un fenomeno conosciuto come " Legge Madre-Figlio " e legato al detto della Medicina Tradizionale Cinese " se il figlio piange curate la madre " se un elemento si indebolisce la radice del problema va cercata nell'elemento che lo nutre. Il ciclo di controllo é evidenziato dalle frecce intersecate all'interno del circolo degli elementi, che rappresentano le forze con funzione di contrappeso per controllare il Ciclo Creativo.

Il Fuoco controlla il Metallo- lo rende malleabile

Il Metallo controlla il Legno-lo taglia

Il Legno controlla la Terra le sue radici la tengono insieme

La Terra controlla l'Acqua-come gli argini contengono il fiume

L'Acqua controlla il Fuoco» lo spegne.

Il ciclo di controllo é un agente di equilibrio e di armonia, incapace di assolvere alla propria funzione solo quando un Elemento indebolito, non riesce più a controllare l'elemento opposto che si troverà quindi in eccesso relativo o viceversa .

L'ELEMENTO ACQUA RENI VESCICA

"Sotto il cielo, nulla è più morbido e cedevole dell'acqua. Pure, per attaccare il solido e forte, nulla è meglio. Non ha pari"

TAO TE CHING

Per ogni aggettivo in grado di descrivere l'acqua vale anche il suo contrario, alta ,bassa ,delicata, potente...L'acqua contiene in se gli opposti senza contraddizione alcuna . L'Elemento Acqua contiene in se la base dello yin e dello yang nel corpo-mente dell'essere umano. Essa forma la base essenziale della parte fisica . La vita stessa dipende dall'acqua .Sebbene non tutta l'acqua sia profonda essa scenderà sempre fino al livello più basso. Nel corpo umano l'Elemento Acqua governa le strutture e i tessuti più profondi , le ossa e il loro midollo, il midollo spinale, mentre in termini di tempo si ricollega al passato più remoto dell'essere, l'emergere della vita dal vuoto al momento del concepimento. Nonostante quel momento possa sembrare un inizio, per il pensiero cinese è parte di un processo continuo, L'Essenza dei Reni di ciascun individuo (jing) e parte di un grande flusso di stirpe, tramandato di generazione in generazione che si fonde, si diversifica, restando tuttavia lo stesso patrimonio di vita. Movimento e flusso danno inoltre la capacità all'acqua di pulire allo stesso modo L'Elemento Acqua purifica fornendo energia che prevenga il ristagno nella mente e nel corpo. Il flusso continuo dell'acqua implica anche potenza persino la goccia più piccola nel tempo può consumare la roccia. L'Elemento Acqua dà al corpo umano potenza ed energia ed alla mente la volontà di progredire. L'Elemento Acqua in quanto fonte della vita dà anche la volontà di sopravvivere. I Reni si attivano (adrenalina) in momenti di pericolo adottando misure opportune alla sopravvivenza. Inoltre fungono da magazzino per le sostanze vitali di Essenza e Qi alle quali si attinge nei momenti che richiedono resistenza. Se l'Elemento Acqua non si trova in condizioni di equilibrio , ci si potrebbe sentire continuamente minacciati nella propria sopravvivenza e attribuire a progetti relativamente comuni un'importanza e un significato determinanti. La volontà diventa dominante non sa fermarsi è questa la condizione di chi continua a lavorare pur essendo esausto e risponde allo stress sforzandosi ulteriormente . Un altro squilibrio di questo elemento può essere la mancanza di volontà con scarsa motivazione unite ad un senso di spossatezza che fa apparire impossibili anche i compiti più semplici, Sensi di colpa, timidezza e auto umiliazione, derivanti dall'attribuire la priorità alla volontà altrui rispetto alla propria spesso si accompagnano a questa situazione. L'impulso alla sopravvivenza, all'azione al raggiungimento dei traguardi è la manifestazione Yang della Volontà dell'Elemento Acqua anche l'aspetto Yin dell'Acqua ha una Volontà, che corrisponde alla capacità di abbandonarsi al corso naturale degli eventi, di seguire il proprio destino, L'equilibrio tra volontà Yang che agisce e Volontà Yin che permette, è il dono di un sano Elemento Acqua e assicura il più nobile uso del patrimonio ancestrale di Qi ed Essenza. Il moto dell'energia è verso il basso. L'emozione dell'elemento Acqua è la paura che fa parte dell'istinto di sopravvivenza. Una paura intensa provoca un rilascio di Qi Originario dai reni in altre parole una scarica di adrenalina, le scorie vengono prontamente eliminate , i processi digestivi sospesi e si è pronti all'azione. Uno squilibrio in questo elemento è

caratterizzato spesso da paure e fobie non adeguate, molti elementi possono manifestare l'emozione della paura, la Terra ha paura dell'insicurezza, il Legno la timidezza dell'indecisione. il Fuoco la paura, di perdere il controllo ma la paura dell'Elemento Acqua si manifesterà meno apertamente in quanto proviene dalle radici dell'essere ed è spesso troppo potente per essere riconosciuta, esternandosi invece spesso come desiderio di controllo sugli eventi prima di esserne controllati.

SHUI L'ACQUA	TAI YIN GRANDE YIN
---------------------	-------------------------------

Motto del Movimento	"Io Voglio!".
Anima Vegetativa	Zhi, Volonta.
Colore	Nero, Blu Scuro.
Stagione	Inverno.
Organo (YIN):	Reni (R)4Livello Energetico: Zu Shao Yin (Shao Yin del Piede).
Viscere (YANG):	Vescica Urinaria (V).Livello Energetico: Zu Tai Yang (Tai Yang del Piede).
Ora del Giorno:	15.00 — 17.00 Vescica, 17.00 - 19.00 Reni.
Direzione:	Nord.
Gusto:	Salato.
Orifizio	Orecchi.
Liquidi:	Urina, Acqua, Sputo, Saliva che bagna i denti più chiara.
Organo di Senso:	Orecchi, Udito.
Emozione:	Patologica Paura, Panico.Fisiologica: Abilita, Saper Fare, Paura (modcrata, difesa dal pericolo).
Qualità della voce	Lamento
Atteggiamento:	Di chi dice: "No, No, No, .., però,.," L'Acqua rifiuta di farsi muovere, ma senza forza, è più un invito a farsi tascinare, un rifiuto che richiede aiuto che è più un farsi desiderare, farsi

	convincere
Azione Energetica e Fisiologica:	Massima concentrazione
Parti del Corpo:	Ossa, Midollo Osseo (per estensione cervello), Capelli, Uretra, Genitali, Ano.
Manifestazione Fisica esterna:	Ossa, Capelli.
Facoltà:	Saper Fare (Kung Fu), Realizzarc, Tremare (brividi).
Reazione allo Stress:	Realizzazione.
Facoltà Superiori:	Volomi Sessualité (In senso di capacità di procreare, spinta riproduttiva).Ambizione
Odore:	Putrido, Salrnastro,
Clima:	Freddo
Posizione:	Tutte le posture coricate (supina, sul fianco e prona), nelle quali si praticano le distensioni e i rilassamenti profondi.
Azione della Mano:	Punta delle dita.
Zone del Corpo a cui prestare attenzione nella Pratica:	Pane bassa del1'addome, lombari.
Respirazione:	Invernale inspiro bocca, espiro bocca.
Animale Celeste:	Tartaruga Nera, Tartaruga serpcnte, Guerricro Nero.
Cereale (Nutrimento):	Grani
Frutto (Crescita):	Datteri, Castagne, Fagioli, Piselli.
Carni:	Maiale
Vegetali:	Porri, Alghe, Funghi.
Numero:	6
Nota Musicale Cinese:	Yu
Pianeti:	Mercurio
Movimento Figlio	Legno (Generazione).
Movimento Nipote	Fuoco (Controllo),
Movimento Nonno	Terra (Ribellione).

L'ELEMENTO LEGNO FEGATO CISTIFELLA

" La forza che per il verde stelo spinge il fiore "
DYLAN THOMAS

Nel modello orientale L'Elemento Legno é l'unico che oltre ad essere una forza della natura esprime identità individuale. La vita vegetale ha una spinta irrefrenabile a riprodursi e stabilirsi. La forza primaria dell'impulso a vivere e crescere e la caratteristica dell'Elemento Legno e dei suoi equivalenti nell'essere umano Fegato e Cistifellea. Data la forza del Qi di questo Elemento al Fegato e alle Cistifellea é spesso attribuito un carattere militare negli antichi scritti ricevono il nome di "Generale" e " Luogotenente" Tuttavia nonostante la sua forza questa energia in natura non è tipicamente aggressiva. E soprattutto quando molte piante sono insieme c'è un forte senso di cooperazione oltre che di competizione. Nel corpo e nella mente umani tale capacità di armoniosa coesistenza é uno degli aspetti più importanti dell'Elemento Legno insieme con il suo complemento, l'impulso all'espressione della propria individualità, Il legno è flessibile perché è vivo e vivo perché flessibile . La capacità di fare progetti e prendere decisioni é un altro aspetto di questo Elemento, nel carattere umano la strategia dell'albero e del rampicante, rappresentano la capacità di effettuare scelte e scegliere la direzione ottimale per crescere. E' d'importanza vitale che scelte e decisioni, si adattino a circostanze mutevoli, il che significa che si deve essere flessibili, altrimenti difficilmente i progetti troveranno realizzazione. La capacità di organizzare efficacemente i propri sforzi é il modo umano di imbrigliare l'energia creativa dell'Elemento Legno. Se usata in modo appropriato questa energia e ciò che permette di raggiungere il massimo potenziale dell'espressione personale, ma questa é significativa solo se messa in relazione con gli altri appartenenti del gruppo o alla stessa cultura. La capacità spirituale dell'Elemento Legno é lo Hun o Anima Eterica, si trova nel Fegato ed è ciò che sopravvive dopo la morte, questo concetto nel Taoismo é quello che più si avvicina all'idea di Anima in Occidente. Rappresenta un legame tra lo Shen e il corpo fisico e comprende la personalità individuale che concretizza lo scopo della vita di ciascuno. Lasciato il corpo alla morte questa non si dissolve per tre generazioni poiché viene nutrita dal ricordo dei discendenti, poi si unisce allo spirito ancestrale della stirpe o ad una divinità cosmica. Il concetto di Hun mostra chiaramente il ruolo fondamentale dell'individuo in armoniosa relazione con gli altri, l'esistenza spirituale viene in parte creata dalla propria volontà verso gli altri in parte continua a ricrearsi dopo la morte fintanto che quella buona volontà sopravvive ed è alimentata dal ricordo dei posteri, anche a livello spirituale dunque il singolo fa parte di un progetto comune più ampio. Lo Hun partecipa anche all'immagazzinamento e distribuzione proprie del Fegato . Uno Hun sviluppato é curioso ed incline all'avventura, può intraprendere viaggi astrali attraverso il sogno restando legato al corpo con un filo, come l'idea di anima occidentale energia E verso l'alto. L'emozione dell'elemento è la rabbia.

MU IL LEGNO	SHAO YANG PICCOLO YANG
Motto del Movimento:	
Anima Vegetativa:	Hun Immaginazione, sogno azione, senso dell'Io, del QUI ed ORA
Colore:	Verde
Stagione:	Primavera
Organo (YIN):	Fegato (F) Livello Energetico: Zu Ju Yi (Ju Yi del Piede).
Viscere (YANG):	Vescica Biliare (Colecisti) (VB) Livello Energetico: Zu Shao Yang (Shao Yang del Piede).
Ora del Giorno:	23.00 — 1.00 Vescica Biliare, 1.00 — 3.00 Fegato,
Direzione:	Est
Gusto:	Aspro, Acido.
Orifizio:	
Organo di Senso:	Occhi.
Emozione:	Rabbia
Qualità della voce:	Grido
Atteggiamento:	Di chi dice "sì" Il legno sa perfettamente quando una cosa è fattibile immaginabile e : "ci sta subito in modo deciso"
Azione Energetica e Fisiologica	Espansione, Portare Fuori.
Parli del Corpo:	Muscolie Tendini
Manifestazione Fisica esterna:	Unghie di Mani e Piedi.
Facoltà:	Controllo, Progettazione, Senso Artistico. Intuito, Sogno.
Reazione allo Stress:	Decisione. Controllo
Facoltà Superiori:	Idee. Creatività. sogni. Pianificazione
Odore:	Rancido
Clima:	Vento.
Posizione:	Seduti sulle Ginocchia, la posizione in Seiza o inginocchiata è tipicamente giapponese o orientale/Est, legata alle pratiche di risveglio.

Azione della Mano:	Stretta.Presa
Zone del corpo a cui prestare attenzione nella pratica.	Zona della cintura
Respirazione:	Primaverile Inspiro Naso, Espiro Bocca
Animale Celeste:	Drago Verde.
Cereale (Nutrimento):	Fumento,Farro.
Frutto (Crescita):	Pesca, Mela, Prugna.
Carni:	Pollame
Vegetali:	Malva, Tutti i vegetali "verdi".
Numero:	8
Nota Musicale Cinese:	Chio.
Pianeti	Giove.
Movimento Figlio:	Fuoco (Generazione).
Movimento Nipote:	Terra (Controllo).
Movimento Nonno:	Metallo (Ribellione)

L'ELEMENTO FUOCO CUORE - INTESTINO TENUE - MINISTRO DEL CUORE - TRIPLICE RISCALDATORE

*" Purifica la grande illusione, la tenebra del cuore, la luce radiosa
dell'incontaminato
sole perpetua ascende "*
H.H.DUDJ OM RINPOCHE

La natura dell'Elemento Fuoco è la sua capacità di trasformare . Il Fuoco é fonte di vita, ma anche di distruzione, nella medicina orientale si trovano entrambi questi aspetti, se i meridiani che appartengono a quest'Elemento incarnano la luce, la radianza e la reattività dello Spirito contenuto nella consapevolezza al tempo stesso il Fuoco può esistere nel corpo come energia distruttiva ed incontrollata spesso alimentata dalle emozioni. Il Fuoco é l'unico Elemento rappresentato da due coppie di meridiani. La funzione centrale del Fuoco é quella del Cuore, dello Shen o Consapevolezza. Se bene tradotto come Spirito lo Shen, luce della consapevolezza, non deve necessariamente essere spirituale, è la coscienza e presenza , che guida ogni azione, anche la più comune. Il Cuore sede dello Shen fornisce una dimora fisica alla parte divina di ognuno . In quanto

Imperatore, figura centrale nel governo del territorio corpo-mente, richiede protezione e in modi diversi tutti gli altri meridiani dell'Elemento agiscono da protettori o messaggeri che contribuiscono ad ampliare la sua influenza . I confini pertanto si sovrappongono e tutti i meridiani del Fuoco sono in certa misura estensioni dell'energia del Cuore. L'Intestino Tenue lo protegge respingendo i pericoli immediati, come un assaggiatore ufficiale che intercetta il cibo avvelenato, in MTC viene considerato il responsabile dell'eventuali rimozioni in difesa dell'individuo, di esperienze eccessivamente traumatiche e dolorose, che l'organismo non sarebbe in grado di assimilare. Separa il "puro dall'impuro " scegliendo ciò che nutre eliminando ciò che avvelena questa funzione come ormai è chiaro non è una funzione solamente fisica, ma anche psichica. Il Ministro del Cuore protegge in modo diverso, mediando tra il Cuore e la superficie attraverso la circolazione; nei testi viene paragonato ad un ambasciatore , ma poiché si assume parte dei compiti del Cuore lo si può immaginare come un Primo Ministro. Il Triplice Riscaldatore ha funzione di ambasciatore, in quanto trasporta il Qi Originario a tutti gli organi dei tre Focolari , mediando quindi tra le tre province del regno. Tutti gli aspetti spirituali degli organi sono definiti i 5 Shen e rappresentano aspetti diversi della consapevolezza. Lo Shen del Cuore è collegato alla Virtù. La coscienza del Cuore è pura e libera , vuota ". Fornisce uno spazio aperto e consapevole in cui tutte le capacità spirituali e mentali possono operare per produrre azioni creare e realizzare il destino di ognuno, Lo Shen del cuore deve tuttavia rimanere ancorato alla realtà rispondendo alle necessità di tutte le circostanze legate al mondo fisico. Questa è la natura "dell'appropriatezza ", la Virtù che risulta dal corretto uso della capacità spirituale del Cuore , quando la coscienza pura e libera si occupa delle necessità dell'esperienza fisica, il risultato è un comportamento appropriato e corretto. Funzionale al benessere della persona. Il moto dell'energia del 1° elemento è verso l'esterno, l'emozione la gioia.

HUO FUOCO	TAI YANG GRANDE YANG
Motto del Movimento:	"Io Sono!".
Anima Vegetativa:	Shen, "Spirito", Principio vitale, Evoluzione, parte Trascendente di noi
Colore:	Rosso.
Stagione:	Estate.
Organo (YIN):	Fuoco Imperiale - Cuore (C) Livello Energetico: Shou Shao Yin (Shao Yin della Mano) Fuoco Ministeriale - Ministro del Cuore (MC) Livello Energetico: Shou Jue Yin (Jue Yin della Mano)

Viscere (YANG):	Fuoco Imperiale - Intestino Tenue (IT) Livello Energetico: Shou Tai Yang (Tai Yang della Mano) Fuoco Ministeriale — Triplice Riscaldatore (TR) Livello Energetico: Shou Shae Yang (Shao Yang della Mano)
Ora del Giorno:	11.00 — 13.00 Cuore, 13.00 - 15.00 Intestine Tenue, 19.00 - 21.00 Ministro del Cuore, 21.00 - 23.00 Triplice Riscaldatore.
Direzione:	Sud.
Gusto:	Amaro.
Orifizi:	Orecchi, soprattutto la temperatura; Il brillare degli occhi.
Liquidi:	Sudore e Sangue.
Organo di Senso:	Lingua (Punta), Tatto.
Emozione:	Patologica Felicità. Passione. Fisiologica Gioia, Serenità, Comunione con il Tutto.
Qualità della voce	Risata.
Atteggiamento:	Di chi dice: "Sì, Sì, Sì,... però..., Forse non posso..". E' la voglia di fare tipicamente estiva, subito si dice sì, si vorrei proprio fare questa cosa, ma poi si aspetta, si tira per le lunghe, si tovano scusce.
Azione Energetica e Fisiologica:	Massima Espansione.
Parti del Corpo:	Vasi Sanguigni e Sangue.
Manifestazione Fisica esterna:	Carnagione, Luminosità degli Occhi.
Facoltà:	Capacità di Provare Tristezza e Dolore.
Reazione allo Stress:	Ansia.
Facoltà Superiori:	Spiritualità. Conoscere il proprio cammino.
Odore:	Bruciato
Clima:	Caldo.
Posizione:	Tutte le posture in piedi, attraverso le quali mobilizziamo e facciamo meglio circolare sangue ed energia.
Azione della Mano:	Pugno.

Zone del Corpo a cui prestare attenzione nella Pratica:	Parte alta tra le clavicole ed il naso, gola, testa, oltre. ..
Respirazione:	Respirazione Estiva: Inspiro naso, Espiro naso.
Animale Celeste:	Fenice Rossa.
Cereale (Nutrimento):	Miglio Glutinoso, Mais.
Frutto (Crescita):	Prugna, Fragola, Albicocca
Carni:	Montone, Agnello
Vegetali:	Ortaggi Comuni, Radice Amara, Manodorle.
Numero:	07.00.00
Nota Musicale Cinese:	Chih.
Pianeti:	Marte.
Movimento Figlio:	Terra (Generazione).
Movimento Nipote:	Metallo (Controllo).
Movimento Nonno:	Acqua (Ribellione)

L'ELEMENTO TERRA MILZA E STOMACO

"Siamo parte della Terra, ed essa é parte di noi...amiamo questa terra come il neonato

ama il battito del cuore della madre"

CHIEF SEATTLE

L'Elemento Terra é il fondamento dell'esistenza fisica, Qualsiasi cosa rappresenti stabilità e sostegno nella vita dell'individuo o nel mutevole caleidoscopio delle sue percezioni rappresenta la Terra, la sicurezza. può essere un luogo, una relazione, una costruzione intellettuale come una fede o un principio, un processo fisico come il nutrirsi, qualcosa che si ritiene affidabile e rassicurante. Un sano Elemento Terra costituisce nell'essere umano la capacità di dare sostegno, conforto e nutrimento agli altri , chi manifesta queste caratteristiche in modo spiccato viene definito un carattere "materno": La relazione con la persona che rappresenta la madre influisce notevolmente con i meridiani della Terra nel corpo umano. Anche se le caratteristiche dell'Elemento vanno ben al di là di questa associazione. E' l'elemento Terra nel corpo umano a sostenere un minuscolo gruppo di cellule che cresce e si trasformano in un bambino, così come a permettere che nella mente umana dai germi di un'idea si sviluppino concetti intellettuali. La Terra ha in sé il potenziale per un'infinita ricchezza di manifestazioni. La fertilità del corpo e della mente è il dono dell'Elemento Terra

e deriva dalla sua qualità yin di ricettività. La Terra assorbe il fulmine, mette a massa l'elettricità, si imbeve di pioggia, assorbe e trasforma nei suoi componenti tutta la materia morta e putrefatta facendone la base per una nuova crescita e una nuova vita. La capacità di ricevere é fondamentale per la continua fertilità della terra. Il tema del nutrimento é centrale per comprendere questo Elemento e i suoi meridiani, Milza e Stomaco.

La capacità spirituale dell'Elemento Terra é lo Yin, il cui carattere cinese ha due componenti fondamentali dal significato di " pensieri espressi verbalmente " e " cuore-mente ". Lo Yin mette dunque il cuore e la mente nei pensieri espressi verbalmente talvolta viene anche tradotto come "scopo" . Lo Yin o intelletto offre la possibilità per le trasformazioni riflettendo il potenziale della Terra per la ricchezza delle manifestazioni. Tuttavia in assenza di un fondamentale senso della "Terra " ad esempio nelle persone in cui questo Elemento si presenta in squilibrio, cercano una realtà solida nelle strutture mentali e nei concetti astratti.

Il moto dell'energia é quiete. L'emozione pensiero riflessivo ed empatia.

TU LA TERRA	TAI YIN GRANDE YIN
Motto del Movimento:	"Io mi strutturo, mi nutro!".
Anima Vegetativa:	Yi, Proposito.
Colore:	Giallo.
Stagione:	Cambi di Stagione o Fine dell'Estate.
Organo (YIN):	Milza (M). Livello Energetico: Zu Tai Yin (Tai Yin del Piede).
Viscere (YANG):	Stomaco (S). Livello Energetico): Zu Yang Ming (Yang Ming del Piede).
Ora del Giorno	7.00 — 9.00 Stomaco, 9.00 — 11.00 Milza.
Direzione:	Centro.
Gusto:	Dolce.
Orifizio:	Bocca.
Liquidi:	Saliva.
Organo di Senso:	Bocca, Gusto.
Emozione:	Patologica: Ossessione, Ripetitività. Fisiologica: Riflessione, Logica, Capacità di fare collegamenti.
Qualità della voce:	Canto.
Atteggiamento:	La Terra non dice niente, valuta

	secondo logica, tenendo conto del proprio centro e decide di conseguenza.
Azione Energetica e Fisiologica:	Armonizzazione, Equilibrio.
Parti del Corpo:	Carni, Tessuto Connettivo.
Manifestazione Fisica esterna:	Came.
Facoltà:	Simpatia.
Reazione allo Stress:	Eruzione, Testardaggine.
Facoltà Superiori:	Restare fedeli ad un'idea, tenere saldo le proprie convinzioni.
Odore:	Fragrante.
Clima:	Umido.
Posizione:	Posizione seduta mediorientale è la postura di centratura e d'equilibrio.yin/yang, grazie alla posizione incrociata dei piedi.
Azione della Mano:	Palmata.
Zone del Corpo a cui prestare attenzione nella Pratica:	Plesso solare, Diaframma.
Respirazione:	Respirazione 5° Stagione Inspiro naso-bocca, espiro naso-bocca
Animale Celeste:	Il serpente Giallo, (ma la terra è il centro, quindi il centro del contesto uomo casa, etc.)
Cereale (Nutrimento)	Miglio, Grano, Farro
Frutto (Crescita):	Albicocca, Uvetta,
Carni:	Manzo.
Vegetali:	Porri, Zucca.
Numero:	05.00.00
Nota Musicale Cinese:	Kung.
Pianeti:	Terra.
Movimento Figlio:	Metallo (Generazione)
Movimento Nipote:	Acqua (Controllo).
Movimento Nonno:	Legno (Ribellione).

L'ELEMENTO METALLO POLMONE INTESTINO CRASSO

“ cercate di immaginare un Contenitore Umano Ideale..quel contenitore energetico ideale potrebbe espandersi, contrarsi, diffondersi, condensarsi all'infinito e avrebbe contorni dotati di rigidità d'acciaio e permeabilità. di foschia. Il miracolo consiste nel quanto riusciamo ad avvicinarci a tali estremi.”
JULIE HENDERSON

L'ideogramma cinese tradotto come metallo significa più precisamente “oro” ecco che assume un'ulteriore connotazione di grande valore. I Polmoni hanno il compito di assorbire il più puro e prezioso componente del mondo esterno il Qi dell'universo e l'Intestino Crasso lavora per espellere dal corpo e della mente tutto quello che non ha più alcun valore per il processo vitale della persona . In questo modo i due meridiani dell'Elemento cooperano al continuo scambio di Qi. Ulteriore capacità dell'elemento e la sua conduttività: variazioni di temperatura, elettricità, magnetismo vengono velocemente trasmesse al metallo stesso e da questo a sua volta trasmesse a qualunque altra sostanza ricettiva. In un certo senso il metallo è un mezzo attraverso il quale passano messaggi la cui trasmissione richiede un passaggio di stato.

È questa la capacità essenziale dell'energia Metallo , che può cambiare il proprio stato e tornare tuttavia alla struttura originaria. Allo stesso modo questa energia presente nell'essere umano implica la capacità di ricevere e trasmettere messaggi, di comunicare con l'ambiente pur rimanendo se stessi. Conduce e collega. Altre caratteristiche dell'Elemento Metallo sono in natura la sua duttilità, densità e affilatura o precisione, che lo rendono un materiale adatto a costruire strutture o strumenti di grande rigore poiché il metallo consente, esattezza nella misurazione, e precisione nella costruzione. Ciò vale anche per L Elemento Metallo nel corpo umano “ Il Polmone ha il compito di ministro e assistente da esso traggono origine ritmi ben regolati “. Il ritmo della respirazione è l'avvenimento più certo della vita. Con tale ritmo costante di partenza si può giungere a creare prevedibilità e simmetria, a strutturare la propria realtà. In termini psicologici , l'energia dell'Elemento conferisce la capacità di formare sistemi di pensiero forti, ma flessibili a sostegno e regola della propria vita , di creare attraverso l'ordine l' armonia tra l'ambiente interno ed esterno.Quando questo elemento è ben equilibrato si avverte il proprio valore e si sa istintivamente di essere collegati a tutto ciò che è al di fuori dei propri confini. Se in squilibrio tale sicurezza non esiste. La capacità spirituale dell'Elemento Metallo è il Po, l'anima corporea rappresenta l'intelligenza corporea istintiva. Il Po rappresenta il “ contenitore “ di tutti i dati e le informazioni, i codici che consentono all'essere appena nato di sopravvivere. L'istinto a respirare a cercare il capezzolo della madre a camminare ad apprendere e a crescere sono tutte funzioni del Po esso quindi governa tutti gli automatismi del corpo sia quelli della specie sia quelli acquisiti attraverso l'apprendimento, Il moto dell'energia dell'Elemento è verso l'interno e verso il basso. L'emozione il dolore.

CHIN IL METALLO	SHAO YIN PICCOLO YIN
Motto del Movimento:	"Io Sento!".
Anima Vegetativa:	Po, Spirito di sopravvivenza, automatismi.
Colore:	Bianco.
Stagione:	Autunno.
Organo (YIN):	Polmone (P). Livello Energetico: Shou Tai Yin (Tai Yin della Mano).
Viscere (YANG):	Intestino Crasso (IC). Livello Energetico: Shou Yang Ming (Yang Ming della Mano).
Ora del Giorno:	3.00 - 5,00 Polmone, 5.00 - 7.00 Intestine Crasso.
Direzione:	Ovest.
Gusto:	Piccante.
Orifizio:	Naso.
Liquidi:	Muco.
Organo di Senso:	Naso, Olfatto.
Emozione:	Patologica: Tristezza, Pena, Angoscia. Fisiologica: Malinconia, Introspezione, Meditazione, Sensibilità, Sensorialità. Pianto.
Qualità della voce:	Pianto
Atteggiamento:	Di chi dice: "No!". Il Metallo sa esattamente quando una cosa non è per lui e rifiuta in modo secco e deciso.
Azione Energetica e Fisiologica:	Contrazione, Portare Dentro.
Parti del Corpo:	Pelle e Peli.
Manifestazione Fisica esterna:	Pelle e Peli.
Facoltà:	Espulsione, Taglio netto alle cose che non servono più, tossire.
Reazione allo Stress:	Vitalità.
Facoltà Superiori:	Ricordo, Sensibilità, Empatia, Capacità di Tagliare.
Odore:	Marcio, Fermentato.
Clima:	Secco.

Posizione:	Seduto a gambe aperte (distese o leggermente flesse): E' molto utile per sciogliere, ammorbidire; se eccessiva, può danneggiare i muscoli (Metallo che opprime il Legno), ma è anche preparatoria al lavoro osseo (Metallo che genera Acqua). La posizione Metallo è tipicamente occidentale si pratica più inizialmente, poiché si evidenziano subito un po' brutalmente quali sono i problemi.
Azione della Mano:	Taglio della Mano.
Zone del Corpo a cui prestare attenzione nella pratica	Zona più esterna di torace ed addome.
Respirazione:	Autunnale: inspire bocca, espiro naso.
Animale Celeste:	Tigre Bianca.
Cereale (Nutrimento):	Riso.
Frutto (Crescita):	Castagna, Pesca, Nespole
Carni:	Cavallo.
Vegetali:	Cipolle, Aglio, Ravanello, Tutti i vegetali bianchi
Numero:	09.00.00
Nota Musicale Cinese:	Shang.
Pianeti:	Venere.
Movimento	Figlio Acqua (Generazione).
Movimento	Nipote Legno (Controllo).
Movimento	Nonno Fuoco (Ribellione).

LO ZEN SHIATSU

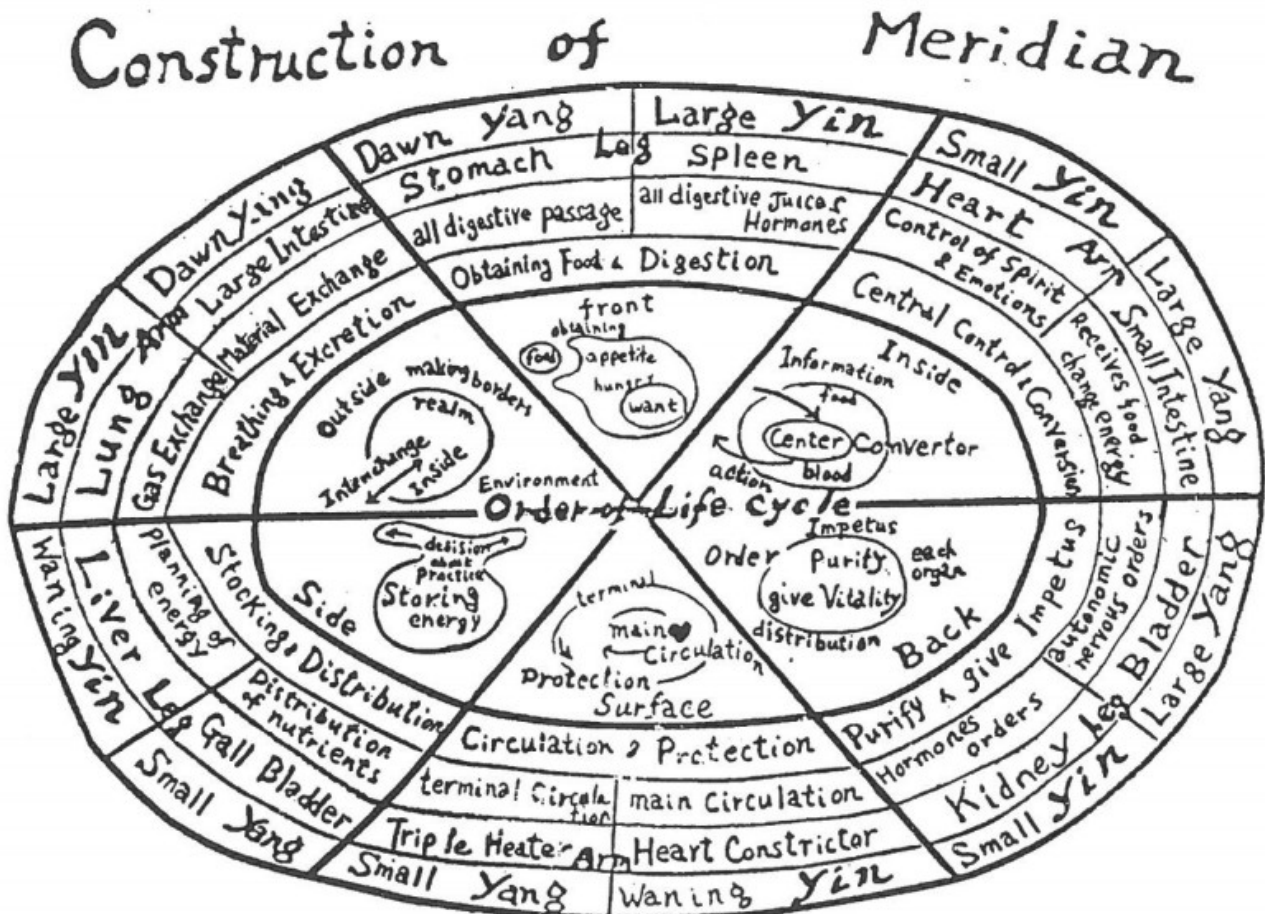
Lo Shiatsu è un trattamento di riequilibrio energetico dell'individuo, effettuato con pressioni statiche eseguite con varie parti del corpo quali il palmo, i pollici ed altre dita della mano, i gomiti e le ginocchia. Shizuto Masunaga è stato il fondatore di uno dei due stili di shiatsu più conosciuti e diffusi in occidente, lo stile Iokai più noto come Zen Shiatsu.

Masunaga si laureò in filosofia e psicologia nel 1949 e nel 1959 divenne insegnante di psicologia clinica presso il Japan Institute of Shiatsu diretto da Tokujiro Namikoshi. I suoi studi lo portarono ad integrare in maniera sempre più profonda i concetti della Medicina Tradizionale Cinese e Giapponese con la Psicologia Occidentale. Divenne membro della Società Giapponese di Psicologia e di Medicina Orientale. Nel 1960 fondò l'Associazione Iokai e nel 1968 l'Istituto Iokai di ricerca. Il suo stile si è evoluto nel tempo e differenziato sempre più dallo stile Namikoshi. Dall'esperienza pratica nacque il concetto di MERIDIANI ESTESI, che si differenzia da quello classico. Masunaga considerò che se il sistema dei Meridiani era una valida espressione della struttura energetica e non una schematizzazione arbitraria e accademica, allora ci doveva essere una relazione tra le funzioni energetiche dei meridiani e la loro localizzazione nel corpo-mente. Masunaga non si limitò a fare dei Meridiani, della loro percezione e del loro trattamento il punto focale del suo Shiatsu, ma elaborò un ampio concetto profondamente collegato ed inerente alla natura stessa del Qi. La sua visione è perciò in totale accordo con la visione d'insieme della medicina orientale. L'ideogramma del Qi indica qualcosa che è allo stesso tempo immateriale e materiale. Il Qi può essere rarefatto come il "vapore" o denso come il "riso". Allo stesso modo per Masunaga è possibile riconoscere questa duplice natura ed espressione nei Meridiani che hanno allo stesso tempo un aspetto più contratto e materiale più denso ed uno più espanso più rarefatto, più sottile, più immateriale. Il loro aspetto denso, la natura e la loro espressione prevalentemente Yin e rappresentato dalla loro struttura, i meridiani sono canali energetici che hanno un percorso specifico nel nostro corpo, uno spessore un inizio, una fine, una direzione un certo numero di punti. Il loro aspetto espanso, la loro espressione prevalentemente Yang, è rappresentata invece dalla loro funzione: un'espressione della nostra vita, una capacità, una facoltà del nostro essere, un movimento del Qi senza il quale la vita non sarebbe possibile. È questo il concetto nuovo ed originale " ..Il Motivo per cui Meridiani e Tsubo sono così importanti per conservare la vita è che sono la vita stessa..", scrive Masunaga. "Questa nuova visione dei Meridiani è perfettamente aderente alla teoria dei Cinque Movimenti dove ogni qualità energetica ogni fase di trasformazione: Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo si manifesta sia nella contrazione, (organi, tessuti, organi di senso, secrezioni,) che nell'espansione, (Shen, emozioni, suoni, colori.) Queste funzioni sono ovviamente in linea con una visione dell'essere umano quale unità di corpo-mente -spirito ed in quanto manifestazioni della nostra vita si esprimono a tutti i livelli del nostro essere; fisico, emotivo, mentale, spirituale. Così ogni Meridiano diventa un Meridiano/Funzione ossia un Meridiano che rappresenta anche un movimento della vita. Masunaga elaborò una nuova mappa dei Meridiani, nella quale tutti si trovano presenti in ogni parte del corpo, allo stesso modo di come ogni funzione è presente e si esprime in ogni parte del

corpo e dell'intero nostro sistema energetico. Per esprimere tutto ciò Masunaga usò una metafora L'Ameba.

DA ESERCIZI ZEN PER IMMAGINI DI SHIZUTO MASUNAGA

La circolazione del Qi e qualcosa che avviene in tutte le forme di vita...quindi questo concetto può essere applicato ad un organismo unicellulare primitivo...possiamo ritenere che anche le amebe abbiano i Meridiani, dal momento che vivono attraverso il movimento del protoplasma ed esistono come entità viventi indipendenti: Le amebe adempiono alle funzioni vitali di base della locomozione, ingestione, eliminazione e riproduzione e sono anche capaci di avere reazioni di difesa, allo stesso modo delle più evolute forme di vita come quella umana. Tutte queste funzioni vitali di base dipendono dall'attività dei meridiani....I Meridiani ed il movimento del protoplasma in un organismo unicellulare sono la stessa cosa chiamata con nomi diversi. Nel diagramma disegnato da Masunaga "Costruzione di un Meridiano" "Ordine del ciclo della vita" si possono vedere le sei funzioni vitali, collegate con i 12 Meridiani rappresentate attraverso i movimenti dell'ameba e le diverse forme che essa può assumere. In questo diagramma troviamo inoltre l'azione della funzione, cosa essa rappresenta e con che cosa è associata nel nostro sistema energetico, la posizione del meridiano, e la relazione dei meridiani con le 6 Energie.



CICLO DI VITA DELL' AMEBA

PRIMO STADIO; LA FORMAZIONE DEL LIMITE.

MERIDIANI DI POLMONE - INTESTINO CRASSO

In una ricca mescolanza di sostanze nutritive e aminoacidi nasce la più semplice forma di vita , una cellula, più o meno le stesse sostanze circondate da una pellicina. E' questo il primo stadio dell'esistenza, il formarsi di un'identità individuale , separata da tutto il resto dell'universo e tuttavia coesistente con esso. Masunaga definì tale azione energica " La formazione del limite" la si potrebbe anche considerare l'istituzione di una struttura d'identità . Il limite separa l'ameba dall'ambiente esterno, ma deve essere permeabile in modo da consentire lo scambio del Qi con quello circostante se fosse una unità chiusa morirebbe. Secondo la MTC nell'organismo umano i Polmoni governano la pelle che costituisce il limite permeabile. I Meridiani di Polmone e di Intestino Crasso passano sul confine anatomico, formandol'esterno della sagoma se si sta in piedi con i palmi rivolti in avanti in posizione anatomica. Questi due meridiani, rappresentano le funzioni di IMMISSIONE ed ELIMINAZIONE RESPIRAZIONE, ESCREZIONE. Questa funzione ci da la facoltà di scambiare tra Ambiente Esterno ed Ambiente Interno, di portare dentro e lasciare andare; ci conferisce la capacità di creare confini.E' rappresentato da Scambio di Gas e Scambio di Materia. Masunaga scrive in" Esercizi Zen per Immagine ": La nostra definizione di organismo vivente é in relazione al fatto che esso abbia una qualche forma di confine che separi il suo ambiente interno da quello esterno". Solo se definiamo i nostri confini possiamo differenziare noi stessi dall'ambiente esterno e scambiare con esso. E' proprio questa la facoltà che questa funzione ci garantisce:

CREARE CONFINI PERMIABILI COSI CHE POSSIAMO SCAMBIARE TRA IL NOSTRO AMBIENTE INTERNO E L'AMBIENTE ESTERNO.

Questa funzione ci da la possibilità di respirare di essere aperti e lasciare entrare nuove emozioni, nuove idee , nuove esperienze e di lasciare andare ciò di cui non abbiamo bisogno, ciò che non appartiene più alla nostra vita presente. Ci permette di avere una struttura flessibile, di definire il nostro spazio. E' con una "inspirazione" che noi entriamo in questa vita, che lasciamo entrare la vita, ed é con una espirazione che la lasciamo andare.

SECONDO STADIO : SODDISFARE I BISOGNI

MERIDIANI DI STOMACO - MILZA

Nel primo stadio del ciclo l'ameba non avverte bisogni particolari. Le funzioni in atto sono talmente vitali da non sentire il bisogno di svolgerle, se si fermassero semplicemente cesserebbe di esistere come entità distinta. Nel secondo stadio, una volta formatasi un'identità individuale , si creano necessariamente dei bisogni, tra cui primario è quello del cibo. Se l'ameba in qualche modo percepisce una molecola particolarmente invitante, si protende (emette uno pseudopodo) per raggiungere quanto desidera poi lo avvolge cominciando a romperlo in una forma digeribile. Le due parti di questa fase del ciclo rappresentano l'attività dei meridiani di Stomaco e Milza. Lo Yang , energia attiva, dello Stomaco incarna il fattore appetito, la percezione di un bisogno e il movimento per soddisfarlo. La Milza svolge la funzione Yin di attirare e

avvolgere l'oggetto del bisogno, scomponendolo in una forma fruibile. L'oggetto può essere qualsiasi cosa ritenuta necessaria al proprio benessere o alla sopravvivenza in altri termini qualsiasi cosa di cui si abbia fame, cultura, amore, approvazione, ricchezze, posizione sociale, oltre naturalmente al cibo. L'attività in questa fase è tutta rivolta in avanti, i Meridiani di Milza e di Stomaco, sono situati nella parte frontale del corpo, la loro funzione è **ACQUISIZIONE DI CIBO E DIGESTIONE.**

Questa funzione ci dà la capacità di avere appetito e fame e di ottenere cibo per soddisfare i nostri bisogni. Inoltre ci permette di scomporre il cibo (digestione) in modo da poterlo usare per rendere fertile la nostra vita. È collegata con tutti i condotti digestivi e con tutti i Succhi digestivi-Ormoni. Questa funzione ci dà la capacità di nutrire noi stessi, di nutrire tutti gli aspetti della nostra vita, di prenderci cura dei nostri bisogni e di essere in grado di nutrire e prenderci cura degli altri. Ci parla di soddisfazione di concretezza, del trasformare pensieri ed idee in azioni concrete, della nostra curiosità e tenacia, dei nostri obiettivi e traguardi, dell'aver fiducia che tutti i nostri bisogni potranno essere soddisfatti.

TERZO STADIO ASSIMILAZIONE E INTEGRAZIONE DEL NUTRIMENTO

MERIDIANI CUORE INTESTINO TENUE

Alla fine del secondo stadio l'oggetto desiderato è stato preso e scomposto in una forma fruibile ma non ancora assimilato. Il terzo stadio comporta l'assorbimento dell'oggetto desiderato all'interno dell'entità, ossia il processo attraverso il quale l'oggetto diviene parte integrante dell'organismo, l'organismo stesso. Il processo è rappresentato dai Meridiani di Intestino Tenue e Cuore. L'Intestino Tenue assorbe le sostanze nutritive assimilandole per nutrire il Cuore, che secondo la tradizione Orientale è il nucleo del sé individuale, la consapevolezza. In questo modo qualsiasi essere vivente, ameba o uomo, che sia è in grado di assorbire dall'ambiente ciò di cui ha bisogno per sopravvivere, consapevolezza e funzione nel mondo. In base ai propri bisogni ciascun essere assimila impressioni sensoriali, cultura, emozioni. Il movimento dell'energia di questo processo è verso l'interno. In piedi in posizione anatomica il decorso di questi meridiani si trova sulla superficie interna di braccia e gambe. La loro funzione: **CONTROLLO CENTRALE E CONVERSIONE**, è la funzione che ci dà la facoltà di portare cibo e informazioni al nostro Centro e di convertirli rispettivamente in sangue e in ogni azione che tragga origine da questo Centro. Questa Funzione è collegata con il controllo dello Spirito e delle Emozioni, riceve cibo e converte in energia. Tutto quello che portiamo e assimiliamo nel nostro centro, nel nostro organismo diviene "ciò che siamo" in ogni aspetto del nostro essere, dalla qualità del nostro sangue fino alla consapevolezza di noi stessi, della nostra Origine determinando la nostra unicità. Ed è da questo Centro che noi esprimiamo e manifestiamo noi stessi nel mondo, ed è da questo centro che manifestiamo la nostra unicità. Da "Esercizi Zen per Immagini"; Il Qi (l'intento) è contenuto per un certo periodo all'interno dove si prepara a trasformarsi in azione. Un buon equilibrio tra la capacità di ritirarsi nel proprio centro per assimilare ed

integrate e la capacità di esprimere noi stessi nel mondo, ci garantisce stabilità emotiva ed equanimità. Il controllo dello Spirito e delle Emozioni

QUARTO STADIO FUGA IN CASO DI PERICOLO

MERIDIANI DI RENE - VESCICA

A questo punto del ciclo dell'ameba uno stimolo esterno che potrebbe intervenire, è una situazione di pericolo. Immaginiamo che in un periodo evolutivo successivo l'ameba sia inseguita da un predatore. L'impellenza della fuga è avvertita nella parte posteriore, dove si crea un movimento di "allontanamento". Tale fase del ciclo è rappresentata dai Meridiani di Rene e Vescica, situati nella parte posteriore del corpo. La forza del movimento da dietro indusse Masunaga a descrivere l'attività di questo stadio "Impeto". Secondo la MTC i Reni attraverso lo yang del rene e il Qi originario, forniscono impeto ad ogni azione, funzione e processo metabolico. Se l'impeto rallenta o manca, tutte le funzioni corporee, rallentano con il risultato che può insorgere un ristagno o un accumulo di scorie. Mantenendo il flusso e il movimento i Reni forniscono quindi un impeto purificatore. Funzione :PURIFICA E DA IMPETO Questa funzione ci dà la capacità di regolare tutti gli organi e di mantenere equilibrio tra attività (impeto la spinta vitale) e il riposo (rigenerazione , purificazione) per avere vitalità. Ed è collegata con gli ordini del Sistema Endocrino e con gli ordini del sistema Nervoso Autonomo. Il Sistema Endocrino e il Sistema Nervoso Autonomo sono grandi regolatori delle nostre funzioni fisiche. Se estendiamo questa funzione regolatrice a tutti gli aspetti della nostra vita, questa ci parla di stimolazione e di inibizione a tutti i livelli, della nostra capacità di spingerci nella vita e di rigenerarci attraverso il riposo. Ci conferisce la spinta del coraggio, lo slancio malgrado la paura, il nostro istinto di sopravvivenza e allo stesso tempo la capacità di fermarci per purificare la nostra energia così da poter tornare di nuovo all'azione. Questa funzione è collegata con l'energia che proviene dai nostri antenati (i Reni conservano il jing) ci parla quindi di saggezza e della sensazione di essere sostenuti dalla vita stessa, e in definitiva, ci permette di percorrere il nostro personale sentiero di vita.

QUINTO STADIO CIRCOLAZIONE E PROTEZIONE

MERIDIANI DI MINISTRO DEL CUORE – TRIPLICE

RISCALDATORE

Un attacco improvviso non è il solo pericolo per l'Ameba, che giorno per giorno deve lottare per adattarsi all'ambiente a tutte le influenze esterne in generale . Allo stesso modo anche gli esseri umani devono proteggersi dagli stessi fattori, nonché da intrusioni indesiderate nel nostro spazio emotivo. Il quinto stadio corrisponde ad una protezione costante per i diversi strati dell'organismo. Il gruppo è una sorta di protezione, pur richiedendo anch'esso adattamento, poiché ogni essere che ne fa parte, ha identità e funzioni proprie ed individuali, ma deve protendere la sua consapevolezza all'esterno per stabilire un contatto con gli altri e creare così un'identità collettiva. Sono pertanto necessari meccanismi, sociali ed emotivi che possano ampliare l' influenza del nucleo

del sé, ritraendola tuttavia per protezione in caso di bisogno. Il Triplice Riscaldatore e il Ministro del Cuore nella teoria dello Zen Shiatsu incarnano questa funzione. Il Triplice Riscaldatore protegge la superficie dai rischi dell'ambiente, compresa l'influenza di altre personalità, Il Mastro del cuore forma un cuscinetto a difesa del nucleo emotivo.. Se si adotta una posizione chiusa e protettiva seduti con le ginocchia sollevate la testa bassa e le braccia incrociate sulle ginocchia il Meridiano prolungato dei T.R. è completamente visibile e protegge l'intera superficie. Il Meridiano invece di Mastro del Cuore é invisibile all'osservatore, ma visibile a se stessi, poiché costituisce il cuscinetto della capsula chiusa formata assumendo questa posizione. La Funzione è dunque CIRCOLAZIONE E PROTEZIONE. Questa funzione ci da la facoltà di far circolare il nostro sangue, la nostra vita (Circolazione centrale) e di fornire protezione per il nostro centro attraverso la Circolazione Periferica: il sangue circola spinto dal cuore in tutte le parti del corpo, per mantenerlo protetto vivo e caldo Rappresenta la Circolazione Centrale e la Circolazione Periferica. Questa funzione ci permette di vivere la vita pienamente in tutti i suoi aspetti, lasciando circolare liberamente nel nostro organismo sangue, emozioni, pensieri e convinzioni e proteggendo allo stesso tempo il nostro " centro la nostra integrità. Parla della protezione che deriva dall'essere presenti ed attivi in tutti gli aspetti del nostro organismo

SESTO STADIO SCELTA DELLA DIREZIONE

MERIDIANI FEGATO-CISTIFELLEA (Vescila Biliare)

Lo stadio finale del ciclo coincide con la preparazione di un nuovo ciclo . Le funzioni metaboliche che si sono evolute assicurano una riserva di sostanze nutritive ed energia, come impiegarle per l'uso migliore? . La formulazione di questa domanda e la risposta interessano i Meridiani di Fegato e Cistifellea che si trovano su i due lati del corpo, il che permette di girarsi da un lato e da un altro per soppesare la possibilità delle diverse azioni. Masunaga afferma che il Fegato si occupa dell'immagazzinamento e la Cistifellea della distribuzione la funzione di questi due meridiani è quindi DEPOSITO E DISTRIBUZIONE Questa funzione ci permette di immagazzinare energia e di prendere decisioni per agire. E' collegata la Pianificazione dell'Energie e Distribuzione dei Nutrimenti. Questa funzione ci permette di avere una chiara visione, una chiara direzione, una visione che va oltre il presente, per fare progetti elaborare strategie di vita a tutti i livelli, e ci offre la capacità di prendere decisioni, affinché questi piani e queste strategie, vengano realizzate. Ci da la libertà di movimento, la libertà di scelta e la libertà di poter realizzare il nostro piano di vita personale.

LA TEORIA DEL KYO E DEL JITSU

L'interpretazione della funzione dei meridiani delineata nel ciclo di vita della ameba, viene messa in pratica attraverso la valutazione energetica Zen Shiatsu. Mentre il principio diagnostico della MTC mette in relazione le condizioni di salute del passato con le condizioni fisiche attuali, la valutazione e il trattamento Zen Shiatsu, si occuperanno dello stato e dell'entità immediati, della distribuzione di energia nella rete dei meridiani, basandosi sulla palpazione di Hara o della schiena. Se bene tale palpazione riveli un quadro complesso delle diverse qualità e livelli del Qi in rapporto alla condizione di ciascun meridiano, solo due fattori sono essenziali per la valutazione. Il meridiano che presenta la maggior concentrazione di energia detto JITSU (pieno) e Il meridiano che presenta la minor concentrazione di energia detto KYO (vuoto).

Kyo e Jitsu non solo esistono in Hara, ma sono anche espressi all'interno del corpo. Qualunque parte può essere prevalentemente kyo o jitsu e di qualunque meridiano si può dire che abbia un determinato grado di kyo o jitsu. Il movimento del Qi nel processo della vita, l'alternarsi di causa ed effetto, moto ed immobilità, bisogno e azione, Kyo e Jitsu, si manifestano nell'essere umano come nelle amebe, tanto in salute quanto in malattia, nel primo caso si compiono azioni jitsu per soddisfare bisogni kyo, e ciò fa parte del processo vitale. Nel secondo caso non si riesce a compiere l'azione atta a soddisfare il bisogno, quindi non si riesce a ripristinare la condizione d'equilibrio. Potrebbero essere cose semplici come il sonno o complesse come il senso della direzione nella propria vita. Se a causa di ostacoli interni o esterni non si riesce a soddisfare il bisogno, il Jitsu tenderà ad assumere la forma di comportamento, che distrae dal kyo. Si istituisce così un quadro energetico di dispendio, inadeguato. I diversi bisogni che avvertiamo in diversi momenti sono espressi dai meridiani secondo gli stadi del ciclo di vita dell'ameba. Così i Meridiani di Polmone e l'Intestino Crasso rappresentano il bisogno di un forte senso del sé, che tuttavia permetta lo scambio del Qi con l'ambiente esterno: Quelli di Stomaco e Milza presiedono al bisogno di essere in grado di individuare e soddisfare i "veri appetiti". Il Cuore e l'Intestino Tenue assimilano i messaggi dall'ambiente esterno ed interno integrandoli con il nucleo emotivo. I meridiani di Rene e Vescica entrano in azione fornendo il necessario impeto per la sopravvivenza e la necessaria capacità di rilassamento. I meridiani di Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore contribuiscono all'estensione verso gli altri effettuando tuttavia all'occorrenza un'azione difensiva. I meridiani di Fegato e Cistifellea incarnano il bisogno di scegliere il percorso di vita, di esprimere la propria individualità e creatività. Questi i bisogni fondamentali dell'individuo, circostanze temporanee nella vita di ognuno, influiranno sui casi kyo e jitsu a breve termine, ma le caratteristiche dell'ambiente, culturale e fisico all'interno del quale si è sviluppato l'organismo, bisogni frustrati per un lungo periodo, daranno vita ad una struttura permanente, che tenderà a creare una situazione di squilibrio energetico nel flusso del Qi caratteristico di quel determinato individuo. Considerando questo ampio concetto di Meridiani è evidente come questi forniscano un strumento fondamentale di base per la pratica dello Shiatsu, grazie alla loro versatilità e alle diverse possibilità che essi ci offrono di entrare

in contatto con la struttura energetica del ricevente. Essi ci danno una mappa semplice e coerente attraverso la quale contattare ed interagire con " il territorio dell'Essere Umano " nella sua interezza ed unicità. - Quando ci appoggiamo ad un meridiano, entriamo in contatto con un'espressione della vita del ricevente, che si manifesta nel suo Corpo-Mente -Spirito. Possiamo perciò, entrare in risonanza e interagire sia nella sua espressione contratta ossa, muscoli, tessuti etc che nella sua espressione espansa emozioni. pensieri etc. Quando lavoriamo i Meridiani come Funzione , non c'è dubbio che interagiamo con il movimento della vita del ricevente, e la vita non è qualcosa che possiamo giudicare o riparare. Possiamo soltanto sostenere e stimolare il movimento naturale del Qi in modo da risvegliare "la vita" affinché si realizzi pienamente in tutti i suoi aspetti e livelli d'espressione.

BIBLIOGRAFIA

L'approccio della Gestal. Testimone oculare della terapia- Fretz Perls
-Ed. Astrolabio.

La realtà Inventata- Contributi al Costruttivismo a cura di Paul Watzlawick -
-Ed. Feltrinelli.

Il Corpo — Umberto Galimberti-Ed. Feltrinelli.

I fondamenti della medicina tradizionale cinese -Giovanni Maciocia -
- Ed. ambrosiana.

Agopuntura tradizionale la legge dei cinque elementi Dianne.m Connelly PH.D.
-Ed Il Castello.

Merleau Ponty - L'occhio e lo Spirito 1989- Ed. SE

Macchine ed esseri viventi Humberto Maturana e Francisco Varela.
-Ed Astrolabio.

Terapia della Gestalt integrata - Erving Polster e Miriam Polster.

Esercizi Zen per immagini — Shizuto Masunaga
-Ed Mediterranee.

Manuale di Sesshin - Shizuto Masunaga —
Ideas para estampar.