

Indice

1 INTRODUZIONE	1	Arto superiore	35
Introduzione	1	Pelvi e arti inferiori	37
I meridiani sono spazi, non linee	1		
Formazione delle teorie e realtà vissuta	2	4 MERIDIANO DELLO STOMACO	41
Percezione delle energie	2	Torace anteriore	42
Uno stimolo a scoprire e a sperimentare	3	Collo e testa	43
Che cos'è un meridiano?	3	Spalla e arto superiore	45
Il livello di comunicazione	3	Da Hara agli arti inferiori	47
"Toccare un'espansione aperta"	3		
Gli organi energetici	4	5 MERIDIANO DI MILZA/PANCREAS	51
Profondità ed espansione del meridiano	5	Hara e torace	52
Kyo e Jitsu: panoramica di un meridiano	6	Collo e testa	54
Esercizi per favorire l'espansione		Arto superiore	55
della percezione	6	Regione inguinale e arti inferiori	58
Toccare tutto il corpo	6		
Toccare il meridiano alla sua profondità	7	6 MERIDIANO DEL CUORE	61
Qualcosa cambia	8	Torace	62
Ogni tocco innesca una reazione energetica	8	Testa e collo	63
Ogni area reagisce in modo diverso al tatto	9	Arti superiori e mani	64
Lavorare con gli organi energetici	9	Arto inferiore	66
Relazione tra un organo energetico e			
il suo meridiano	9	7 MERIDIANO DELL'INTESTINO TENUÉ	69
Che cosa offre il sistema dei meridiani estesi		Spalla e testa	70
all'operatore Shiatsu?	10	Arto superiore	72
Tsubo e direzione del flusso	11	Regione lombare e glutei	75
Il processo di valutazione energetica	12	Arti inferiori	77
Un esempio pratico	13	Tragitto alternativo del meridiano	
		dell'Intestino Tenue sull'arto inferiore	80
2 MERIDIANO DEL POLMONE	19		
Torace	20	8 MERIDIANO DELLA VESCICA	81
Spalla e arto superiore	21	Testa e collo	82
Parte anteriore del collo	24	Spalla e arto superiore	84
Glutei e arti inferiori	25	Schiena e pelvi: Seiki Sei Sen e Vescica I	86
Percorso alternativo del meridiano		Vescica I sugli arti inferiori	89
del Polmone nella gamba	29	Vescica II su schiena, pelvi e coscia	92
3 MERIDIANO DELL'INTESTINO CRASSO	31	9 MERIDIANO DEL RENE	95
Torace anteriore	32	Parte anteriore del corpo	96
Spalla, collo e testa	33	Braccio e polso	99

Parte posteriore del corpo.....	100	Pavimento pelvico	148
10 MERIDIANO DEL PERICARDIO	105	Addome	149
Torace e collo	106	Torace, collo e viso.....	150
Arto superiore.....	108		
Arto inferiore	110		
11 MERIDIANO DEL TRIPLO RISCALDATORE.	113	15 VASO GOVERNATORE	151
Spalla	114	Considerazioni preliminari.....	152
Collo e testa	115	Pavimento pelvico	152
Tronco	116	Bacino e dorso	153
Arto inferiore	118	Parte posteriore di collo e testa.....	154
Arti superiori.....	121		
12 MERIDIANO DELLA VESCICOLA BILIARE.	125	16 PERCORSO DEI MERIDIANI SULLA SPALLA E SULLE QUATTRO GRANDI ARTICOLAZIONI.....	157
Testa	126	Meridiani della spalla.....	157
Spalla e tronco	128	Punti di riferimento.....	157
Arti inferiori e piedi.....	131	Percorso dei meridiani (in direzione da anteriore a posteriore)	158
Arto superiore.....	134	I 12 meridiani in corrispondenza del gomito.....	160
13 MERIDIANO DEL FEGATO	137	I 12 meridiani sul polso.....	162
Hara, torace e collo	138	I 12 meridiani sull'articolazione del ginocchio.....	165
Arto superiore.....	141	I 12 meridiani sulla caviglia.....	169
Arti inferiori	144		
14 VASO CONCEZIONE	147	17 MERIDIANI NELLA SEZIONE TRASVERSALE DEL COLLO, DEL TORACE E DELLE ESTREMITÀ.....	175
Considerazioni preliminari.....	148		

CAPITOLO

1 Introduzione

Introduzione

I meridiani sono uno strumento fondamentale nello Shiatsu praticato in Occidente. Anche gli operatori Shiatsu che si sono interessati ai meridiani e li hanno lavorati intensamente per molti anni (prima durante la formazione, poi nella pratica) probabilmente si sono chiesti più di una volta: "Ma i meridiani esistono realmente?".

È una domanda semplice, la cui risposta non lo è però altrettanto, poiché implica il confronto di due mondi regolati da leggi diverse: il "Mondo della Materia" e il "Mondo delle Energie". Nel Mondo della Materia è possibile fare affermazioni oggettive come: "Questo è un sasso". Nel Mondo delle Energie tale affermazione può ancora essere effettuata, ma si avrà una qualche incertezza collegata a essa, l'incertezza della soggettività. In virtù della loro natura, gli stati energetici possono essere percepiti solo soggettivamente. Ciò porta a chiedersi se un altro individuo percepisce, interpreta e descriva la propria percezione (per esempio per quanto riguarda un sasso) nello stesso modo in cui lo faccio io.

Pertanto, l'affermazione "I meridiani esistono" può avere significati completamente diversi. Nel Mondo della Materia, essa indica che i meridiani esistono così come esistono le ossa, i muscoli, i vasi sanguigni e i nervi: in questo senso, l'affermazione va accettata come una realtà. Nel Mondo delle Energie la stessa affermazione significa che esiste qualcosa che può essere descritto come un "meridiano" e con il quale è possibile fare un lavoro concreto. Questo scenario ha a che fare più con la possibilità di percepire qualcosa di sé stessi, di toccarlo e di osservare la reazione a tale contatto. Nel mondo materiale gli oggetti esistono indipendentemente dalla persona che li percepisce. Nel mondo energetico, invece, la loro esistenza dipende da colui che li sta percependo.

Da un punto di vista puramente materialistico non è possibile affermare se esistono o meno strutture energetiche come i meridiani. Per questo motivo, le culture prevalentemente materialistiche mettono continuamente in dubbio l'esistenza delle energie e, quindi, anche quella dei meridiani.

I meridiani sono spazi, non linee

I fenomeni energetici possono essere percepiti in molte parti del corpo. Questi fenomeni potrebbero essere considerati come "meridiani". Seguendo tali qualità energetiche, si può sperimentarne il diverso carattere e la vitalità in diverse parti del corpo attraverso il tatto; in altre parole, si può lavorare con loro.

Tuttavia, il loro decorso non è fisso. Le illustrazioni che si trovano in libri come questo mostrano i vari decorси sotto forma di linee e costituiscono solo una guida da integrare con le descrizioni scritte. Nel corpo c'è molto più da scoprire rispetto a queste semplici linee: ci sono spazi per nuove "esperienze" e situazioni che sono pronte per essere scoperte e sperimentate.

I meridiani sono reali solo quando vengono percepiti da un individuo. Così come ogni esperienza è essenzialmente soggettiva, così anche la percezione di una realtà energetica è un'avventura completamente soggettiva.

Non esiste un'esperienza energetica oggettiva, allo stesso modo anche una comprensione più profonda (oltre la logica della mente) esiste solo nel soggettivo.

Ciononostante, è possibile comunicare sull'esperienza vissuta. Ci si può scambiare le proprie esperienze e i vissuti riguardanti i fenomeni dei meridiani con altre persone, proprio come si fa con altre esperienze della vita. Inoltre, si possono condividere pensieri su come interpretare tali esperienze. Si possono progettare

modelli e sviluppare teorie in modo che la mente e il cuore integrino più facilmente le esperienze effettuate nel mondo. Il modello dei meridiani e la teoria corrispondente sono il risultato di questo scambio di esperienze.

Le teorie e i modelli possiedono una caratteristica fondamentale: più complicati sono, più diventano lontani dalla realtà percepita. Per realtà, qui si intende esclusivamente ciò che può essere percepito soggettivamente. Applicare teorie e modelli nella pratica dello Shiatsu significa ritornare all'esperienza soggettiva che li ha generati.

Le diverse culture hanno punti di vista differenti sull'uomo e sulle energie vibrazionali.

Ciò non sorprende, dato che una delle principali differenze tra le culture è che determinate cose vengono percepite, interpretate e comprese in modi diversi. Di tutte le civiltà antiche, quella cinese è stata l'unica a sviluppare il modello dei meridiani, che fu adottato e utilizzato in maniera creativa da culture vicine in Tibet, in Giappone e in Corea. In altre culture tradizionali di altri continenti (per esempio in India) si trova una conoscenza completamente diversa dell'esperienza della realtà umana.

Formazione delle teorie e realtà vissuta

È evidente che la realtà energetica e la realtà vissuta degli esseri umani possono essere interpretate in molti modi. Tutti i modelli energetici sono solo interpretazioni di esperienze vissute; essi non riproducono esattamente l'esperienza effettiva. Il modello dei meridiani è un esempio di tale interpretazione e della cultura specifica dell'esperienza vissuta.

Le varie teorie e i diversi modelli riguardanti la vita e la salute sviluppati da culture diverse sono l'espressione di secoli, o addirittura di millenni, della comunicazione della società sulle esperienze vissute. Queste ultime hanno una cosa in comune: si può lavorare con loro per il benessere e la salute delle persone. Per esaurire appieno il potenziale insito nel rispettivo sistema è necessario fare proprio il modello di pensiero e di esperienza e immergersi sé stessi in questo mondo, diventando così, in un certo senso, parte di esso.

Per gli scienziati e per le persone che sono state plasmate dalla nostra attuale cultura scientifica,

probabilmente è ancora difficile lasciarsi coinvolgere dal mondo dell'esperienza soggettiva e considerare quel mondo come qualcosa di reale, valido e importante alla pari dei risultati della ricerca scientifica oggettiva. Dopo tutto, è proprio il soggettivo a essere considerato come una fonte di inganno, errore e incomprensione.

Il Mondo delle Energie (e quindi anche il fenomeno dei meridiani) può essere compreso solo da coloro che hanno il coraggio di aprirsi alla soggettività. Se un'esperienza soggettiva è riconosciuta come reale, l'esperienza individuale, interiore, diventa più chiara, più potente e riconoscibile per la sua ricchezza. È affascinante pensare che nella visione offuscata e nell'incertezza della soggettività vi sarebbero la chiave della chiarezza interiore, la percezione distinta dei fenomeni energetici e una migliore comprensione di un individuo.

Percezione delle energie

Ebbene sì, i meridiani esistono. Tuttavia, come tutti i fenomeni energetici, sono percepibili solo se la persona che li percepisce si trova in una particolare condizione interiore, una condizione che potrei descrivere con i termini di ampiezza focalizzata e apertura. Si potrebbero spendere molte parole su questi termini: la cosa essenziale è sperimentarle da sé, e la pratica dello Shiatsu offre un percorso per farlo.

Il mondo energetico segue leggi diverse da quelle del mondo materiale. Il mondo fisico o corporeo appare tanto più concreto e reale quanto più concentriamo la nostra attenzione sui dettagli, quanto più focalizziamo la nostra mente sui minimi particolari. Con il mondo energetico, la situazione è diversa. Diventa tanto più reale e comprensibile quanto più ampliamo la nostra mente, lasciamo andare e persino ci permettiamo di perdere ciò che è stato scoperto, se necessario. La percezione energetica è fondamentalmente un fenomeno di risonanza. Pertanto, ampiezza e apertura sono prerequisiti essenziali per potenziare la nostra capacità di risonanza, necessaria per la percezione energetica.

L'espansione interiore che consente di percepire i fenomeni energetici è accompagnata da una percezione più profonda e raffinata del ricevente. Quindi, la pratica dello Shiatsu è un addestramento

che porta a espandere l'interno e a raffinare la percezione. Ed è proprio qui che risiedono la ricchezza e il fascino dello Shiatsu.

Uno stimolo a scoprire e a sperimentare

Questo libro trasmette teorie, anche se nello Shiatsu (come in qualsiasi altra forma di lavoro con le persone), le teorie non hanno molta importanza. Tuttavia, il sapere è necessario per fornire alla nostra mente un orientamento chiaro, per organizzare meglio le connessioni, beneficiare delle esperienze altrui ed evitare errori evitabili. Le descrizioni teoriche non potranno mai sostituire la realtà, ma possono soltanto fungere da guida per la sperimentazione della realtà.

I meridiani non costituiscono, come talvolta si sostiene, l'essenza dello Shiatsu. L'essenza dello Shiatsu è l'incontro di due persone. In questo senso, lo Shiatsu può essere praticato in modo adeguato anche senza meridiani. Ciononostante, i meridiani sono strumenti utili quando si lavora con i pazienti. Essi permettono all'operatore Shiatsu di essere in contatto con una qualità energetica in tutto il corpo, o, in altre parole, di essere in contatto con la corda vibrante di una persona (su un livello corporeo, psicologico, mentale e spirituale), essere in contatto con tutto il corpo, percepire la diversa vitalità di questa qualità in varie zone del corpo e lavorare con interruzioni importanti del campo di vibrazione.

In questo senso i meridiani qui descritti servono come orientamento per un'avventura: la percezione e la scoperta dei fenomeni energetici non possono certo essere descritte in un libro, ma ci si augura che questo manuale stimoli e incoraggi il lettore a compiere il proprio viaggio di scoperta.

Che cos'è un meridiano?

Il livello di comunicazione

Sotto la superficie di tutto il corpo c'è un livello che, quando toccato, più facilmente di altri consente di entrare in comunicazione diretta con altre aree del corpo e con l'intero essere umano. Questo livello può essere chiamato il "livello di comunicazione".

In diverse zone del corpo, la mano di colui che "lavora con il corpo" entra in contatto con tale livello a diverse profondità. Per esempio, sulla parte interna del polso esso è situato a livello o appena sotto la pelle; nell'area di VC17 è prevalentemente localizzato nello sterno o nel tessuto connettivo appena al di sopra di esso, in modo che anche un tocco leggero permette di stabilire il contatto con esso. In altre aree, per esempio sulla parte posteriore della coscia, questo livello va molto in profondità. A questo livello, occorre andare diversi centimetri in profondità per poterlo toccare.

Il livello di comunicazione è un fenomeno sia fisico sia energetico. Da un lato, esso richiede un contatto fisico reale, il contatto consapevole di una struttura fisica percepibile (per esempio un muscolo o una fascia) in modo da raggiungerlo. Dall'altro, questo livello rappresenta uno spazio in cui, come avviene con tutti i fenomeni energetici, si può entrare solo se il tocco dell'operatore va oltre il contatto fisico reale espandendosi in apertura, oppure se l'operatore permette a tale spazio di svilupparsi dentro di lui.

I meridiani dello Shiatsu fanno parte di questo livello di comunicazione. Come le venature di una foglia, essi rappresentano le speciali vie di collegamento e di trasmissione all'interno di tale livello. Con l'aumentare dell'esperienza (l'aiuto competente di un insegnante esperto è molto utile), l'operatore Shiatsu sarà in grado di localizzare in molti luoghi queste "spesse" ramificazioni del meridiano al rispettivo livello.

In questo contesto è utile percepire le differenze nel tessuto che viene penetrato dal livello di comunicazione nell'area in questione. Tali differenze sono indotte dallo stato di attività energetica dei meridiani come espressione dell'agire fisico e psichico.

"Toccare un'espansione aperta"

Il meridiano appare come una struttura puramente energetica. È solo attraverso il "tocco che si espande" che si può entrare in contatto con esso. E, come per tutte le strutture energetiche, una capacità di risonanza aumentata attraverso un'"ampiezza" interiore in colui che percepisce è l'unico modo per avvertirle. Tocco che si espande significa sentirsi leggeri e aperti nel contatto. Si tratta di un processo che, con l'aumentare della pratica, quasi avviene da

solo. Può essere favorito da esercizi specifici. Esso è accompagnato da un rilassamento delle spalle e da un'apertura almeno parziale di ostruzioni presenti in varie aree del proprio corpo. Il tocco effettuato in questo modo rende insignificanti gli sforzi periferici e la tensione mentale e fisica.

Il contatto e la percezione provengono quindi dall'intero corpo, soprattutto dall'interno dello spazio corporeo, dall'Hara e dal cuore. Un luogo all'interno di Hara sembra essere di particolare importanza: la regione del plesso solare, il luogo dell'incontro negli esseri umani.

Da un punto di vista fisico, il tocco che si espande appare piuttosto confuso. È interessante notare che è proprio questa confusione relativa che ci permette di "vedere chiaramente".

Ciò che si può percepire e toccare in questo luogo sono i rami principali dei meridiani. Secondo le teorie della Medicina Orientale, i meridiani sono manifestazioni dei relativi organi energetici. I rami principali si dividono più volte, si diffondono in tutto il corpo e i rami più piccoli alla fine raggiungono ogni cellula del corpo.

Gli organi energetici

Per comprendere i meridiani, è importante capire il concetto di organi (energetici). Ci sono 12 diversi organi energetici. Con una sola eccezione (il "Triplice Riscaldatore"), essi prendono il nome degli organi anatomici/fisiologici (per esempio Stomaco, Cuore, Reni) con i quali hanno un rapporto speciale. Tuttavia, l'importanza dei meridiani va ben oltre la funzione dell'organo fisico, presentandosi piuttosto sotto forma di vari livelli vibrazionali. Essi penetrano, collegano e controllano i vari livelli in cui si manifesta la vita, per esempio, il corpo fisico, emozionale, mentale e spirituale degli esseri umani.

I meridiani non sono identici all'organo energetico da cui prendono il nome. Essi sono piuttosto delle aree in cui la qualità e l'informazione vibrazionale dell'organo sono amplificate in modo che possano essere più facilmente percepite e toccate. Bisogna supporre che, in ultima analisi, ogni cellula trasporti l'informazione su tutti i 12 livelli vibrazionali; lo stesso vale anche per le aree più piccole delle parti emozionale, mentale e spirituale del corpo.

I meridiani principali sono le strade principali per la trasmissione delle informazioni dal tutto alle singole parti dell'essere umano, e viceversa. Nello Shiatsu, essi costituiscono una sorta di interfaccia cui il medico può accedere (come quando si fa il "login") con un tocco rilassato. Così l'operatore può influenzare in vario modo le stesse vie di informazione o gli organi energetici corrispondenti.

L'organo energetico può essere raggiunto in una parte diversa del corpo o attraverso modelli energetici diversi da quelli dei meridiani, forse anche a livelli non situati primariamente nel corpo. La conoscenza delle aree in cui un organo energetico può manifestarsi nel corpo, così come la percezione sottile della qualità dell'atmosfera "nello spazio" svolgono un ruolo importante in questo contesto. Questo argomento non verrà ulteriormente discusso qui.

A livello fisico, gli organi risiedono nel tronco, nelle tre camere del Riscaldatore dove sono più facilmente percepibili. Sebbene gli organi siano presenti anche su altri livelli dell'esistenza umana, nello Shiatsu la loro espressione nel corpo è particolarmente importante, poiché lo Shiatsu lavora direttamente con il corpo. Lo Shiatsu è sempre anche lavoro corporeo.

Per me, lo Shiatsu è innanzitutto, e soprattutto, lavorare con un organo energetico, lavorare con i livelli vibrazionali. Un buon contatto con il corpo e uno spirito aperto stabiliscono il collegamento con l'organo energetico. Il lavoro con un meridiano fornisce un approccio tecnico che facilita il contatto con il livello vibrazionale corrispondente. Nello Shiatsu, il lavoro con i meridiani è un importante strumento tecnico.

Il lavoro con i meridiani è fondamentale, in quanto le informazioni fornite da un organo energetico sono trasportate anche nei meridiani. Ciò include blocchi e deformazioni. Tali modificazioni e interruzioni nel flusso di una sezione del meridiano sono espressione di informazioni dall'intero ai suoi sottoinsiemi, con l'obiettivo di mantenere l'omeostasi dell'intero sistema. Vengono stabilite per incarico dell'intero sistema, che in quel momento non conosce una soluzione più economica per un problema esistente, di queste restrizioni (energeticamente costose) del campo vibrazionale del Ki.

Al contrario, ora possono essere offerte all'intero sistema altre possibilità di soluzione, eventualmente migliori, attraverso il miglioramento del flusso in singole sezioni del meridiano e influenzando la qualità della vibrazione dell'organo energetico correlato. Questo è il significato dello Shiatsu dei meridiani, l'importanza dello Shiatsu terapeutico in generale.

Lo Shiatsu dei meridiani offre un modo semplice ed elegante per lavorare in modo continuativo con una qualità di vibrazione e, attraverso il contatto, espandere lo spazio di risonanza di questa qualità dell'organo anche nelle aree del corpo distanti l'una dall'altra.

Profondità ed espansione del meridiano

L'influenza sul livello di vibrazione di un organo energetico si realizza attraverso una presenza calma e diretta nel meridiano. Un semplice tocco è sufficiente; manipolazioni speciali non sono necessarie e possono anzi compromettere gli effetti.

A questo punto sarebbe utile chiarire che cosa s'intende quando si parla di "vibrazioni" di un meridiano. La Medicina Cinese dice che il Ki "fluisce" nei meridiani. In vari testi si legge che il flusso di Ki avviene a una velocità pari all'ampiezza di una mano per respiro.

Anche se questa affermazione può essere precisa, nello Shiatsu io non la ritengo pertinente. Le reazioni all'interno e al di là di un meridiano, così come il contatto tra due zone che vengono toccate, si verificano molto rapidamente, certo più velocemente di quanto un essere umano possa pensare. Tutto quello che si può fare è osservare e poi riferire quanto è successo.

Io preferisco considerare i meridiani come spazi vibrazionali. Attraverso la sua capacità di vibrare e produrre una risonanza, ogni parte di un meridiano è collegata a tutte le altre. In questo modo, l'informazione fornita da ogni parte è accessibile in tutte le altre. Le interruzioni nello spazio di vibrazione, in questa concezione, sono luoghi in cui la capacità di vibrazione è limitata per vari motivi. Ciò riduce non solo la vitalità dell'area interessata, ma anche la sua reattività e la capacità di espressione dell'intero meridiano e dell'organo energetico correlato.

Un semplice tocco all'interno del meridiano può risolvere o ridurre questi blocchi. Un tocco simile è come immergersi nel mare del meridiano, ma non è sufficiente trovarsi in quella parte della superficie del corpo, in cui secondo la teoria si trova il percorso del meridiano, anche se la conoscenza di tali percorsi è un prerequisito essenziale per questo tipo di lavoro. Il semplice tocco significa che tutta la persona e il corpo dell'operatore diventano parte di questo tocco in modo naturale. Tecnicamente ciò comprende profondità fisica ed espansione energetica.

Profondità fisica significa che l'operatore raggiunge tale profondità nel corpo del ricevente, nel punto in cui il livello di comunicazione e il meridiano s'incontrano. Come descritto in precedenza, queste profondità potrebbero variare molto in differenti aree del corpo. Quando si cerca consapevolmente di stabilire tale profondità in un esercizio specifico durante una lezione, gli studenti e le studentesse sono spesso sorpresi di quanto profonda essa possa essere. Lo Shiatsu è sempre un lavoro corporeo e la profondità fisica è una sua componente fondamentale.

Espansione energetica significa entrare in contatto reale con il meridiano come un'entità energetica. Come descritto in precedenza, ciò richiede un senso di espansione e di apertura da parte dell'operatore. Presenza, espansione e ampiezza sono prerequisiti per una capacità di risonanza intensificata nella persona che tratta. Entrare in contatto con uno spazio energetico, come lo spazio di un meridiano, è un fenomeno di risonanza. Entrando in un meridiano in questo modo, si può scoprire che i meridiani sono strutture davvero tridimensionali. Sebbene in realtà non esista un confine esterno, quando si entra in un meridiano c'è un punto in cui si possono percepire le sue vibrazioni specifiche per la prima volta, al di là della chiara reazione iniziale al tatto. Questo punto di ingresso sembra dipendere dall'attenzione della persona che tocca ed è possibile che la sua profondità vari a seconda dell'operatore. Tuttavia, per chi osserva il trattamento, il punto di ingresso è chiaramente percepibile. Ci si potrebbe riferire a esso come alla periferia del meridiano.

La periferia è Yang, e la reazione energica al tatto in questo punto è relativamente "intensa", ossia è facilmente percepibile.

Andando un po' più in profondità, si tende ad avvicinarsi al centro. Se il contatto rimane puramente fisico, il centro non verrà raggiunto. Da un punto di vista fisico, si potrebbe essere nel posto giusto, ma non essere ancora arrivati. Ciò ha a che fare con la natura energetica di un meridiano. Si può entrare nello spazio energetico solo se l'espansione e l'apertura sono presenti nella persona che tocca come una specie di chiave.

Il centro dello spazio è Yin, e la reazione energetica al contatto con il centro spesso provoca una sensazione di sorprendente calma.

Kyo e Jitsu: panoramica di un meridiano

Seguendo il percorso di un meridiano molto attentamente, si può notare che in aree diverse il contatto iniziale, la periferia e il centro di un meridiano possono trovarsi a diverse profondità e che la reazione al tatto può anche variare notevolmente.

Il primo contatto può stabilirsi con il primo tocco delicato sulla pelle o anche prima. In un'altra area ci potrebbe essere il bisogno di andare un po' in profondità, forse di alcuni centimetri, prima di notare una reazione. Tra la reazione iniziale e il raggiungimento del centro del meridiano ci può essere uno spazio significativo, che deve essere attraversato dall'operatore; ma essi possono anche essere molto vicini, tanto da sembrare quasi identici. La reazione al tatto può essere netta e distinta, oppure appena percettibile o sfumata. Tutto sembra dipendere dalla qualità energetica del meridiano (e da quella degli organi energetici sottostanti) nel punto in questione.

Organizzando i vari fenomeni si può dire che nelle aree in cui il flusso di Ki è (parzialmente) perturbato tali fenomeni sono particolarmente evidenti. Le aree in cui l'energia del meridiano si avvicina alla superficie e in cui la reazione al tatto è distinta ("intensa") e piuttosto "netta" e "vivace" possono essere descritte come Jitsu. Al contrario, le aree in cui il contatto iniziale avviene solo a una maggiore profondità e la reazione è più "cupa", calma o "diffusa" (può ancora essere intensa) indicano una condizione Kyo.

In un profondo stato di Kyo, il primo contatto e il centro possono essere distanti l'uno dall'altro;

il terapeuta potrebbe dover percorrere un tragitto relativamente lungo prima di toccare il centro. Più intensamente una zona si trova in Jitsu, più vicine possono essere la periferia e il centro, talvolta diventando difficili da distinguere. Tuttavia, a causa della grande tensione tissutale, potrebbe essere impossibile penetrare fisicamente fino al centro del meridiano.

Mettendo insieme le esperienze effettuate lungo il meridiano, emergerà un paesaggio fatto di valli e di colline. In linea di principio, si può dire che in generale i punti importanti per il trattamento lungo il meridiano si trovano in aree con la maggior parte di Kyo o Jitsu. Queste sono le zone in cui la perturbazione del flusso del meridiano è più pronunciata. In altre parole, si tratta di aree in cui la capacità vibrazionale dello spazio energetico del meridiano è più compromessa.

Leggendo queste osservazioni si potrebbe pensare che la capacità di percepire questi fenomeni richieda doti speciali, quasi soprannaturali. Non è così. Per secoli lo sviluppo della percezione energetica non è stato semplicemente considerato come particolarmente importante dalla cultura occidentale e, quindi, non è stato trasmesso nell'educazione. Ma se c'è un interesse, tale percezione può essere appresa, poiché l'interesse è quasi l'unico prerequisito indispensabile. Perseverando nella pratica dello Shiatsu la percezione energetica continuerà a svilupparsi.

Esercizi per favorire l'espansione della percezione

Durante la formazione presso la Scuola di Shiatsu di Amburgo, si cerca di favorire lo sviluppo dell'espansione della percezione con esercizi speciali; in particolare le cosiddette tecniche interne supportano la volontà del corpo a partecipare a questa avventura. Qui di seguito vengono descritte due di queste tecniche.

Toccare tutto il corpo

Questo esercizio è molto semplice e come tutte le tecniche interne è molto efficace. Il principio è sempre quello secondo cui l'operatore entra in pressione Shiatsu e tocca come farebbe di solito. L'esercizio consiste nell'associare il contatto con

una particolare immagine, che caratterizza questo particolare esercizio.

In genere è più facile utilizzare le immagini quando si toccano le aree Kyo, mentre tende a essere più difficile con le aree Jitsu. Questo esercizio può ovviamente essere effettuato su tutte le parti del corpo, cosa che dovrebbe essere davvero provata. Si deve semplicemente immaginare che il tocco riguardi non solo l'area in cui il pollice, la mano o un'altra parte del corpo sembri appoggiare sul corpo del paziente, ma che agisca ben oltre questo, se ha senso, fino a coinvolgere l'intero corpo dell'altro individuo.

All'inizio potrebbe non essere così semplice creare questa immagine mentale. Ma una volta che diventa viva, influisce sul corpo del ricevente. Come se questa percezione, che l'intero corpo sia raggiunto, sia possibile solo se anche nel corpo dell'operatore accade qualcosa di simile. E questo è tutto quello che avviene.

Per esempio, le spalle dell'operatore potrebbero allargarsi, potrebbe sentirsi internamente più aperto e più morbido, la schiena potrebbe diventare leggermente più diritta, il bacino potrebbe cambiare leggermente posizione, il contatto con il suolo potrebbe diventare più evidente o potrebbero emergere in quel momento particolare alcune zone nel corpo dell'operatore che, prima in tensione, sente ora il bisogno di rilassarsi.

Questo è proprio ciò che conta: la rilassata, chiara intenzione di raggiungere l'intero corpo del ricevente attraverso il tocco produce nel corpo dell'operatore il desiderio di creare il prerequisito per questo tipo di tocco e cioè diventare più aperto e leggero e lasciarsi andare nell'area interessata, consentendo in tal modo allo spazio di espandersi al proprio interno.

Un tocco che interessa l'intero corpo è superiore al contatto puramente fisico. All'interno del tocco corporeo si sviluppa una componente "energetica", possibile solo se si sviluppa uno "spazio" all'interno del corpo dell'operatore.

Se si lavora regolarmente durante le sedute di Shiatsu con questo concetto, il corpo inizia a riconoscere il tipo di esperienza che desidera manifestarsi sempre più rapidamente a ogni trattamento. Alla fine diventerà così familiare che il terapeuta può generare lo stato di apertura dentro di sé quasi con un semplice clic, come premendo un pulsante.

Toccare il meridiano alla sua profondità

Non è raro per gli studenti e gli operatori Shiatsu credere che il loro tipo Shiatsu sia lo Shiatsu dei meridiani semplicemente perché seguono il percorso dei meridiani con il pollice. Tuttavia, questo tipo di Shiatsu sui meridiani offre solo un assaggio di ciò che il lavoro sui meridiani può davvero significare.

Focalizzare l'attenzione sul meridiano quando lo si tocca è importante almeno quanto una conoscenza approfondita dei percorsi dei meridiani. I meridiani sono entità energetiche molto intricate, la cui presenza può essere notevolmente amplificata dalla nostra attenzione durante i trattamenti. Solo un'attenzione ampia, e allo stesso tempo focalizzata e chiara, rende i meridiani realmente percepibili e tangibili. È ovvio che lo Shiatsu dei meridiani sarà tanto più efficace quanto più chiaramente un meridiano viene percepito e quanto più si è in grado consapevolmente e deliberatamente di toccarlo.

L'"osservazione" dei meridiani fa parte di tutto ciò. Quanta più difficoltà si fa e quanto più sforzo si compie, tanto più sfuggenti essi diventano per l'occhio che li ricerca, come avviene anche con altri modelli energetici. È più facile per coloro che scoprono la percezione energetica di un meridiano per caso, come se "inciampassero" in esso. Ci sono due prerequisiti indispensabili: tanta pratica e un serio interesse per l'argomento. Il seguente esercizio può essere una buona base per percepire i meridiani più facilmente, ma non rende superflui i prerequisiti appena citati.

È meglio effettuare la pratica in piccoli gruppi di 3-4 persone prima di provarla in un trattamento. In gruppi di 3-4 persone, infatti, 1-2 osservano mentre una persona lavora su un'altra e, da osservatori, si possono vedere più cose rispetto a quando si è l'operatore. Si tratta di un fenomeno fondamentale per quanto riguarda le percezioni energetiche: quanto più si è vicini all'evento, meno si è in grado di "osservare". Per il nostro esercizio, una distanza di 1,5-2 metri tra gli osservatori è ottimale. In piedi, noterete che "vedere" risulta più facile.

È utile iniziare l'esercizio con un meridiano "forte", ossia un meridiano di cui anche una persona non addestrata percepisce facilmente la qualità (un meridiano o un organo può essere "forte" o "calmo",

a seconda del suo stato vibrazionale interiore). In condizioni normali lo Stomaco, la Vescicola Biliare e la Vescica tendono a essere tipicamente “forti”, specialmente i loro percorsi sulla gamba. Il meridiano del Pericardio sul braccio ne è un altro esempio.

Qualcosa cambia

Dopo avere scelto la sezione di un meridiano, l’operatore sceglie una posizione semplice per il trattamento, localizza il meridiano in oggetto secondo il percorso teorico di questo e poi, consapevolmente, affonda con il pollice o le dita mediane.

Gli osservatori percepiscono un cambiamento a diversi gradi di profondità mentre l’operatore effettua questa manovra. È difficile descrivere la natura di questo cambiamento: semplicemente si percepisce qualcosa di diverso.

Si tratta di un cambiamento che di per sé non viene visto. Si può percepire qualcosa nel corpo o nello spazio circostante. È qualcosa di sottile, ma per lo stesso motivo è qualcosa che non è per niente particolare. Quando lo si scopre, si ha spesso l’impressione di conoscerlo da sempre, e del resto è proprio così. Noi percepiamo costantemente tutto ciò nella vita quotidiana, ma solo raramente lo facciamo consapevolmente.

Qualcosa cambia perché la persona che tocca si avvicina al meridiano. Si potrebbe dire che la persona sta contattando la superficie del meridiano. In sostanza, si può dire che raggiungere il “centro” di un meridiano, o di uno Tsubo, è una sensazione buona e soddisfacente sia per gli osservatori sia per la persona trattata (e, con una certa esperienza, anche per l’operatore).

Ma se l’operatore non riesce a raggiungere tale obiettivo può anche essere un’esperienza molto frustrante.

A questo riguardo, si può osservare un fenomeno assai interessante. Se la persona che tocca è in uno stato di tensione (per esempio delle spalle o delle braccia), l’osservatore ha spesso l’impressione che il meridiano non venga realmente raggiunto, anche se l’operatore è andato sufficientemente in profondità. Anche se l’operatore è fisicamente penetrato abbastanza in profondità, se allarga le spalle, gli

arti e, in generale, tutto il corpo entrando più in risonanza, e allo stesso tempo si concentra rilassato e focalizzato sul punto toccato, la reazione percepibile diventerà più sottile. Tuttavia, contemporaneamente, l’osservatore avrà sempre più l’impressione che quel tocco sia un “colpo a segno”.

Ogni tocco innesca una reazione energetica

Come si possono spiegare queste osservazioni? È ovvio che ogni contatto innesca una reazione energetica nel corpo, la quale, analogamente ai sonar o alle onde luminose, si diffondono nello spazio. Queste onde colpiscono anche le persone presenti in questo spazio, in parte penetrano in esse (questo è il motivo per cui tali reazioni sono percepibili). Spesso una persona che osserva sentirà la reazione energetica nel proprio corpo.

Il tocco che innesca una tale reazione può essere fisico, per esempio attraverso le mani dell’operatore. Anche le strutture energetiche possono essere toccate con l’attenzione focalizzata, producendo anch’esse una reazione chiaramente percepibile. Nello Shiatsu dei meridiani si lavora con il corpo e con la mente. Considerato sotto questa luce, lo Shiatsu è sempre anche una sorta di Qigong calmo.

Quando la mano dell’operatore entra in contatto con la “superficie” di un meridiano, inizialmente ci sarà una specie di “reazione di soglia”. Questa indica che il contatto innesca una modifica energetica percepibile. Con l’esperienza, questi esercizi permettono di notare che, quando ci si avvicina, ci sono diversi cambiamenti graduali simili. Più chiara è l’attenzione dell’operatore nello stabilire un contatto con il meridiano, più distinti saranno tali cambiamenti. Se il contatto mentale è forte, la prima reazione di soglia potrebbe già essere notata al di fuori del corpo fisico, anche prima che la mano dell’operatore tocchi la sua superficie.

Questa reazione “esterna” è relativamente Yang: in altre parole, è relativamente distinta. E più positiva (ossia Jitsu) è la polarità della zona toccata, più distinta sarà tale reazione. Ma ci può anche essere una reazione pronunciata in uno stato Kyo.

In base alle conoscenze che io ho accumulato finora sul tocco del “centro del meridiano”, la reazione energetica risultante sembra essere di

natura diversa. Essa è relativamente Yin rispetto alla soglia di reazione a livello della superficie. È più tranquilla, ma spesso anche più potente.

Anche se la percezione energetica ha più a che fare con le sensazioni nel proprio corpo, piuttosto che con l'osservazione esterna, gli occhi sono molto importanti per questo tipo di percezione. Attraverso l'osservazione del lavoro in uno stato rilassato, è molto più facile percepire qualsiasi reazione rispetto a quanto avverrebbe a occhi chiusi. È come se i nostri occhi non fossero solo un organo puramente ottico, ma si focalizzassero anche sul nostro spirito. Essi ci permettono di stabilire un contatto con le strutture energetiche. È necessaria una certa pratica per "vedere" ciò che è stato descritto in precedenza a occhi chiusi, ma le persone non vedenti sono spesso in grado di farlo.

Ogni area reagisce in modo diverso al tatto

Le reazioni osservate possono essere molto differenti. A seconda dello stato energetico dell'area toccata, la prima reazione periferica può essere percepita chiaramente dal primo tocco leggero sulla superficie della pelle (per esempio nei casi di marcate condizioni Jitsu), oppure può essere sentita solo relativamente debole a una grande profondità (per esempio se il meridiano nell'area interessata si trova in una grande condizione Kyo). Toccare il centro può essere molto "tranquillo", ma anche molto potente (per esempio in un Tsubo Kyo) o relativamente "forte" e "diretto" (per esempio in un'area di marcato Jitsu).

Se non avete avuto l'opportunità di acquisire esperienza con questo tipo di percezione, inizialmente potreste avere la sensazione di non ottenerla affatto. Questa sensazione cambierà molto presto. Questo esercizio è così facile che anche le persone che osservano per la prima volta possono in genere sentire le reazioni.

Il passo successivo è quello di sperimentare queste reazioni non in veste di osservatore, ma come operatore. Ciò è un po' più difficile, ma può essere realizzato con l'aiuto degli altri. Coloro che sono desiderosi di scoprire qualcosa in più esamineranno, nel loro lavoro clinico, come un'area o una sezione di un meridiano è differente dalle altre e, alla fine, saranno in grado di integrare i loro risultati nei trattamenti. Per esplorare ulteriormente questo

esercizio si consiglia di impiegare fino a un massimo di 10 minuti durante un trattamento per praticare la pressione Shiatsu, con tutta la vostra attenzione, instaurando un primo contatto con il meridiano e toccando il centro a un livello profondo. Una volta acquisita una certa esperienza, questa attenzione può essere applicata a ogni area. Alla fine, la tecnica diventerà così familiare che non si desidererà nessun'altra forma di Shiatsu.

Lavorare con l'energia dei meridiani richiede prima di tutto il desiderio di toccare il meridiano al suo centro. Non solo le mani, ma anche lo spirito dovrebbe essere pronto per questo contatto. Ciò si può apprendere con questo esercizio. In secondo luogo, c'è bisogno di disponibilità a stabilire un contatto con i modelli energetici. Questo richiede cedevolezza interiore e leggerezza. Un tale stato interno nell'operatore è facilitato da tecniche interne come il "tocco dell'intero corpo", il "campo Ki libero" o il "campo Ki focalizzato"/"proiezione Ki".

Lavorare con gli organi energetici

Relazione tra un organo energetico e il suo meridiano

La base per comprendere il sistema dei meridiani si fonda sulla teoria secondo cui gli organi energetici e i meridiani rappresentano livelli vibrazionali del corpo. Gli organi energetici hanno una relazione concreta con le funzioni e le capacità basilari del corpo umano, come la gestione della forza di base, la capacità di stabilire confini o scambi, soddisfare bisogni, assimilare nutrienti, integrare esperienze e altro ancora.

Questi livelli vibrazionali hanno anche una relazione con gli organi interni e con altri aspetti materiali del corpo, per esempio il tessuto connettivo, le ossa, i vasi sanguigni, il sistema nervoso ecc. La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) definisce questo rapporto come sistema dei meridiani o degli organi.

A differenza di quelle di un organo fisico, le funzioni di un organo energetico sono molto più

ampie, essendo collegate ai livelli fisico, mentale ed emozionale.

L'organo fisico è una parte dell'organo energetico, per così dire, un'espressione corporea di questo livello di vibrazione. Ogni organo energetico vibra a modo suo a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Questo "modello vibrazionale" può essere paragonato a un'orchestra, in cui gli organi energetici sono rappresentati dai vari strumenti musicali. Vibrando insieme, essi fanno sviluppare il motivo musicale particolare di ogni singola persona. Ogni strumento, ovvero ogni organo energetico, suona o vibra alla propria frequenza e, di conseguenza, mette il campo generale del Ki di questa persona nella sua specifica vibrazione. Questa vibrazione dell'organo, come quella dell'intera persona, si propaga in tutte le direzioni, simile a un fenomeno acustico.

In questo modo, le vibrazioni sottili degli organi energetici penetrano tutto il corpo e ci permettono di entrare in contatto con ogni qualità di Ki in ogni area del corpo. Tuttavia, l'intensità della vibrazione varia nelle diverse aree del corpo. Ogni qualità vibratoria ha un centro, la dimora dell'organo energetico, dove è solitamente più chiaramente percepibile, e una periferia, come per esempio il meridiano.

Il contatto con una qualità particolare del Ki è particolarmente chiaro o semplice in un'area che, a causa delle sue caratteristiche, è in grado di esprimersi bene.

Questo avviene nella sede dell'organo energetico in uno dei tre Riscaldatori, così come nel relativo meridiano. I percorsi dei meridiani fungono da una sorta di mappa, indicando dove, al di fuori del punto di partenza nell'organo, possa essere facilmente raggiunta una determinata vibrazione nel corpo.

Il percorso del meridiano dello Stomaco è un buon esempio del rapporto tra la funzione e il decorso di un meridiano. La funzione di base dell'energia dello Stomaco è quella di essere in grado di ricevere cibo e, in tal modo, soddisfare il bisogno di nutrimento. In questo contesto il nutrimento può essere di natura materiale, emotiva, intellettuale o spirituale. In base al decorso tradizionale dei meridiani, sappiamo che il meridiano dello Stomaco ha un

rapporto con gli occhi e ciò rispecchia la necessità di vedere e trovare ciò di cui abbiamo bisogno. Il meridiano attraversa poi il naso, in modo da verificare se ciò che è stato trovato è in grado di soddisfare tale necessità. Per quanto riguarda il cibo, la vista e l'olfatto sono stimoli importanti per innescare il flusso di saliva.

Sulla parte anteriore del tronco, il meridiano attraversa i capezzoli. Questi rappresentano la connessione all'"amore che nutre" che, per esempio nelle donne, si esprime con la capacità di allattare. A livello emotivo e mentale, questa capacità si esprime nella cura amorevole di sé e degli altri. Quando "ci mettiamo in movimento" per procurarci ciò di cui abbiamo bisogno, attiviamo la parte anteriore del tronco e delle gambe, dove corre il meridiano dello stomaco. Attraverso il nostro lavoro manuale sul meridiano, raggiungiamo l'organo energetico corrispondente. Altre modalità per interagire con gli organi energetici includono il domicilio dell'organo in una delle camere del Triplice Riscaldatore, le sue zone di diagnosi nell'Hara o nella schiena, e altri luoghi dove l'organo si manifesta chiaramente al momento del trattamento. Influenze patogene che sono penetrate, come il vento o il freddo, o per esempio il sovraccarico cronico di un'articolazione, possono causare blocchi nei meridiani, che a loro volta possono avere effetti sull'organo energetico (e sugli organi fisici associati). Al contrario, i disturbi nel campo dell'organo si manifestano anche nella periferia nei meridiani. Meridiano e organo energetico sono strettamente collegati, ma non sono identici.

Che cosa offre il sistema dei meridiani estesi all'operatore Shiatsu?

Uno dei vantaggi più importanti del sistema dei meridiani estesi di Masunaga è la possibilità di trattare un solo meridiano, pur seguendo la sua qualità vibrazionale per tutto il corpo.

Seguendo un meridiano attraverso diverse aree del corpo, si possono raccogliere esperienze diverse sul tema scelto. Questo si riferisce, da un lato, a come viene percepita l'energia al tatto e a come il ricevente reagisce al contatto. Dall'altro lato, attraverso il contatto possiamo scoprire come una persona riesca a utilizzare la funzione positiva di questa energia dell'organo nella sua vita. Questa

persona ha un buon contatto con sé stessa, o sembra ritirarsi, essere riservata o rigida? Attraverso il contatto nel meridiano, acquisiamo una percezione più profonda dell'altra persona. Anche il modo in cui la tensione o il vuoto sono mantenuti sotto il tocco, o come possono dissolversi, contribuisce all'esperienza della persona.

Nel trattamento, tutte queste impressioni vengono raccolte a un livello sensoriale, empatico e intuitivo, completando o approfondendo le informazioni precedentemente raccolte a livello mentale.

In questo modo, le impressioni provenienti da tutto il corpo e non solo quelle da parti limitate, entrano nella percezione di questa persona. Con il sistema dei meridiani ampliato, una qualità vibratoria può essere toccata in tutto il corpo e non solo, come sarebbe possibile nel lavoro con i percorsi dei meridiani della MTC, su braccia e torace o solo su gambe, tronco e testa. Lavorando con i meridiani estesi su tutto il corpo, veniamo spesso guidati verso aree importanti che non erano precedentemente evidenti, possiamo esplorarle e ottenere impressioni che arricchiscono l'impressione complessiva dello stato dell'energia degli organi.

Il lavoro sui meridiani su tutto il corpo serve anche alla scoperta e al trattamento di importanti aree di risonanza remote, che rappresentano un elemento essenziale del trattamento focalizzato su una specifica area o su un problema locale. Per esempio, in caso di problemi alla spalla, il lavoro sulla spalla spesso costituirà il focus del trattamento.

Sezioni del meridiano sulle gambe, che risuonano con il focus, potranno diventare importanti aree remote nel trattamento, che avranno un forte impatto sulla situazione della spalla. L'attenzione del terapeuta non viene quindi solo mantenuta nell'area della spalla, ma si estende a tutto il corpo.

Shiatsu dei meridiani significa focalizzarsi su uno o due organi/meridiani durante il trattamento. Tale focalizzazione crea una sorta di resistenza amichevole o persistenza. Invece di saltare avanti e indietro durante il trattamento e di seguire continuamente nuovi impulsi, l'attenzione rimane sulla qualità vibratoria scelta al tatto, rendendo il trattamento più significativo per il ricevente e più intenso.

Nel nostro programma di formazione, diversamente da quanto suggerito da Masunaga,

raccomandiamo di trattare solo un organo/meridiano energetico alla volta all'inizio dello sviluppo dello Shiatsu. Lavorare con un solo organo/meridiano energetico significa lasciarsi immergere più intensamente, poiché abbiamo deciso di dedicare molto spazio a un tema in questo trattamento. In questo modo diventa più facile mantenere la focalizzazione e non perdersi in una varietà di impressioni e sensazioni durante il trattamento. La limitazione volontaria a un tema rafforza l'effetto del trattamento e lo rende più evidente.

Nello Shiatsu dei meridiani non è sempre necessario trattare l'intero meridiano. Spesso sembra sensato lavorare solo con singole parti scelte del meridiano. Queste possono essere sezioni che, per esempio, sono particolarmente correlate a un tema scelto, a problemi specifici, o a una richiesta emotiva del cliente. Queste sezioni sono spesso energeticamente evidenti; rappresentano quindi un'interruzione nel campo vibratorio del meridiano, per esempio, aree Kyo o Jitsu ben definite.

Tsubo e direzione del flusso

Masunaga ha incluso solo alcuni Tsubo, nominati anche nell'agopuntura, nelle sue mappe dei meridiani; tuttavia, nelle estensioni da lui descritte non si trovano punti così definiti. Questo mostra una differenza fondamentale tra Shiatsu e agopuntura o agopressione.

Mentre nell'agopuntura il Ki viene influenzato dalla stimolazione di punti stabiliti, il lavoro nello Shiatsu si basa sullo stato del campo vibratorio complessivo di un meridiano. Nel corso di questo lavoro vengono toccati punti attraverso i quali otteniamo un contatto con il meridiano e manteniamo il contatto profondo su un tratto più lungo. Tali punti possono corrispondere a punti di agopuntura noti; tuttavia, possono anche trovarsi al di fuori dei punti definiti.

In particolare, il contatto profondo nel meridiano può provocare un cambiamento nella capacità di vibrazione nel punto esatto del contatto. Allo stesso tempo, il contatto profondo facilita anche le connessioni con altre aree del meridiano e permette cambiamenti che vanno oltre il meridiano stesso, interessando l'intera persona. Così, per esempio,

l'organo energetico può rilassarsi o le aree associate possono cambiare. Spesso sembra che proprio i punti non definiti, che si manifestano durante il trattamento, permettano un accesso profondo alla situazione energetica del ricevente. Questo vale in particolare per i punti Kyo, che permettono un contatto più profondo e offrono così l'accesso al livello comunicativo e allo spazio corporeo del ricevente. Scoprire e trattare tali punti speciali fa parte dell'arte dello Shiatsu dei meridiani.

Masunaga non ha mai fatto dichiarazioni, per quanto ne sappiamo, sulla direzione del flusso dei meridiani. Alcuni allievi di Masunaga raccomandano un metodo di trattamento che, se possibile, parte dall'Hara dirigendosi verso le estremità, quindi dal centro alla periferia. Seguendo questa prospettiva, alcune sezioni dei meridiani, che corrispondono al sistema dei meridiani della MTC, vengono trattate in direzione opposta rispetto alla loro direzione di flusso tradizionale. Certamente, la direzione in cui viene trattato un meridiano influisce sull'organo energetico e sulla persona che riceve; è stimolante sperimentare e fare esperienze personali in questo senso. Nel corso della nostra pratica di trattamento, tuttavia, la qualità del contatto e il lavoro diretto sui punti importanti lungo un meridiano hanno acquisito maggiore importanza rispetto alla direzione del flusso. Quando il Ki viene toccato nei punti giusti nel modo giusto, vibra in maniera autonoma e cerca l'armonia con l'organismo nel suo insieme. Il contatto attento fa sì che le energie liberate del nostro corpo si autoregolino verso l'omeostasi e il mantenimento della salute dell'intero sistema.

Pertanto, il contatto profondo e vitale con lo stato energetico del meridiano è per noi più significativo della direzione del flusso. L'esperienza del terapeuta, il coraggio di toccare con questa profondità, e la disponibilità del ricevente a permettere un contatto così profondo giocano un ruolo importante in questo processo.

Il processo di valutazione energetica

La diagnosi nello Shiatsu significa vedere o, meglio, intuire la situazione di una persona. L'obiettivo è riconoscere cosa ha causato un problema esistente e quali sono le possibilità che la persona ha, di trovare buone soluzioni. La diagnosi in questo

senso è un processo dinamico in cui si trova una focalizzazione del trattamento, ovverosia con quale tema, organo energetico e meridiano si desidera lavorare. In questo processo, abbiamo l'opportunità di vedere e toccare lo stato di una persona, lavorare direttamente con ciò che percepiamo e osservare come cambia al contatto.

Mentre nella Medicina Tradizionale Cinese l'associazione dei sintomi a specifici quadri clinici è molto importante, il processo di diagnosi e il trattamento nello Shiatsu si orienta verso la situazione complessiva e presente di una persona. Questa si manifesta particolarmente nell'Hara e nella schiena del ricevente, motivo per cui queste aree sono preferite nello Shiatsu per valutare la situazione energetica.

In una tale valutazione, si tratta di percepire le condizioni di vita di questa persona e riconoscere i modelli energetici e fisici che ne caratterizzano la situazione attuale. In questo contesto, anche la percezione delle polarità di pienezza e vuoto, Kyo e Jitsu, gioca un ruolo.

Nel valutare Hara e schiena, emergono sempre diversi possibili temi di trattamento. La scelta si basa infine su una decisione soggettiva e spesso intuitiva. Proprio nella soggettività risiede una grande forza, perché possiamo incontrare veramente un'altra persona solo in modo soggettivo.

Se possiamo liberarci dalla pretesa o dal desiderio di oggettività, si apre lo spazio per una percezione empatica. Ci permettiamo così di immedesimarcì emotivamente nel modo di vivere di un'altra persona per ottenere una comprensione più profonda, senza perdere di vista la chiarezza necessaria per la relazione terapeutica. Di solito, la decisione ricade su un organo energetico che mostra una pienezza o un vuoto significativi nella sua area di diagnosi.

L'arte consiste nel condurre la diagnosi tramite il contatto attraverso una serenità neutrale, nonostante tutte le informazioni già ricevute, per evitare di andare a cercare automaticamente nell'Hara quello che riconferma ciò che già pensavamo.

Il processo di valutazione energetica non si conclude con l'identificazione di due organi energetici. Piuttosto, si tratta di integrare le informazioni

raccolte durante la conversazione e l'osservazione della persona con la diagnosi raccolta tramite il contatto per formare un quadro più completo. Siamo incoraggiati a espandere la nostra iniziale percezione mentale verso una percezione più sensoriale e tattile di Hara o della schiena, e delle relative zone diagnostiche presenti. Raccogliamo ulteriori impressioni osservando lo stato energetico dei tessuti e la reazione delle zone al tocco.

Così, la diagnosi tramite contatto ci permette di reinterpretare le informazioni raccolte fino a quel momento.

Per esempio, la stanchezza può essere un'espressione della situazione energetica dell'energia dell'acqua, ma può anche essere un indicatore dell'energia del fegato, o un segno dell'energia dei polmoni, del cuore o della terra. La diagnosi tramite il tocco ci fornisce informazioni su quale organo energetico si trovi in uno stato significativo di pienezza o vuoto e (in questo esempio) abbia una connessione rilevante con la stanchezza.

Tutte queste informazioni ci permettono di reinterpretare le richieste del cliente rispetto al trattamento, in termini di un quadro ancor più significativo. In questo contesto, oltre alla richiesta del cliente, entrano in gioco anche i possibili fattori causali della sua situazione, così come gli effetti che lo Shiatsu può effettivamente produrre.

In questo modo, nel corso del processo diagnostico, l'approccio verso il ricevente subirà ulteriori modifiche. Possono emergere aspetti che non avevamo visto prima, o può svilupparsi un diverso equilibrio, e nuove cose possono venire alla luce.

Infine, anche le impressioni ottenute durante il trattamento contribuiscono al processo di diagnosi. Lo stato fisico ed energetico di punti, tratti di meridiani e aree del corpo, percettibilmente collegati al focus del trattamento scelto, ci fornisce ulteriori informazioni. Altrettanto importanti sono le impressioni derivanti dal contatto e dallo spazio condiviso che si è creato con il cliente. Queste possono essere, per esempio, umori e bisogni emotivi, la pressione percepibile sotto stress, o impressioni biografiche di questa persona. Anche un eventuale temporaneo peggioramento dei sintomi (aggravamento iniziale) fornisce importanti indicazioni.

Secondo la nostra comprensione, può accadere che un dolore causato da ristagni più profondi sia mascherato da schemi di ristagno più superficiali. Come conseguenza, i disturbi possono divenire meno intensi o addirittura non percepiti. Se tali modelli protettivi si sciolgono durante il trattamento, i modelli profondi emergono per così dire a nudo e i disturbi possono essere temporaneamente percepiti in modo più intenso. Tuttavia, una tale costellazione si risolve generalmente entro 24-48 ore, perché il corpo (energetico e fisico) è tornato al vecchio modello o ha trovato una soluzione diversa e migliore.

Tutte queste impressioni così variegate ci permettono di formare un'immagine sempre più dettagliata della persona che viene da noi. E così emergono numerose opzioni di trattamento più adatte alla situazione. Nello Shiatsu vale questo principio: diagnosi significa comprensione.

Un esempio pratico

Il lavoro sui meridiani gioca un ruolo importante in molte formazioni di Shiatsu e probabilmente esistono tanti approcci diversi quanti sono i praticanti. L'esempio seguente intende illustrare il nostro attuale confronto con questo argomento e mostrare ciò che valorizziamo e ciò che ci entusiasma nello Shiatsu.

La signora S. è sulla trentina quando viene nel mio studio di Shiatsu per via di una sindrome premestruale. È di statura media e ha una corporatura snella, che esprime sia la sua delicatezza sia una notevole forza e determinazione. Scopro da lei che si trova bene nella sua relazione di lunga durata, che percepisce il suo partner come supportivo e non ha figli. Professionalmente lavora come assistente sanitaria con bambini malati e vive ripetutamente fasi emotivamente impegnative con i bambini e i loro familiari.

Describe i suoi sintomi nel modo seguente: dopo il ciclo mestruale si sente bene e mentalmente limpida. Con l'ovulazione iniziano i sintomi che caratterizzano la seconda metà del ciclo. Il sintomo principale è la stanchezza, accompagnata da una diminuzione della concentrazione e un aumento della temperatura corporea. Si sviluppa una sensazione di malattia latente, come se stesse diventando febbricitante. Al mattino

possono comparire mal di testa, che talvolta non vengono alleviati nemmeno dai farmaci. Inoltre, sperimenta notevoli sbalzi d'umore. Questi disturbi possono persistere fino al flusso mestruale, senza cambiamenti.

Le perdite ematiche annunciano l'inizio del ciclo mestruale, che poi è accompagnato da crampi addominali, mentre i sintomi premenstruali diminuiscono. Il ciclo mestruale dura tra i cinque e i sette giorni ed è molto intenso nei primi giorni.

Inoltre, soffre di intolleranze alimentari, gonfiore e nausea. Ha avuto un'ernia del disco all'altezza della transizione dalle lombari al sacro e una protrusione discale tra la terza e la quarta vertebra lombare, associata a dolori acuti.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese gli organi energetici del fegato, della milza e dei reni sono coinvolti sia nella mestruazione sia nella sindrome premenstruale. L'interazione armoniosa di questi tre assicura che l'"Acqua Celeste" possa fluire senza problemi.

L'energia del fegato immagazzina il sangue e regola la circolazione sanguigna. Distribuisce il sangue secondo le necessità e lo immagazzina durante le fasi di riposo. In questo modo, supporta il flusso armonioso del Ki in tutto l'organismo, così come il libero flusso delle emozioni, ed è la sede dell'anima errante Hun. Attraverso la capacità di dirigere il Ki e, dove necessario, anche di formare blocchi, è in grado di controllare, impedire o far stagnare il flusso di Ki ed emozioni.

Dai sintomi descritti dalla signora S., gli sbalzi d'umore, i mal di testa, i crampi mestruali, ma anche il gonfiore, la situazione delle vertebre e i dolori acuti all'anca destra fanno pensare all'energia del fegato.

L'energia della milza è responsabile, attraverso l'alimentazione, della qualità del sangue, mantiene i liquidi nei loro percorsi e gli organi al loro posto. Nel bacino, garantisce un'umidità equilibrata, che permetterebbe a un uovo fecondato di annidarsi. Un flusso mestruale troppo abbondante o troppo scarso indica che l'energia della milza non sta svolgendo adeguatamente o eccessivamente il suo compito di mantenere i liquidi nel loro percorso.

In questo contesto, la signora S. riporta perdite ematiche e un ciclo mestruale lungo e abbondante.

I reni, sede della forza vitale Jing, fanno parte dell'energia di base e sono responsabili della vitalità, della forza volitiva e della purificazione del sangue. Appartengono al Riscaldatore Inferiore, controllano il patrimonio genetico, la crescita, la riproduzione e l'energia sessuale. Dolori nella parte bassa della schiena, per esempio durante il ciclo mestruale, sensazioni di freddo nel bacino, piedi costantemente freddi, stanchezza e mancanza di energia possono essere indizi della necessità di trattare l'energia dei reni. Anche la situazione nella parte bassa della schiena della cliente, con l'ernia del disco, la protrusione e i dolori acuti, potrebbe essere collegata, secondo la MTC, all'energia dei reni e del fegato. La parte bassa della schiena riflette lo stato dell'energia dei reni, mentre l'energia del fegato, attraverso la formazione di blocchi, compromette ulteriormente l'apporto di nutrienti e liquidi alle vertebre. Non è raro che i disturbi nella parte bassa della schiena siano correlati a sensazioni di sopraffazione o ansia. I disturbi possono quindi avere anche una componente emotiva.

La stanchezza con la diminuzione della concentrazione potrebbe essere interpretata come una mancanza di vitalità, ovvero come un'espressione dell'energia dei reni. Anche la stagnazione dell'energia del fegato può causare stanchezza, che viene poi percepita come esaurimento. Allo stesso tempo potrebbe anche trattarsi di un indizio riguardante il Riscaldatore Superiore con i suoi organi energetici dei polmoni, del cuore e del pericardio. L'energia dei polmoni contribuisce alla nostra vitalità attraverso la respirazione e l'assorbimento del Ki universale. L'energia del cuore è collegata alle nostre emozioni, alla tranquillità e chiarezza mentale, alla concentrazione e alla nostra capacità di entrare in risonanza con noi stessi e con il nostro ambiente. Qui intuisco un collegamento con la situazione di lavoro talvolta gravosa con i bambini malati.

Appare quindi importante catturare attraverso la nostra attenzione il maggior numero possibile di aspetti diversi sia del corpo sia della personalità. In questo modo otteniamo un'immagine più ampia della persona, il che rende più facile concentrarsi sull'aspetto più essenziale. La capacità di fare ciò cresce con l'aumentare dell'esperienza nel trattamento.

Nell'osservare la persona nel suo insieme, noto tra l'altro una tensione nel Riscaldatore Superiore. La respirazione appare trattenuta, le spalle si tirano leggermente in avanti come se stessero proteggendo il torace superiore. Poiché gli organi energetici si esprimono non solo nel corpo ma anche nell'atmosfera che si crea durante la conversazione, possiamo avere un'idea di quale possa essere la preoccupazione più profonda, forse non espressa.

Ho il sospetto che la signora S. non sappia ancora come gestire un peso emotivo. Questo include anche il fatto che le risulta difficile trovare le parole per descrivere la sua esperienza interiore. In un momento successivo della serie di trattamenti, parla del fatto che a volte percepisce il suo cuore come chiuso e non sa cosa la renda felice o la ispiri. Per il trattamento, chiedo alla persona di decidere lei stessa se vuole sdraiarsi sulla pancia o sulla schiena. La signora S. sceglie spesso, in molti trattamenti di questa serie, di sdraiarsi sulla schiena, così posso iniziare con una diagnosi Hara. A volte passo immediatamente attraverso le zone diagnosticate e a volte appoggio la mia mano in contatto rilassato nell'Hara inferiore per iniziare a toccare tutto il corpo con la tecnica interna. Come già descritto nel paragrafo "Esercizi per favorire l'espansione della percezione", la mia attenzione riposa all'interno del mio corpo e si estende dalla mia spalla alla mia mano e nello spazio dell'Hara della mia ricevente ed, eventualmente, in tutto il suo spazio corporeo.

Il modo più semplice per iniziare l'esplorazione è chiedersi se tutto si percepisce nella stessa maniera. Ciò rende percepibili le prime differenze. La sfida più grande per me è non cercare qualcosa, ma aspettare di vedere cosa emerge. La mia attenzione, per così dire, inciampa su singole percezioni energetiche. Queste percezioni energetiche possono essere correlate a qualcosa di chiaro o scuro, denso o esteso, e possono discostarsi completamente dalle strutture anatomiche. In questo modo, ottengo informazioni su aree del corpo che possono essere importanti anche per il trattamento.

L'Hara della signora S. si presenta generalmente teso, tuttavia sono percepibili differenze nella tensione. L'Hara superiore appare pieno e vigoroso. Tra le zone diagnosticate dell'Hara, fegato e polmoni sono le più Jitsu. La zona del cuore ha la tensione più delicata. Curiosamente, la zona del

fegato appare più tesa e solida rispetto alla zona della cistifellea. Più spesso, invece, ho l'esperienza opposta, ovvero che la zona del fegato sia quella più delicata tra le due. Questa situazione mi rende curioso.

Decido di lavorare con l'energia del fegato in questo trattamento e scelgo la dimora dell'energia del fegato dietro l'arco costale destro come area di focalizzazione.

Nella nostra formazione, definiamo un'area di focalizzazione come un'area fisica chiaramente collegata al tema del trattamento. Nel mio esempio, scelgo l'area dietro l'arco costale destro inferiore, inclusa la zona del fegato nell'Hara, perché lì ricevo informazioni sullo stato dell'energia del fegato. Durante il trattamento del meridiano del fegato, noto come cambia lo stato energetico di quest'area. Considero questi cambiamenti come un modo per valutare l'efficacia del trattamento.

Per il lavoro sui meridiani, scelgo una domanda esplorativa che può approfondire la mia comprensione della persona. In questo caso, voglio esplorare come la signora S. gestisce la sua energia del fegato. Quindi presumo che i diversi stati di tensione e le varie reazioni al mio tocco abbiano a che fare con la signora S. e le sue circostanze di vita. Le diverse risposte che percepisco nel corso del trattamento sono state integrate nella descrizione del trattamento per una migliore comprensione e riassunte nuovamente alla fine.

Oltre alla conversazione e alla mia percezione della persona, continuo il processo diagnostico durante il trattamento. La mia comprensione della persona si sviluppa attraverso diversi canali percettivi, ascoltandola, vedendola e sentendola. In questo modo mi sto progressivamente di più a lei, il che a sua volta influenza il mio tocco. Ora sorge la questione di come voglio strutturare il trattamento. Nella percezione dei tre Riscaldatori, il Riscaldatore Medio appare potente ma anche impermeabile, come se formasse una linea di demarcazione evidente tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. Il Riscaldatore Inferiore appare pesante e tranquillo, mentre il Riscaldatore Superiore è teso, contratto, protettivo e affaticato. Poiché la mia attenzione è attratta dall'Hara al capo, decido di iniziare il trattamento del meridiano del fegato in questa direzione.

La mia mano madre è in contatto caldo e sciogliente sull'arco costale destro e nella zona del fegato nell'Hara superiore, e la mano figlia è proprio lì accanto. Mi nasce la sensazione di tenere l'energia del fegato in un nido. La mia mano madre continua a riposare sulla zona, mentre l'altra affonda nel meridiano del fegato sul lato del tronco. Il mio pollice tocca una tensione superficiale.

Questa tensione si sente piena e il centro del contatto è superficiale. Consapevolmente estendo il mio pollice e la mia attenzione nel contatto, diventando più permeabile. Allo stesso tempo, devo anche cambiare l'angolo del contatto nella mia mano madre, affinché entrambe le mani tocchino uno spazio comune. Questa connessione tra le due mani è un'altra tecnica interna che insegniamo nella nostra formazione. È un gioco di attenzione che influisce sulla qualità del contatto.

La mia attenzione segue il mio pollice in profondità, fino a quando non raggiungo il punto in cui posso percepire una connessione tra le mie due mani. Ho la sensazione che entrambe le mani entrino in contatto con un piccolo spazio nel corpo della persona.

Questo spazio non è solo fisico. Contiene informazioni importanti sulla persona e permette una comprensione più profonda degli aspetti di questa persona che si manifestano in questo spazio. In questo caso, intuisco quanto la signora S. cerchi di proteggere la sua delicatezza e vulnerabilità attraverso la tensione e la rigidità superficiale. Le aree toccate iniziano a vibrare più intensamente e a comunicare tra loro. Ogni nuovo sprofondare cerca di ampliare questo spazio vibrante e di aggiungere nuove aree del corpo.

Il meridiano del fegato sul torace continua a essere nello stato vigoroso già descritto.

Più mi avvicino alla spalla, più cambia la mia sensazione. Alla spalla, nel bordo inferiore del muscolo pettorale, percepisco una tensione evidente sotto il mio pollice, ma ora il centro del contatto è più profondo. La tensione è associata a fatica e a un vuoto energetico. Mantengo il contatto un po' più a lungo in profondità, così che la signora S. abbia tempo di reagire al tocco. Questa zona mi sembra più sensibile e dolorosa rispetto a quanto finora percepito. Allo stesso tempo, ascolto le reazioni sotto la mia mano madre nell'area delle costole destre. Il collegamento tra le mie mani

diventa più chiaro e le reazioni della ricevente diventano complessivamente più intense. Il suo respiro sembra più libero, affonda più chiaramente nel futon, la tensione muscolare diminuisce in tutto il corpo e la sua energia può scendere verso il basso. Si crea una maggiore connessione tra la sua testa e l'Hara. Spesso, il contatto con punti energetici importanti alla giusta profondità corporea porta a un respiro spontaneo e a un rilascio interiore.

Il percorso del meridiano del fegato sul braccio superiore appare nuovamente potente, mentre la pienezza energetica sull'avambraccio continua a diminuire. La zona del polso appare delicata e ritirata, quasi un po' indifesa. Queste sono le mie percezioni energetiche e non devono necessariamente corrispondere alle sensazioni della persona. Allo stesso tempo, posso supporre che la signora S. faccia esperienze simili. Probabilmente conosce periodi in cui si sente forte e capace di agire, ma anche momenti di stanchezza che rendono più faticosa anche la sua esperienza emotiva. Nello Shiatsu non ho bisogno di fare nulla con queste sensazioni. Le tocco in un modo tale che l'espressione energetica cambi. Questo può essere un cambiamento fisico, può diventare più percepibile una sensazione di connessione nel meridiano e, contemporaneamente, può verificarsi un mutamento nell'atmosfera tra di noi. Queste percezioni dimostrano che l'autoregolazione della persona diventa nuovamente attiva e l'organismo ritrova la sua omeostasi.

Durante il trattamento del collo, incontro una tensione molto forte che reagisce solo lentamente al mio contatto. Anche se il centro del contatto è percepibile superficialmente, la tensione sembra più congelata che sforzata. Eseguo un tocco con un contatto chiaro ma amichevole di entrambe le mani. Sotto il mio pollice immagino che la mia energia si estenda attraverso il pollice nel corpo e incontri lì la vibrazione del meridiano del fegato. Consapevolmente, le mie mani offrono un contatto in cui la signora S. può sentirsi sostenuta. Gradualmente si crea più connessione tra la sua testa e il suo tronco e la tensione del Riscaldatore Superiore si ammorbidisce.

Allo stesso tempo, questa esperienza sensoriale approfondisce la mia comprensione della sua tendenza a soffrire di mal di testa, che ha

menzionato durante l'anamnesi. Posso così comprendere come qui esista una dinamica interna che richiede più di semplici analgesici. Probabilmente si tratta di un processo interno in cui trova modi per sentirsi sicura e supportata, al fine di rimanere calma anche in situazioni impegnative. Nel colloquio post-trattamento, la signora S. riferisce che collega la tensione nelle spalle e nel collo all'ansia. Quando situazioni esterne sono legate a insicurezze o sovraccarichi, è lì che lei raccoglie la sua energia. L'intensità della tensione e la lentezza della risposta nel cambiamento mi fanno supporre che questo comportamento le sia molto familiare.

Nel trattare il meridiano del fegato sulla gamba, incontro una tensione difensiva che mi rende difficile l'accesso al meridiano, quasi ostruito. Devo provare diversi angoli di penetrazione finché non sento di essere in contatto con il meridiano. Inoltre, la profondità sembra cambiare continuamente, dandomi la sensazione di essere arrivato al centro del meridiano.

Mentre incontro con il mio pollice la forza nella potente tensione del meridiano del fegato, anche la mia mano madre affonda più in profondità, così che entrambe le mani tocchino di nuovo qualcosa in comune. In questo contatto profondo, il mio torace si allarga come se stessi tendendo un arco per scoccare una freccia. Così si crea spazio tra le mie braccia e posso affrontare la tensione nel meridiano con ampiezza interna invece che con pressione. Dopo aver trattato una parte del meridiano in questo modo, controllo la connessione tra le mie mani. Questa attenzione può portare eventualmente al bisogno di toccare nuovamente singoli punti lungo questo percorso e di sperimentare come la connessione diventi progressivamente più libera.

Nel complesso ho lavorato con un ritmo molto calmo e lento. Questo è dovuto in parte al fatto che ho avuto bisogno di tempo per stabilire un contatto con il meridiano attraverso vari angoli e profondità, e per percepire una connessione tra le mie mani. E in parte al fatto che la percezione dell'effetto sulla mia area di attenzione nella zona delle costole destra si è manifestata lentamente.

Secondo la mia esperienza, il meridiano del fegato può sentirsi o manifestarsi diversamente. Durante

questo trattamento, il meridiano del fegato si è presentato in alcuni punti potente e teso, poi vuoto e delicato, e nella zona del collo molto chiuso e insicuro se fidarsi del mio tocco. Quindi, queste varie percezioni rappresentano un'espressione della mia cliente e delle sue condizioni di vita. La mia interpretazione suggerisce che la signora S. potrebbe vivere la gestione della sua energia e delle sue emozioni come complessa e stratificata, non chiara e semplice. Questo potrebbe renderla insicura a tal punto da accumulare molta tensione interna per tranquillizzarsi e mantenere la capacità di agire.

In una serie di trattamenti, sono interessato a ottenere un quadro completo della persona attraverso varie informazioni e impressioni. Anche i sintomi aiutano a rivelare le aree di tensione interne, il che spiega perché le difficoltà attuali rappresentano la soluzione più logica per l'organismo nel suo complesso in questo momento. Questa formulazione descrive come i sintomi o i disturbi rappresentino un modo per il nostro corpo di comunicare problemi. Dato il contesto, il corpo non trova una soluzione migliore per segnalarci difficoltà nel nostro stile di vita o conflitti interni.

Pertanto, ogni processo di guarigione sostenibile sarà accompagnato da cambiamenti nel rapporto con sé stessi. Insieme alle diagnosi tramite contatto in Hara e schiena, può emergere un'immagine delle aree di tensione interna di una persona. Spesso non possiamo modificare queste aree di tensione da soli, perché sono l'espressione di un bisogno interno e quindi sono inconsce. Rappresentano un conflitto interno che può essere toccato nello Shiatsu e quindi può cambiare.

Spesso il contatto e la regolazione portano a nuove prospettive e comprensioni nei clienti. Nel trattamento specifico, sospetto che la signora S. non si senta abbastanza sicura in molte aree della sua vita per mostrare la sua delicatezza e vulnerabilità agli altri e per ricevere supporto. Cerca di sostenersi da sola, di essere presente per gli altri e sperimenta un sovraccarico che si manifesta, tra l'altro, in problemi alla schiena, mal di testa e sindrome premestruale. Poiché l'energia del fegato è associata all'esperienza della pressione, sospetto che possa esserci una forte tendenza a mettersi sotto pressione, accompagnata da valutazioni negative di sé. La situazione energetica della milza

mi rende curioso di sapere quanto bene la signora S. possa accettare il sostegno, se le viene offerto, e quanto possa trovare nutrimento nell'essere con gli altri. L'emozione associata all'energia dei reni è la paura. Anche qui sorge la domanda su quale ruolo giochino le paure nei suoi sintomi e cosa potrebbe aiutarla a sviluppare maggiore fiducia in sé stessa.

Questo significa, rispetto alla richiesta della cliente, che ho lavorato con lei da più angolazioni nella serie di trattamenti, per toccare le diverse dinamiche coinvolte nella sua sintomatologia. L'energia del fegato sembra essere quella che più chiaramente necessita di trattamento. Nel trattamento descritto, ho ottenuto una prima impressione di come la signora S. gestisca il flusso libero dell'energia a livello fisico ed emotivo. Sono entrato in contatto sia con la sua forza e resistenza sia con la sua delicatezza e la sua rigidità interna, quando le richieste del mondo interno o esterno sembrano minacciose. I sintomi descritti da lei diventano più tangibili per me, perché non solo li comprendo teoricamente, ma posso conoscerli nella loro interezza. Pertanto, in questa serie di trattamenti, ho lavorato intensamente su temi emotivi, oltre ai meridiani di fegato, reni e milza.

Dalla nostra esperienza, una chiara valutazione energetica sostiene la propria attenzione e vigilanza per mantenere il focus sul tema del trattamento. A volte l'accesso a una persona si sviluppa lentamente e sono necessari alcuni trattamenti per raggiungere una comprensione più profonda. Pertanto, vorremmo descrivere alcuni strumenti che si sono dimostrati efficaci nella nostra pratica.

La propria serenità è uno dei prerequisiti fondamentali per lavorare professionalmente con gli altri. Nello Shiatsu, impariamo a sviluppare una presenza nel nostro spazio corporeo, con un'importanza particolare data all'Hara. La nostra attenzione riposa in questo spazio e può estendersi da lì alla persona che riceve. Può essere un processo lungo sviluppare questa capacità, e in momenti in cui non troviamo un accesso facile a qualcuno può essere piuttosto difficile.

In tali situazioni, mi aiuta immaginare di rilassarmi in una poltrona comoda e di dare consapevolmente spazio alle reazioni del mio corpo. Non è tanto l'immagine della poltrona in sé, quanto piuttosto

il fatto che io goda della sensazione di supporto e sostegno nella mia schiena e forse permetta un respiro più profondo. Con un po' di pratica, si può completamente eliminare l'immagine, sviluppare consapevolmente un'attenzione per lo spazio posteriore del corpo e rilassare la parte bassa della schiena. Quando siamo ben centrati, si crea uno spazio condiviso con il cliente, dove anche i nostri sentimenti possono trovare spazio. A volte sono proprio questi a permetterci un accesso più profondo all'altra persona, perché sperimentiamo come gli organi energetici si esprimano nello spazio. Quindi, si tratta meno di trovare un punto di vista oggettivo e più di rimanere influenzabili, mantenendo allo stesso tempo una distanza terapeutica.

A volte tendiamo a interpretare le informazioni verbali basandoci sulla nostra conoscenza dei cicli di trasformazione e poi scopriamo che la diagnosi tramite contatto potrebbe non corrispondere. Consigliamo di attendere la diagnosi tramite contatto prima di decidere un focus di trattamento e di scegliere il tema del trattamento sulla base della reazione Kyo-Jitsu. Abbiamo bisogno del coraggio di fidarci della diagnosi tattile, ma questo può aprire a una nuova comprensione. Quando il tema del trattamento diventa chiaro, dovremmo decidere di lavorarci realmente, di volerlo veramente toccare. Forse non è così importante che sia l'argomento più significativo; il fatto che scegliamo di dedicarci e di impegnarci può rendere qualsiasi tema di trattamento importante.

Masunaga nel suo libro sottolinea l'importanza di toccare l'eco della vita. Questo eco lo troviamo nell'espressione degli organi energetici nel corpo. Successivamente, possiamo utilizzare la nostra conoscenza delle fasi di trasformazione per interpretare proprio questo risultato.

Come ultimo punto si consiglia di riflettere sull'andamento del trattamento. In questo contesto è interessante notare che cosa si modifica durante il trattamento, quali aree del corpo rispondono al trattamento e che cosa è cambiato alla fine, per esempio, dove ora c'è più connessione o vitalità. Questi cambiamenti possono avvenire senza sforzo durante un trattamento perché, quando il Ki può vibrare liberamente si sviluppa una connessione nel corpo e il corpo si sente bene.