

Le ossa sono molto più di un Viscere Curioso

di Dawn Oei



Le ossa mi affascinano. Quando penso alle ossa, mi vengono subito in mente queste associazioni:

- L'osso conserva memorie, traumi e shock
- L'osso è profondamente connesso con la nostra Essenza (in associazione con i meridiani di rene e vescica).
- L'osso è forte finché non si rompe... ma ha la capacità di ricostruirsi e crescere di nuovo
- L'osso è parte della fascia e, in quanto tale, collega il corpo dalla testa ai piedi.
- Crea risonanza. Invia messaggi e comunica con il resto del corpo.
- L'osso sente
- L'osso ha bisogno di essere nutrito
- L'osso è vivo

E voi, come vedete le ossa? Cosa sentite “a livello osseo” riguardo alle ossa?

Essenza, Yin e Yang



Studiando Shiatsu e Medicina Cinese (MC) ho imparato che le nostre ossa (fisicamente ed energeticamente) provengono dal luogo più profondo e denso del nostro corpo. La salute e lo sviluppo delle ossa dipendono dall'essenza dei reni. I reni conservano l'Essenza (Jing) e il Qi prenatale per produrre il midollo, che crea e sostiene le nostre ossa e i nostri denti.

Insieme a cervello, midollo, utero, vasi sanguigni e cistifellea, le ossa sono considerate uno dei Visceri Straordinari, detti anche “Visceri Curiosi”.

Secondo il Huangdi Nei Jing (Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo), questi Visceri Curiosi assomigliano ai visceri Yang (Intestino Crasso, Stomaco, Intestino Tenue, Cistifellea e Vescica Urinaria) nella forma, ma agli Organi Yin (Polmoni, Milza, Cuore, Reni, Fegato) nella funzione. Essi immagazzinano piuttosto che disperdere, mentre gli organi Yang disperdono e non immagazzinano. [1].

Le ossa immagazzinano l'essenza Yin. Questi Visceri Straordinari ci permettono di connetterci a un livello più profondo e più primordiale rispetto ai consueti Zang (Yin) e Fu (Yang). [2] Lo Yin rappresenta gli aspetti passivi, oscuri, freddi e interni del corpo, mentre lo Yang rappresenta gli aspetti attivi, luminosi, caldi ed esterni. Uno squilibrio tra Yin e Yang può causare un blocco del Qi e provocare malattie.

Le ossa e l'elemento Acqua

Le ossa di base sono collegate ai meridiani dell'elemento Acqua, cioè Rene e Vescica (associati alla stagione invernale). I Reni immagazzinano la Volontà e influenzano il nostro percorso di vita, dalla nascita allo sviluppo e fino alla maturità; governano ogni sforzo che compiamo. Il meridiano della Vescica incarna l'impeto, la forza di volontà e il senso di determinazione a fare, a sopravvivere, ad andare avanti, a combattere o a fuggire, a ricominciare dall'inizio.

Le emozioni connesse a Reni e Vescica comprendono il coraggio e la paura e regolano le scelte che facciamo. Cosa ci spinge a fare un salto di qualità e cosa ci trattiene? Quando ci troviamo di fronte a situazioni difficili da sopportare, potremmo avvertire dolore alle anche, alle ginocchia, alla parte posteriore delle gambe o sentirci più deboli sui piedi. Possiamo trovare il coraggio di credere e fidarci del fatto che le cose che ci fanno paura possono anche rappresentare una direzione.

Altre informazioni sulle ossa

Il nostro scheletro può sostenere tutto il nostro peso, ma in realtà è molto leggero. Sapete che le ossa costituiscono solo il 13% del nostro peso totale (10-11 kg per una persona media) mentre i muscoli costituiscono il 38% del nostro peso? [3] L'osso raggiunge la massa massima tra i 25 e i 30 anni. I piedi, pur costituendo solo il 3% del peso corporeo, ne sostengono il 97%. Bilanciano il nostro peso in piedi e “attraverso le complesse e dinamiche interazioni vitali di ossa, legamenti, tendini e muscoli... ci permettono di camminare, correre, saltare e ballare”. [4]

Le ossa conservano la memoria dei lutti. L'impatto con questo tipo di dolore, di cui ho fatto esperienza in relazione a parenti e amici stretti, risuona profondo

come un osso: come in inverno, il corpo ricerca il riposo profondo, lo spazio per quiete e tranquillità, il desiderio di connettersi alla fonte (Essenza) e di dare priorità ad altri aspetti della nostra vita.

Molte delle nostre esperienze sono trattenute in profondità nelle ossa e nella fascia (tessuto connettivo) dal Qi ereditato, ancestrale, pre-natale (la nostra Essenza e Costituzione). Queste esperienze, che possono includere lutto, esaurimento, shock, trauma, paura, possono avere un impatto fondamentale sulla nostra forza vitale, sul nostro essere e sul nostro senso del qui e ora in relazione a noi stessi e agli altri.



New bones
we will wear
new bones again.
we will leave
these rainy days,
break out through
another mouth
into sun and honey time.
worlds buzz over us like bees
we be splendid in new bones.
other people think they know
how long life is
How strong life is
We know.

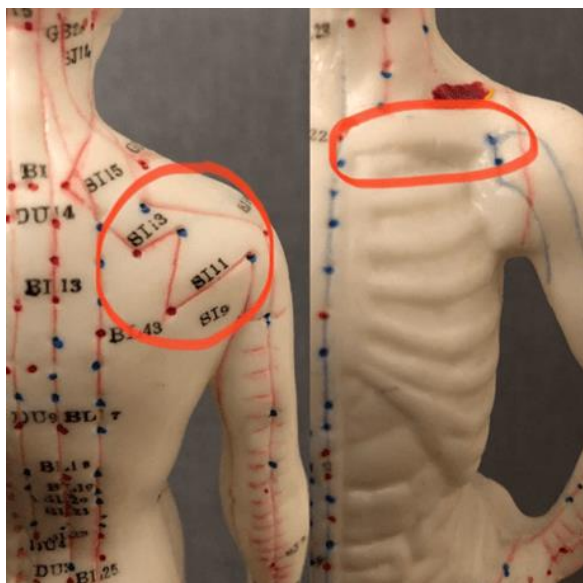
Poesia di Lucille Clifton [5]

Come sostenere le nostre ossa con lo Shiatsu

I trattamenti shiatsu creano uno spazio in cui poterci fermare, rallentare e conservare le nostre energie. I nostri reni, che ci assicurano la vitalità necessaria per svolgere le nostre attività quotidiane e governano le nostre ossa, traggono molto beneficio da calore, riposo e rigenerazione.

I trattamenti Shiatsu e Shin Tai sono profondamente rilassanti. Rafforzano e sostengono la naturale capacità del corpo di risanarsi e di auto equilibrarsi, aumentando la forza vitale disponibile e riportando il corpo verso un migliore allineamento fisico, emotivo, mentale e spirituale. La naturale vibrazione del corpo viene ripristinata ad ogni livello: cellule, organi, articolazioni e frequenze sottili.

I trattamenti Shin Tai comprendono l'attivazione del Qi delle ossa, il lavoro sui



meridiani, lo sblocco della fascia, le tecniche cranio-sacrali, il rilascio del Canale Centrale, il lavoro sui chakra e il contatto leggero con le suture craniche così da eliminare lo stress meningeo e gli schemi di stress profondamente radicati nel corpo. Gli aggiustamenti strutturali della fascia effettuati con dolcezza e delicatezza aiutano a correggere specifici disallineamenti del sacro, delle anche e della colonna vertebrale. Quando si sostiene un'area del corpo, si sostiene l'intero sistema.

Come praticante e ricevente, apprezzo il fatto che lo Shiatsu ci accolga, ci consideri e ci sostenga così come siamo.

Il tocco delle ossa



Quando lavoro con i clienti, sono spesso attratta dai punti del meridiano dell'Intestino Tenue intorno alle spalle (scapola e clavicola) quindi 9, 10, 11 e 12. Questi punti sono molto utili per sciogliere le tensioni fisiche ed emotive. Inoltre, sia le ossa che l'Intestino Tenue fungono da cuscinetto negli stati di shock. L'osso rappresenta, tra l'altro, un importante sistema di assorbimento degli stati di shock.

Il contatto con l'osso e il lavoro sulla sua fascia, eseguito utilizzando tecniche dolci di rilascio, sono di

profondo sostegno in quanto offrono al corpo lo spazio per rilasciare gli schemi di stress profondamente trattenuti e per guarire. Possiamo connetterci con la fascia anche quando lavoriamo lungo la colonna vertebrale.

Lo shiatsu può dare grande sollievo ai pazienti in difficoltà per fratture ossee o per dolori derivanti dai nervi che si irradiano lungo la gamba. Il semplice fatto di

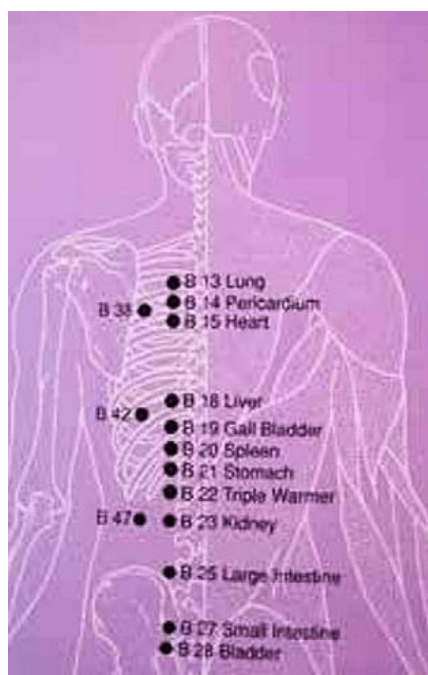
stare con una persona, di ascoltarla con dolcezza e di essere presenti può portare un reale senso di conforto e di sicurezza.

Sostenere i reni

Mantenete i reni e le surrenali al caldo con cibi caldi. Tè con zenzero fresco, chai o succo di limone in acqua calda aiutano le nostre difese immunitarie riducendo l'acidità e l'infiammazione del corpo.

In inverno, indossare strati di vestiti aiuta a mantenere il corpo caldo. Si possono anche appoggiare i palmi delle mani sulla schiena e, con l'intenzione, dirigere il calore verso il GV4 (noto come Porta della Vitalità). Si trova nel punto centrale della schiena, all'altezza della vita. Per me è la luce guida del corpo. Un altro punto meridiano eccellente per sostenere GV4 è BL23.

Quando si porta calore ai reni, si sostengono anche le surrenali, che si trovano proprio sulla sommità dei reni. Questo calore porta benessere al sistema nervoso. In questo modo vengono sostenuti anche gli altri organi Yin e vari sistemi corporei vitali tra cui ossigenazione, frequenza cardiaca, circolazione sanguigna, digestione, funzione immunitaria e sistema linfatico.



Sostenere la vescica

Possiamo lavorare anche sui punti Yu/Shu, situati lungo il meridiano classico della vescica, su entrambi i lati della colonna vertebrale. Questi punti di trasporto regolano le funzioni fisiche di tutti gli organi corporei e, di conseguenza, l'intero sistema a livello mentale, emotivo e psicologico. Lavorare questi punti del dorso ci aiuta a dare un senso di equilibrio e di benessere in quanto sostengono anche il sistema nervoso centrale.

Oltre la teoria e la valutazione energetica

Sono sempre curiosa riguardo ciò che i miei clienti portano e affascinata da ciò che noto nei trattamenti. Non si finisce mai di imparare. Al di là della teoria e della valutazione energetica, della conoscenza dell'anatomia e della fisiologia e di anni di studio e di pratica clinica, sono la mia esperienza di vita e il mio interesse per nuovi modi di vedere che danno realmente forma al mio lavoro.

Grazie alla pratica professionale so anche quanto l'ascolto sia fondamentale. A volte solo percependo una certa condizione del sistema nervoso, scelgo semplicemente di stare lì, con quello che c'è. Come operatori, dobbiamo imparare a togliere di mezzo la testa. E questo è il lavoro di una vita. La trasformazione può avvenire quando un cliente sente di essere veramente visto, ascoltato, riconosciuto e accolto con compassione.

AUTOCURA

Massaggio del piede

In ogni piede ci sono 33 articolazioni, 26 ossa e più di cento tra muscoli, tendini e legamenti. I piedi, e in particolare le loro arcate, sostengono più del nostro peso corporeo e richiedono la nostra attenzione. Sapete che l'energia può bloccarsi in corrispondenza di zone di confluenza quali le articolazioni dei piedi e le estremità delle dita, proprio come un ingorgo in autostrada o in una rotatoria? Un rapido massaggio può davvero aiutare a sciogliere tensioni e compressioni a livello di ossa, articolazioni, tendini, muscoli e legamenti nei nostri piedi. Il massaggio regolare migliora anche la circolazione di Qi e sangue nei piedi e nell'intera rete sanguigna del corpo. Anche il lavoro sulle ginocchia e le rotazioni delle caviglie, oltre allo stretching delle dita delle mani e dei piedi, possono aiutare a sbloccare eventuali ristagni e a facilitare movimento e circolazione.

Esercizi propriocettivi

Gli esercizi propriocettivi prevedono movimenti dolci specifici e focalizzazione atti a stimolare proprio il sistema propriocettivo. Questo è come un GPS interno al corpo ed è una parte del Sistema Nervoso Centrale preposta a mantenere l'allineamento e l'equilibrio attraverso l'attività di fibre nervose specializzate e di tessuti molli di muscoli, tendini e legamenti. Se notate aree di tensione o di irrigidimento, provate a respirarvi dentro portando in ogni suo tratto un senso di elasticità (potete visualizzare un elastico).

Potreste scoprire che siete in grado di produrre ulteriore allungamento.

Gli esercizi propriocettivi ci incoraggiano a rallentare e ad ascoltare la saggezza interiore del nostro corpo. Se praticati nel tempo, possiamo imparare a sviluppare intuizione e allineamento con il Cammino della nostra Anima. In quanto operatore di Shiatsu Shin Tai, questo affina la mia capacità di ascoltare i clienti in modo più intuitivo.

Do-In (Auto-Shiatsu)

Questi esercizi coinvolgono tutto il corpo e favoriscono movimento e flusso armonioso del Qi in tutto il corpo e nel sistema dei meridiani. Esistono sequenze

per la testa, il collo, le spalle, la colonna vertebrale, il busto, le costole, le anche, le ginocchia, le caviglie e i piedi. Ascoltate il vostro corpo e fate quello che potete. Ricordate di tenere le ginocchia morbide e di coinvolgere tutto il corpo durante i movimenti.

Qi Gong

Il Qi Gong praticato regolarmente rafforza il corpo e il Qi delle ossa. Grazie a Adam Hellinger (insegnante di Shiatsu e Qi Gong), ho imparato a connettermi con dolcezza, ad ascoltare e a coinvolgere tutto il corpo in ogni movimento. Nel metodo di Qi Gong Zhan Zhuang che lui insegna, ci viene mostrato come lavorare con ciò che sentiamo esserci di sostegno: non c'è alcuna forzatura nei movimenti e non si va oltre ciò che il corpo può reggere.

In questo modo si favoriscono distensione e scioltezza del sistema corporeo.

Yin Yoga

Lo Yin Yoga è un ottimo sostegno per reni e vescica.

“Permetti al tuo corpo di abbandonarsi sul futon, di mettersi in ascolto e riposare quando ne ha bisogno. Inspira lentamente e poi espira a lungo. Questo aiuta la frequenza cardiaca, abbassa la pressione sanguigna e in generale favorisce uno stato fisiologico più tranquillo.”

Respirare in questo modo, senza sforzo, diminuisce anche la produzione di ormoni dello stress come il cortisolo e attiva il sistema nervoso parasimpatico, regola le emozioni, diminuisce l'ansia e migliora l'umore.

È consigliabile appoggiare le mani sul petto o sulla pancia mentre si respira.

Una buona alimentazione

Con il passare delle stagioni, possiamo nutrire ciò che si conserva nel profondo di noi stessi con riposo, brodi caldi e concedendoci lo spazio per fermarci, respirare e ascoltare con gentilezza tutto il nostro essere.

I brodi sono perfetti per i processi di idratazione. Sono un'ottima fonte di nutrimento per le ossa e la salute delle articolazioni. Inoltre, favoriscono la digestione, la salute dell'intestino e la funzione immunitaria. Le ossa sono ricche di vitamine e minerali (calcio, magnesio, potassio, fosforo e altri oligominerali, aminoacidi, glucosamina e condroitina) e di iodio (presente nelle ossa del pesce. Tutto questo favorisce la funzione tiroidea e il metabolismo.

Il midollo osseo fornisce vitamine (A e K2), minerali (zinco, ferro, boro, manganese, selenio, acidi grassi omega-3 e omega-6). Per brodi vegetariani o vegani, i seguenti ingredienti forniscono una buona fonte di minerali: funghi Shiitake, alghe/wakame (fonte di iodio), curcuma, radice di zenzero, cipolle,



aglio, carote, buccia di carota, pastinaca, sedano, finocchio, sale e pasta di miso. Il miso contiene calcio, magnesio, potassio, manganese e selenio. Aggiungete i fagioli al brodo per ottenere uno stufato. I fagioli sono ricchi di aminoacidi, che sono i mattoni delle proteine.

Un esercizio pratico

Fermiamoci un attimo e facciamo questo esercizio insieme:

- Chiudete gli occhi
- Portate la vostra attenzione alla sensazione dei piedi che toccano il suolo
- Percepите la verticalità della vostra colonna vertebrale e la vostra postura.
- Inspirate profondamente dal naso. Sentite il respiro arrivare alla nuca
- Ora espirate lungo il collo, le spalle e le braccia, fino alla punta delle dita.
- Inspirate e riempite il petto e la pancia. Poi espirate lungo i fianchi e le gambe fino ai piedi.
- Rimanete con questi respiri per un momento. Come vi sentite?

Qualunque cosa notiate, siate gentili, delicati e compassionevoli con voi stessi. Permettete al vostro corpo di “essere respirato”.

Quando stiamo nel corpo, allora riusciamo a sentire che siamo più dei nostri pensieri, sentimenti ed emozioni. Ed è allora che intravediamo la possibilità di un migliore allineamento tra mente, corpo e spirito.

Proviamo a essere più morbidi, un momento dopo l'altro.

La compassione ha spazio per tutto.

Note

- [1] La rete che non ha tessitore; Ted Kaptchuk, 2000, McGraw Hill editore
- [2] The Extraordinary Fu (Chinese Medicine from the classics); Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée, 2003, Monkey Press
- [3] Life in the Bones - Exploring Zero Balancing's Skeletal Side of the Musculoskeletal Equation- Una biografia del dottor Fritz Smith; David Lauterstein, 2017, Upledger Productions
- [4] The Memory Palace of Bones: Exploring Embodiment Through the Skeletal System;; Dr. Jeff Rockwell & David Lauterstein, 2023, Jessica Kingsley Publishers.
- [5] Lucille Clifton (1936 - 2010) è stata una poetessa, scrittrice ed educatrice americana di Buffalo, New York. Dal 1979 al 1985 è stata Poet Laureate del Maryland. Clifton è stata due volte finalista al Premio Pulitzer per la poesia.

Dawn è operatrice e insegnante *Shiatsu Shin Tai*. Si è diplomata alla *British School of Shiatsu-Do* e pratica professionalmente dal 2014. Ha esperienza di lavoro con lutti e traumi ed è particolarmente interessata ai traumi ancestrali, in termini di eredità e di ricordi che portiamo con noi. Per lei lo *Shiatsu* è la pratica tattile perfetta perché porta con sé la possibilità di un ascolto attento e di dare spazio con compassione e senza giudicare o commentare. Quando mettiamo da parte la testa, diventiamo più capaci di connetterci con vera attenzione ai nostri clienti.



Contatti:

Email: dawnoei@yahoo.com

Mobile: +44 07912357198

Webpage: <https://www.dawnoei-shiatsushintai.com>

Facebook:

<https://www.facebook.com/dawnoeishiatsuedinburgh/>

Shiatsu Society UK: <https://www.shiatusociety.org/dawnoei-practitioner-in-focus>