

Il Respiro Perduto

Presentazione: Un Viaggio dal Kung Fu allo Shiatsu

Mi chiamo Jacopo Tombesi.

Nella vita mi sono sempre piaciute le sfide ma, soprattutto, quelle che ti portano alla conoscenza di sé.

La mia vita è stata una ricerca costante di equilibrio, tra corpo e mente, tra energia personale e condivisione. Il Kung Fu mi ha insegnato a incanalare la forza, ma sentivo che mancava qualcosa: trasformare quell'energia in un dono per gli altri. La risposta è arrivata attraverso la Naturopatia e in particolare, con l'incontro con lo Shiatsu e la Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Queste discipline mi hanno mostrato che il respiro è il filo invisibile che lega tutto: l'adattamento al mondo, le emozioni, la vitalità. In una società dove il respiro è spesso superficiale "schiacciato dallo stress o ridotto a gesto meccanico", ho capito che riappropriarsi di questo atto significa ritrovare se stessi.

Introduzione: Il Respiro nella Medicina Cinese

Nella MTC, il respiro non è solo aria che entra e esce. È il primo dialogo tra Cielo e Terra, un ponte tra l'energia ereditaria (il Jing del Cielo Anteriore) e quella che costruiamo giorno dopo giorno (il Jing del Cielo Posteriore).

Il primo respiro, quel grido che ci annuncia al mondo: i Reni, radice della vita, spingono i Polmoni ad accogliere il Tian Qi (l'energia del cielo). Da qui nasce lo Zong Qi che è l'energia che nutre il petto e dà voce alle nostre emozioni.

Polmoni e Reni: un equilibrio delicato. Se i Polmoni che governano l'adattamento si affaticano, il Rene che custodisce la volontà, spreca energia per sostenerli. È da qui che nasce lo squilibrio tra organi, dovuto allo stress: la Milza, sovraccaricata si blocca in pensieri ossessivi e il respiro diventa corto e affannato.

"Come un albero che dimentica le sue radici, l'uomo che perde il respiro perde se stesso" parafrasando i testi classici.

Il Respiro nello Shiatsu: Strumento di Ascolto, Connessione e Trasformazione

Nello Shiatsu, il respiro è molto più di un semplice atto fisiologico: è il ponte tra corpo ed energia, tra operatore e ricevente, tra conscio e inconscio. È attraverso il respiro che percepiamo gli squilibri, moduliamo le pressioni e favoriamo il flusso del Qi.

1. Il Respiro come Linguaggio Non Verbale

Prima ancora di iniziare un trattamento, l'operatore Shiatsu sincronizza il proprio respiro con quello del ricevente (Uké). Questo crea un campo di ascolto condiviso, dove:

L'inspirazione diventa momento di percezione e di valutazione della tensione nei tessuti. L'espirazione è il momento in cui si agisce (pressione sostenuta e rilascio).

Esempio: Se durante una pressione sul meridiano del Polmone sento resistenza, aspetto che l'uké espiri per accompagnare il rilascio della tensione, come se il respiro "sciogliesse" il blocco.

2. Respiro e Meridiani: Il Ruolo del Polmone e del Rene

Nella MTC, il Polmone governa il Qi respiratorio, mentre il Rene è la radice dell'energia profonda.

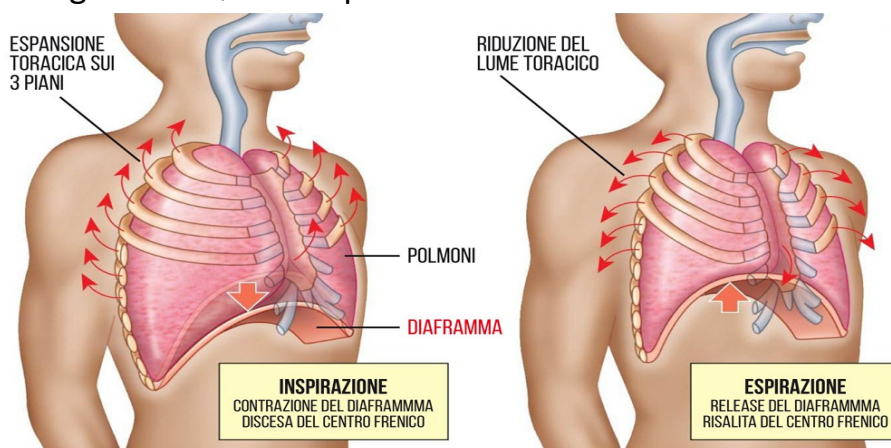
Nello Shiatsu si tratta il meridiano del Polmone per ripristinare un respiro fluido, soffermandosi spesso su P7 - Lieque, che "discende il Qi".

Se il respiro è superficiale, segno di scarsa vitalità, si sostiene il Rene con il suo Jing, lavorando su tutto il meridiano, soffermandosi un po' di più, su R3 Taixi o R27 Shufu che sono legati alla ricezione del Qi celeste.

3. Il Diaframma: Centro Fisico ed Emozionale

Il diaframma è spesso la chiave di volta nei trattamenti Shiatsu, per eventuali blocchi del respiro dovuti a stress e a traumi non elaborati. Il diaframma è connesso al plesso solare che corrisponde alla sede delle emozioni, così come Stomaco e Fegato. Quindi può essere che problemi digestivi possano influenzarlo.

Alcuni punti nello Shiatsu sono utili per "sbloccare" il diaframma: ad esempio facendo pressione su TR5 (Waiguan) barriera esterna e MC6 (Neiguan) barriera interna, si va regolare il Qi del corpo e a ridurre lo stress emotivo.



Ascoltando l'Hara l'addome dovrebbe muoversi durante il respiro, se rimane rigido si possono stimolare anche i punti ST25 (Tianshu) e CV6 (Qihai) per la discesa del Qi, così facendo si può rimettere in moto una respirazione addominale fluida.

4. Respiro e Intenzione (Yi)

Nello Shiatsu, l'intenzione dell'operatore, guida il Qi tanto quanto le mani e il respiro diventa strumento per dirigere l'energia: Inspiro verso l'alto ad esempio per sostenere, espiro verso il basso invece per radicare.

Si possono riconoscere alcuni schemi respiratori dell'uke'. Un respiro corto può essere indice di affanni, ansie e paura in questo caso associati al Rene; oppure un respiro trattenuto e corto può essere imputato alla rabbia e alla repressione, in questo caso associato al Fegato.

Il Respiro è Vita, lo Shiatsu ne è il Custode

Nello Shiatsu, il respiro è la voce silenziosa del Qi. Ogni trattamento è un invito a ricordare al corpo come respirare in modo naturale, rilasciare le emozioni che ostacolano il flusso e riconnettersi al ritmo primordiale di inspiro ed espiro, come onde che vanno e vengono.

"Il soffio vitale non ha forma, ma dà forma a tutto"

potrebbe dire un maestro Shiatsu. E noi, con le nostre mani e il nostro respiro, siamo guide in questo viaggio di ritorno all'equilibrio.

Il Caso di Laura: Quando il Respiro Si Blocca

Laura arriva da me con gli occhi stanchi e un peso sul petto esprimendo il suo bisogno di cambiare. Inizia raccontando di sé: "Mi sento oppressa, mi manca l'aria", la sua mancanza d'aria sembra dovuta allo stress quotidiano. Mi racconta della sua infanzia, dove la milza le è stata asportata da bambina, di una continua problematica dovuta dal suo intestino pigro e ultimamente anche della fuoriuscita di tic nervosi, dovuti a quanto pare dall'aspetto sociale che la circonda.

La cosa che più mi colpisce è il suo respiro, come se faticasse nel esprimere certi argomenti, come se le mancasse l'aria.

Trattando il meridiano di milza, rene, polmone e stomaco si osservano determinate caratteristiche che li coinvolgono in più aspetti.

Una delle prime cose che avviene fisicamente, all'arrivo di un'informazione, è l'alterazione del respiro, come se ancorassimo a quel messaggio un'emozione non gradita.

Il primo organo a risentirne è il Polmone, colui che controlla l'adattamento. Pertanto, non riesce più a nutrire il Rene, sprestando energia per lo stress. Sapendo che è il rene, colui che energeticamente permette al polmone di svolgere la sua funzione, l'informazione in questione crea un loop mentale che va a bloccare la Milza, che è la responsabile del pensiero logico/razionale.

Tutto ciò che ne consegue è un continuo brusio mentale, che porta alla non presenza, al non respirare e al non riuscire a riposare correttamente.

Proprio sulla gestione dell'ansia, rientra anche la respirazione, la quale se bloccata solo verso l'alto, crea numerose problematiche a livello fisico e mentale. In questo caso è molto importante stimolare il nervo vago con manovre che vanno a toccare alcuni punti del meridiano di stomaco, quali ST11, ST12, ST13 e ST25, che servono a rilassare immediatamente la persona durante la seduta.

Proprio nella zona del diaframma troviamo infatti lo stomaco che è collegato al nervo vago. Altri punti riferiti al vago sono: R27 che è uno dei punti di apertura per il sistema vagale, poi a seguire tutti i punti di rene fino al R22, che hanno corrispondenza anche con i 5 organi, aiutando la liberazione del torace da blocchi ed eventuali traumi.

Trattamento 1°: Sciogliere i blocchi

Come di consueto, creo un dialogo per comprendere lo status dell'uké prima di iniziare un trattamento. Affrontando discorsi sociali e sentimentali, ne fuoriesce la sensazione che la problematica della sua respirazione affannosa, sia dovuta a stress emotivo.

Inizio con l'usare tecniche di Cranio-Sacrale, ascoltando i suoi diaframmi (pelvico, addominale, toracico) e trovo un gran blocco nella parte addominale. Mentre le tratto l'addome, sente tensioni ed esprime qualche dolore, mentre con le mie mani io avverto un gran vuoto di Milza e una grande tensione nella zona dello stomaco.

Passando al trattamento, mi focalizzo sul meridiano di polmone facendo pressione soprattutto su P7 (Lieque), per guidare il Qi dei Polmoni verso il basso, come un fiume che deve riprendere il suo percorso verso il mare.

Proseguo con il meridiano di stomaco. I primi otto punti dello Stomaco sono collocati sul viso e sono collegati agli organi di senso, come tali hanno lo scopo di ricevere le informazioni esterne per poi dirigerle verso la Milza per essere elaborate, trasformate e quindi distribuite ai vari organi.

Mi soffermo su ST12 (Quepen) che è una chiave per aprire il torace, dove le emozioni spesso ristagnano, essendo un punto di incrocio di nervi e meridiani (stomaco, intestino crasso, tenue e sanjiao).

Ci sono altri punti molto importanti, quali ST 30 Qichong e ST 36 Zusanli, che sento il bisogno di utilizzare per far sì che scendano tutte le sue emozioni, il respiro è il Qi bloccati.

Durante il trattamento Laura fa un sospiro e esprimendo un segno di grande rilassamento, mi racconta che era da tanto tempo che non sentiva il respiro così libero nell'addome.

Finito il canale di stomaco risalgo con il canale di rene dolcemente, fermandomi sempre sull'addome; Finalmente con la pancia che si gonfia d'aria piacevolmente, mi soffermo e tesaurizzo l'energia, mettendo le mani sul Dantian e nel Mingmen, convogliandola al Rene.

Finito il trattamento le ho consigliato di fare a casa degli esercizi per facilitare la respirazione, tenendo le mani sull'addome mentre respira e in tutti i momenti di agitazione.

La conclusione del primo trattamento ha portato l'uke' a sentirsi più rilassata e felice, esprimendo una sua sensazione di piacevole leggerezza.

Trattamento 2°: Radicare il cambiamento e rompere un ciclo

Rivedo Laura dopo 20 giorni dal primo trattamento, le chiedo come sta e lei mi risponde che si sente meglio, meno affaticata, con più voglia di vivere e fare. Mi racconta che sta lavorando sulla sua respirazione e gli esercizi a casa danno i suoi frutti.

Inizio il trattamento sempre con le tecniche di Cranio-Sacrale, ascoltando i suoi diaframmi (pelvico, addominale, toracico), questa volta trovo la sua respirazione più fluida e lineare, quindi decido di rifare i meridiani di polmone, stomaco e rene nel loro verso. Invece il meridiano di milza, decido di effettuarlo in distribuzione, così da rafforzare il lavoro svolto in precedenza e spegnere un eventuale brusio mentale continuo, perché mi ha riferito in maniera indiretta, che non smette mai di pensare. Durante il trattamento svolto, ho voluto aggiungere alcuni punti che la potessero aiutare a rompere un ciclo ripetitivo di emozioni, con F14 (Qimen) fine del ciclo, VB15 (Toulinqi) e VB41 (Zulinqi). Questi se messi in comunicazione tra loro, possono portare a lasciare ciò che non ci serve portando del nuovo.

Finisco il trattamento nuovamente, portando le mani sull'addome tesaurizzando l'energia del Rene sul Dantian e Mingmen.

Concluso il secondo trattamento, le chiedo sempre di cercare di mantenere gli esercizi di respirazione a casa, per consolidare meglio il lavoro svolto.

Trattamento 3°: La ricaduta e la lezione

Trascorso un mese e mezzo, Laura torna raccontandomi ciò che le è accaduto in questo lasso di tempo. Questa volta sono usciti alcuni argomenti riguardanti la famiglia e sulla sfera personale, che hanno riportato in lei, nuovamente, un senso di oppressione e stress emotivo. Mi racconta anche che non ha avuto tempo per fare gli esercizi a casa e che la sua mente è oppressa da pensieri continui.

Questa volta prima di iniziare il trattamento, faccio un'indagine dell'addome con il metodo Masunaga: mi accorgo che i polmoni sono in uno stato di pieno e la zona dello stomaco è tesa, ha lamentato addirittura dolore al tocco.

Inizio sempre con le tecniche di Cranio-Sacrale, ascoltando i suoi diaframmi (pelvico, addominale, toracico) per portarla in uno stato di rilassamento e mi accorgo che il diaframma addominale è di nuovo contratto. Scoprendo così che questi eventi familiari l'hanno riportata al vecchio schema.

Scoperto ciò, riparto con il trattamento che ho effettuato nella prima seduta: lavorando su canale del polmone e milza, soprattutto su P5 e MP9 punti che aiutano nei loop mentali e negli stati ansiosi, abbassano lo Yang in eccesso e il Qi controcorrente.

Inoltre facendo questi punti vado ad effettuare un livello energetico molto importante per la respirazione, chiamato Tai Yin.

Questo livello, associato all'elemento Terra, ha infatti la caratteristica di aiutare la funzione del Polmone, nel assimilare e trasformare ossigeno. Continuo lavorando sul meridiano di Stomaco per portare giù l'energia rapidamente e concludo portandola ai Reni, che in questo caso necessitano poiché sempre scarichi.

Durante il trattamento lei mi parla sempre dei suoi problemi, come se dovesse buttare via tutto quello che le è capitato, ma non riesce. L'ascolto per un operatore è fondamentale per far sì che l'uke' si senta a suo agio.

Finito il trattamento, lei si sente nuovamente rinata e più rilassata, con una pancia che si gonfia ad ogni respirazione e pronta a nuove sfide che le porrà la vita. Io invece nel mio piccolo cerco di darle dei consigli per poter migliorare la sua vita, portandole degli esempi del mio vissuto, che magari le possono essere utili. Inoltre le ricordo sempre di fare esercizio a casa e di passeggiare in natura quando può.

Da quest'ultimo trattamento ho capito che il respiro è lo specchio dell'anima. Senza volontà di cambiare, anche il miglior trattamento è un temporaneo sollievo.

Conclusioni: Il Respiro come segno di vita

Questa esperienza mi ha insegnato che, come dicono i taoisti, ogni respiro è un atto di vita e morte, ma anche delle scelte e pensieri. Noi possiamo pensare e fare tutto quello che vogliamo, ma tutto verrà modificato e trasformato dal nostro modo di respirare. Possiamo sempre respirare in superficie, ma anche abbracciare la nostra profondità che poi ci trasformerà.

Lo Shiatsu e MTC sono alleati potenti per la nostra crescita di vita, ma la vera strada per stare bene inizia quando si "lasciar andare" tutto ciò che ci appesantisce in questo percorso terreno.

"Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare"

Detto cinese. Il respiro è quel vento, e noi siamo i marinai.

Ringraziamenti

Per tutto ciò ringrazio:

LUCA MICHELACCI
Insegnante della Scuola Tian Di He

LORENZO BONAIUTI - LUISELLA FRATI
Docenti dei Master che ho frequentato

e a tutte le altre persone che questo percorso mi ha fatto incontrare.

Bibliografia

Manuale di agopuntura di Peter Deadman e Mazin Al-khafaji
Dispense Luca Michelacci, Lorenzo Bonaiuti e Luisella Frati.

Altre risorse nel Web:

<https://www.shinseishiatsu.com/>

<https://www.scuolatao.ch/>

<https://www.shinseishiatsu.com/>