

Primavera 2024
Marianna Andrigo

Spazi e silenzi del femminile

Un percorso con Alice

Elaborato conclusivo della formazione triennale
Scuola Shiatsu - Shintai
Formatrice: Claudia Beretta

?

Un punto, un'area o un piano. Mobile o immobile. Si tocca. Non si vede

Contrazione o distensione, sensazione e verità assoluta

memoria atavica, equilibrio, incrocio di linee di forza, e forza di gravità

CENTRO. Centro? Miliardi di volte parola sentita senza capire

alla ricerca del punto esatto

in attesa del giorno del miracolo, giorno in cui sentire il centro affiorare alla superficie

della comprensione

Non è anatomia, non è fisica né metafisica

solo libera organizzazione di immagini che mi portano a entrare

in una stanza segreta a me stessa

genesi del calore e del silenzio

nel passare del tempo, nel tempo passato a lavoro

entro nella stanza del vapore, della rugiada

il mio cerco

Tra pube e ombelico, l'area che disegna la curva lombare e la piega inguinale

disegna la tranquillità delle ginocchia e la moderazione dei quadricipiti

stanza piena, colma di azioni involontarie e perenni

in quella potenza, per dono, indipendente dalla volontà

il mio cerco volontà

dove ascolto il silenzio, dove si genera il primo suono della consapevolezza

dove nasce la nuvola, forma del vapore

il vestibolo di un equilibrio per altre gravità

nuvola. Condensazione precipitazione galleggiamento luce riflessa

Luminanza

M.A.

INDICE

Introduzione	pg. 4
PRIMA PARTE - <i>Shiatsu - Relazione _spazio_immaginazione</i>	pg. 5
LO SHIATSU - movimento e filosofia	
RELAZIONE	
SPAZIO	
IMMAGINAZIONE	
SECONDA PARTE - <i>Il caso studio</i>	pg. 9
Alice	
La struttura pelvica / hara	
L'amenorrea	
TERZA PARTE - <i>I trattamenti</i>	pg. 13
Il percorso	
Trattamento della struttura pelvica	
Lavoro fasciale	
Meridiani kyo e jitsu	
I richiami delle parti del corpo	
CONCLUSIONI	pg.20

INTRODUZIONE

Settima figlia di dolcissima madre: credo sia questa la fortunata condizione che mi ha permesso di conoscere il potere del tatto. Crescere in una famiglia numerosa è stato per me crescere immersa da nomi, parole, conversazioni, chiacchiere, segreti, alleanze...parlarci uno sopra l'altro, dire la propria, affermarsi. Continuiamo a farlo tutt'ora ed è sempre così piacevolmente caotico ritrovarmi con tutti loro che costruisco la mia vita ispirandomi al nostro salotto di famiglia.

In questa frizzante quotidianità c'era sempre la mamma che, diversamente da noi, sottraeva le sue parole lasciandoci spazio e, nel mentre, affinava altri strumenti per parlarci.

Chiaro che di pancini ne ha massaggiati... ma non sono quelle le mani che più ricordo:

sono quelle che prendevano la mia per "non dire", quelle che, anche prive di forza, creavano tra la mia pelle e il suo palmo un calore profumato, quelle i cui polpastrelli, solo con lievissimo tocco, sapevano calmare ogni agitazione.

Il tocco - nella sua delicatezza - e il tempo dedicato al tocco, rivelavano quanto la pelle fosse capace di comunicare al cuore e al ventre generando stati di quiete e nutrendo il legame durante le trasformazioni della crescita e delle nostre vite.

Fonte d'ispirazione, quel tocco ha portato un segno in me, mi ha insegnato che il tempo del tocco attento può parlare, legare, risolvere, manifestare.

E così l'ho ricercato nelle mie relazioni interpersonali e l'ho accolto nel mio lavoro.

Il mio lavoro. Incontro la danza a 7 anni e da allora è in me come forma di pensiero e di lettura del presente, strumento poetico di conoscenza che non mi ha mai stancata e annoiata.

Sono stata attratta da molti altri interessi anche durante il mio percorso studentesco eppure sentivo sempre ovvio che il mio viaggio professionale sarebbe rimasto strettamente legato al lavoro sul corpo che allenava il mio sguardo e la mia persona alla scoperta della vita.

Mi trovo oggi ad agire come artista in varie forme che vedono la definizione di obiettivi estetici, politici, sociali, obiettivi definiti a partire da domande filosofiche e da osservazioni dell'attuale, domande che vengono interrogate con il corpo e i suoi riflessi:

nella sua potenza e nei suoi limiti, nella sua unicità, nel suo essere diverso ogni giorno, nel suo non essere mio, nel suo divenire strumento di visione, nel suo contenere anche ciò che non si ricorda e non si sa, nel suo dettare il gusto e la gioia, nel suo richiamo alla cura, nelle sue espressioni animali, sociali, intellettuali. Mi innamoro ancora e tanto delle sue capacità ma non quelle motorie, bensì quelle di essere plurale, complesso, misterioso, mutevole come lo sono le identità che lo abitano; la diversità emerge come qualità suprema e pilota il pensiero verso l'amore del sé agendo sullo sgretolamento del giudizio e oliando le criticità delle relazioni.

Rileggo così come parte di un destino il mio ritrovarmi dentro a uno studio shiatsu, 4 anni fa; è stato un incontro in armonia con interessi e linguaggi del mio vivere.

Cercavo altre fonti di sapere e altre pratiche per arricchire la mia esperienza e per accogliere l'esterno, umano e non; cercavo nuove analogie che nutrissero le mie consapevolezza; non desideravo avvicinarmi a discipline corporee che a volte rischiano di essere da me fraintese come tecnicismi, cercavo un apporto autentico che parlasse al mio occidentale presentando altre provenienze, cercavo nuove parole da dare alla lingua e nuove idee per le mani.

Lo shiatsu ha intrigato fin da subito la mia curiosità in quel duplice approccio che mette in dialogo tecnica e interpretazione culminando nell'elogio all'Ascolto e all'Istante.

La continua ricerca che apre in me stessa, l'approccio aperto e dinamico, le numerose domande che solleva sono alcune delle ragioni per le quali mi auguro che questo mondo possa far parte di me per tutto il resto della mia vita.

PRIMA PARTE

Shiatsu - Relazione_ spazio_ immaginazione

LO SHIATSU - movimento e filosofia

Shi - *dita* atsu - *pressione*

La pressione delle dita, così come di gomiti, avambracci, palmi, ginocchia, è l'azione che dà il nome alla codificazione di trattamenti che agiscono per il riequilibrio energetico del ricevente.

Esito dei passi di una secolare storia della cura, nato in seno alle conoscenze della Medicina Tradizionale Cinese, è parte dall'interpretazione del corpo umano come espressione di energia vitale che circola attraverso canali, i meridiani; tale energia, KI, definita come universale, traducibile come *soffio vitale*, è espressa dal movimento continuo delle cose, dell'esistente, del tempo, dell'umano. I meridiani hanno la funzione di trasportare il KI.

Il moto è espressione di vita intesa come trasformazione continua che viene spiegata attraverso le interazioni dei 5 elementi / *movimenti*; l'azione della pressione si rivolge all'energia per stimolarne la circolazione e il movimento favorendo l'armonia e l'equilibrio, quindi il benessere e la prevenzione alla malattia.

Il movimento è la qualità del cambiamento, è la natura della trasformazione che, in riferimento ai 5 movimenti, determina il ciclo di generazione - Il Fuoco nutre la Terra che crea il Metallo che si scioglie per alimentare l'Acqua che nutre il legno che alimenta il Fuoco - e il ciclo di controllo L'Acqua spegne il Fuoco che tempera il Metallo che taglia il Legno che trattiene la Terra che contiene l'Acqua.

La loro unità e interdipendenza conducono al concetto del TAO, l'universo stesso in costante divenire - letteralmente "via" - movimento tra yin e yang come base della vita. Ho incontrato da poco una definizione di *Via* che desidero citare: "la Via, vale a dire la vita aperta" (Froncois Cheng in *Cinque meditazioni sulla bellezza*).

Nell'immagine di Masunaga dell'albero, delle sue radici terrene e delle sue espansioni esterne è interessante ricordare come lo yin sia l'informe, la parte spirituale e creativa, basato sulla sensibilità protopatica; lo yang coglibile dalla sensibilità epicritica, l'intelletto, la struttura e l'ordine; non è una semplice dualità ma una interconnessione nella quale l'uno contiene l'altro superando una logica duale a favore di una comprensione di reciprocità che in sintesi richiama due termini: CONNETTIVITA' e DIVENIRE.

I due termini possono essere utilizzati anche per descrivere l'approccio dell'operatore shiatsu: creare una *connessione* con il ricevente e adattare il proprio tatto all'ascolto, lasciando spazio alla propria sensibilità protopatica e *divenendo* possibilità di scambio, di empatia per un reciproco stato di tranquillità.

RELAZIONE

Connessione e cambiamento: raccolgo e avvicino queste due parole perché ho osservato come creino l'attitudine positiva a un buon incontro di pratica shiatsu; spingono ad assorbire nozioni e tecniche dentro a un tessuto intuitivo, tramato dalla capacità di percepire - accogliere - agire.

Dal latino *intueor* - entrar dentro con lo sguardo - bellissima origine etimologica che parla del guardare, atto del porre mente, avere cura, vigilare, custodire.

Le cinque regole del trattamento shiatsu mi guidano a riconoscere questa reciprocità: *nel trattamento io sostengo il ricevente e il ricevente mi sostiene*.

L'operatore deve essere rilassato, essere e non fare, respirare; usare la penetrazione e non la pressione, l'uso del proprio peso e non della forza;

la penetrazione ha direzione perpendicolare, è progressiva e profonda; l'operatore usa la rotazione del bacino per offrire *hara* e misurare sulla propria presenza la qualità del tocco; si genera e mantiene il collegamento tra le due mani. La mano madre, con una qualità yin, contatta il sistema parasimpatico per essere legame cosciente tra le centrature dei corpi; la continuità nutre l'organicità del trattamento.

Se la prima regola è il rilassamento, le altre trovano spazio a partire da una condizione che favoriamo in noi: tale condizione non fa che evidenziare il ruolo della qualità di approccio che l'operatore ha il dovere di nutrire per "incorporare" consapevolezze e poter agire.

L'ascolto definisce in una parola sola la corretta attitudine da ricercare nel tatto.

E tale assunto non fa che ricordare la soggettività e relatività che dobbiamo ritrovare nel praticare shiatsu allenando l'umiltà come qualità del fare.

Dice Masunaga che è proprio nella qualità della relazione che instauriamo che possiamo favorire l'autoguarigione e la circolazione dell'energia.

L'intuito e l'empatia fanno sì che la tecnica non si risolva con l'esecuzione di gestualità precise ma chiede di lavorare sul sé per essere in grado di cogliere il presente e agire in fedeltà ai suoi stimoli.

Grazie a questo stimolante piano di riflessione, ho trovato molte analogie con la pratica artistica: acquisisci strumenti, alleni la tecnica, comprendi razionalmente tecnicismi e le sue applicazioni ma poi tutto il sapere nozionistico deve amalgamarsi alla percezione soggettiva e personale che deve guidare le nostre scelte: ancora una volta è nutrire la creatività come forma di libertà.

Qualsiasi via è solo una via, e non c'è nessun affronto, a sé stessi o agli altri, nell'abbandonarla, se questo è ciò che il tuo cuore dice di fare...Esamina ogni via con accuratezza e ponderazione. Provala tutte le volte che lo ritieni necessario. Quindi poni a te stesso, e a te stesso soltanto, una domanda...Questa via ha un cuore? Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha, non serve a niente. Carlos Castaneda_ The teachings of Don Juan

SPAZIO

Dalle periferie alle periferie: le direzioni interne ed esterne dei meridiani

Torno a citare Masunaga quando parla di come i meridiani vadano da periferia a periferia attraversando il centro, ciascuno autonomo e tra loro senza alcuna gerarchia: ogni meridiano ha il suo valore e le sue funzioni, ogni canale energetico attraversa il corpo costruendo le sue relazioni con l'organismo intero.

Questa semplice descrizione delle macro direzioni dei meridiani mi ha stimolata proprio nel caso che ho affrontato per l'elaborazione di questo testo; ho incontrato una persona la cui osservazione evidenziava *hara* in disarmonia, teso, contenitore di più punti di stress e di contrazioni. Eppure quello che catturava la mia attenzione era il peso che leggevo nella testa, la tensione delle caviglie, una percezione di freddo sia nelle mani che nei piedi.

Quando osservo altri corpi danzare ricevo segnali della personalità che sta danzando davanti ai miei occhi: l'uso dello spazio, la dimensione delle proprie espansioni e proiezioni, il radicamento dei piedi che permettono di gestire disequilibri e spazialità.

Nella preparazione del corpo e dei corpi con i quali lavoro si sono definite per me delle preziose abitudini che ci aiutano a ricercare la nostra creatività autentica attraverso il movimento. Tra queste abbiamo bisogno di:

rinfrescare la mente come condizione di partenza favorendone uno stato vigile e privo di pensieri distraenti;

ricordare alla colonna vertebrale le sue direzioni, flessioni e torsioni;

a partire dalla colonna, collegare l'azione bacino - testa che si espande a ginocchia e gomiti, raggiunge poi caviglie e collo e, nelle spinte da piedi attraverso il busto, arriva alla precisione delle mani.

Scaviamo le responsabilità dei piedi e della colonna vertebrale lasciando siano loro a dettare la direzione dello sguardo, loro sanno togliere alla psiche tale vantaggio, modificano la volontà razionale e sorprendono il modo di penetrare nel vuoto.

Si sovvertono le gerarchie consuete a favore del ventre, ci si serve dalla mente ma non ci si lascia guidare dalla ragione, si offre animalità umana all'espansione dei sensi.

Queste esperienze vive e continue del mio lavoro si sono arricchite di nuove comprensioni e anche di nuove domande con intrecci spiazzanti e potenti richiami.

Nelle direzioni interne ed esterne del corpo è prezioso nello shiatsu l'azione di *fare spazio*.

FARE SPAZIO

Il movimento ha bisogno di spazio, espressione molto banale ma al contempo il lavoro sul corpo cinetico mi ha insegnato quanto lo spazio sia una condizione e percezione di noi stessi. Mi sono allenata a sentire lo spazio sempre sufficiente proprio perché le nostre estensioni e proiezioni si possono adattare anche a contrazioni e riduzioni di ampiezze ma, al contempo, dobbiamo ribilanciare le nostre grandezze, spostare il respiro, tenere ampia l'immaginazione.

Rotazioni

Le rotazioni sono parte del trattamento shiatsu; la mobilità articolare è favorita per aiutare a "tenere aperti i cancelli" del movimento interno del corpo. La comunicazione tra centro e periferie, tra periferie e centro, viaggia attraverso il sistema scheletrico muscolare e durante il trattamento anche la rotazione è un elemento rilevante per favorire le trasmissioni interne, oliare le articolazioni, creare appunto spazio.

Stiramenti

Gli stiramenti hanno un duplice funzione di aprire lo spazio al meridiano e portarlo in superficie, per tale motivo possono essere utilizzati sia in tonificazione sia in dispersione, una volta che il meridiano è in superficie lo posso trattare più lentamente tonificandolo oppure più velocemente per disperdere l'energia come ad esempio con le rotazioni e il kembiki. Gli stiramenti sono una tecnica molto efficace anche nell'attivare il sistema parasimpatico.

Rilevante è la definizione degli stiramenti elaborata da Shizuto Masunaga come pratica di consapevolezza: ha elaborato una sequenza di esercizi di stiramento dei meridiani che ha lo scopo di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando i ristagni energetici. Proprio per questo effetto benefico, l'esecuzione degli stiramenti è anche intesa come modo di ascoltare sé stessi e nutrire la consapevolezza della propria vitalità.

La relazione mente - corpo è decisamente dichiarata in quella che possiamo considerare una sintesi pratica: 6 posizioni per allungare 12 meridiani da eseguire con tempo adeguato e respirazione partecipare. La mobilità è una qualità non solo quindi del corpo ma della mente, capace di eliminare ristagni di stress e di emozioni.

Nel praticare gli stiramenti dei meridiani cerco di visualizzare il loro percorso e di immaginare appunto lo scorrimento dell'energia che visualizzo come verso l'esterno per i meridiani di P e IC / R e VU / F e VB, come verso l'interno per gli altri meridiani: in tutte vi è una parte del corpo che raccoglie mentre un'altra che si espone all'esterno.

Il mio obiettivo principale nello sviluppare gli esercizi per immagini fu quello di portare le persone a sperimentare l'essenza di cosa significhi essere vivi e così di confermare per sé stessi i concetti profondi della medicina orientale. (Shizuto Masunaga in Zen per immagini)

IMMAGINAZIONE

Masunaga, nel suo scritto *Zen per immagini*, eleva l'immaginazione a strumento di conoscenza: l'uso di immagini mentali è funzionale all'interiorizzazione della pratica, gancio tra mente e corpo, strumento per proiettare l'azione verso l'invisibile. L'elemento psicologico e fisico si uniscono per far circolare l'energia.

Platone pensava che la sede dell'immaginazione fosse il fegato che con la sua superficie lucida rispecchiava le immagini sensibili ricevute dall'esterno. Nella medicina tradizionale cinese il fegato è dove ha sede l'anima eterica dello hun che è incaricata alla visione, corrisponde al movimento legno, è la spinta e capacità di proiettarsi verso l'esterno.

Hun di giorno vive negli occhi, di notte risiede nel fegato; quando vive negli occhi esso vede, quando dimora nel fegato esso sogna. I sogni sono il vagare di hun attraverso i nove cieli e le nove terre (Taiyi Jinhua)

Jean-Paul Sartre (nel *L'immaginario*) analizza la distinzione tra percezione e immaginazione sostenendo che l'immaginazione sia la capacità della coscienza di andare oltre la materia ed essere così espressione di libertà.

Questi sono solo piccoli spunti che connettono la proposta di Masunaga con il pensiero di filosofi occidentali: è un ampissimo argomento di studio che qui posso solo sfiorare e citare per concedermi un arresto di fronte alla parola IMMAGINAZIONE.

Grazie alla creazione di immagini possiamo incorporare, termine che considera il corpo attivo, protagonista dei processi conoscitivi individuali e sociali. L'antropologo Thosa Csordas dell'Università di San Diego, sulla parola incorporazione, ha detto che si tratta del "postulato metodologico che il corpo non è un oggetto da studiare in relazione alla cultura, ma dev'essere considerato come il soggetto della cultura stessa, vale a dire il terreno esistenziale della cultura" (Csordas 1990,5).

L'immaginazione nello shiatsu diventa strumento di incorporazione, se penso all'insegnamento di Masunaga degli stiramenti, che una modalità di praticare shiatsu come forma di chiarire l'intenzione delle mani sul corpo dell'altro.



SECONDA PARTE

Il caso studio

ALICE

Nell'arco di due mesi, gennaio e febbraio 2024, ho desiderato praticare shiatsu con un approccio finalizzato a produrre questo elaborato; ho deciso di trattare Alice, una ragazza di 31 anni già di mia conoscenza.

Ho iniziato a metà gennaio fino alla fine di febbraio, trattandola otto volte.

La scelta condivisa di iniziare assieme un percorso ha visto il suo bisogno di approfondire la consapevolezza delle sue difficoltà, incontrare il mio desiderio di attivare con lo shiatsu delle possibili risposte energetiche che le potessero essere di aiuto.

Alice ha una formazione in Lingue straniere, si è formata anche in ambito teatrale partecipando come attrice a produzioni professionali; attualmente è insegnante di sostegno in scuole superiori di primo grado. Non ha attualmente una relazione, non ha figli; pratica sport abitualmente e da anni: la corsa, la palestra, i tessuti aerei, la danza. Pesa 55 kg ed è alta 1m 66cm.

Il suo stare

Alice racconta di non avere il ciclo mestruale da novembre 2020, ad esclusione di due piccoli flussi avuti a dicembre 2023 e gennaio 2024; le visite mediche non hanno segnalato anomalie così come gli esami ormonali. Mi comunica che ha una sensazione di blocco alla bocca dello stomaco che la porta a mangiare con una percepita assenza di respiro. Parla dell'intestino segnalando una sorta di perdita di sensibilità degli stimoli.

A livello fisico dice di sentirsi poco elastica, poco flessibile mentre a livello psicologico sta lavorando ad analizzare la relazione con il suo femminile verso il quale sente di avere problemi.

Mi racconta di "dimenticare" di respirare.

La tensione psicologica ed emozionale è descritta come incapacità a lasciarsi andare alle cose, persone, eventi che incontra; tende a non lasciarsi trasportare considerando di avere delle paure alle quali non dà nome.

Ha avviato da qualche mese un percorso con uno psicologo.

Ascolto le sue parole e le sue condizioni come parte integrante per questo mio studio.

In questo percorso *hara* e i suoi spazi fisici richiamano ripetutamente la mia attenzione: oltre a voler favorire allineamenti strutturali, a bilanciare kyo e jitsu, sono interessata ad approfondire i meridiani che influenzano il ciclo mestruale e l'energia sessuale.

L'amenorrea non ha trovato risposte scientifiche e sembra, per Alice, dimostrare chiaramente un disagio con la propria femminilità.

Alice è una donna muscolarmente forte, sportiva, esigente verso sé stessa nel chiedersi efficacia e potenza; dentro a questa natura è lei a descriverne un'altra, opposta, che teme di incontrare.

Le prime sensazioni

La mia osservazione iniziale rilevava una tensione muscolare e nervosa in un corpo che mi risultava essere un grande concentrato di energia ma che a volte si mostrava particolarmente stanco e poco reattivo.

Osservavo in lei come ci fossero momenti di grande dinamicità alternati ad altri di spossatezza.

Le forme del suo corpo, definite, muscolose e atletiche, le sue mani grandi e forti, le braccia e le gambe toniche, mi comunicavano la sua attenzione a mantenere il corpo allenato e capace: la lettura di movenze nervose, molto muscolari, mi segnalavano sfumature di stress e di chiusura.

Osservandola, coglievo una misteriosa stanchezza nello sguardo che ho ritrovato lungo il breve percorso di questi mesi.

Al tocco, durante il primo trattamento, incontro caviglie e polpacci tesi, glutei contratti, adduttori contratti, *hara* teso.

Alice accoglie con attenzione e apertura i trattamenti, è interessata a restare in ascolto delle sue reazioni ed accoglie volentieri il contatto.

Fin dall'inizio il respiro ci permette di instaurare un dialogo silenzioso durante i trattamenti e questo mi aiuta nell'aver fiducia di quanto si genera tra noi e di conseguenza mi dà una sensazione di libertà che mi facilita l'ascolto del suo corpo.

A partire da queste riflessioni, continuo da qui dedicando la prossima parte al luogo più "caldo" della mia ricevente - a livello fisico la struttura pelvica - a livello energetico *hara* - proseguendo poi con una breve descrizione dell'amenorrea e della relazione tra il sangue nella medicina occidentale e il XUE.

STRUTTURA PELVICA / HARA

La struttura pelvica è la casa che accoglie *hara*.

Hara è letteralmente il ventre, il centro del corpo, area che sopra e sotto all'ombelico irradia le funzioni di baricentro e centratura.

A due dita dall'ombelico verso il basso e verso il centro del corpo in profondità, vi ritroviamo il centro energetico.

Hara va dal processo xifoideo e ultime coste alle creste iliache e osso pubico trovandosi quindi contenuto e confinato dalla struttura pelvica.

Contiene gli organi digestivi e l'apparato riproduttivo.

La regione pelvica include le ossa del bacino, la cavità pelvica, il pavimento pelvico e il perineo: essendo questo lo spazio fisico di *hara*, è importante nello shiatsu considerare come possano le sue componenti comprimere e influenzare la qualità del *ventre* come luogo energetico.

Le anche, connettori tra busto e arti inferiori, sono collegate al sistema endocrino, influenzano quindi la regolazione ormonale e aggiungono connessioni tra la parte strutturale, anatomica e organica a quella più emotiva e psicologica.

La pelvi ha 3 funzioni principali:

- sostiene il peso della parte superiore del corpo;
- forma articolazioni e dà inserzione a muscoli responsabili della mobilità e della verticalità posturale;
- racchiude e protegge, sia mediante strutture ossee - la cintura pelvica - sia con la muscolatura rete di muscoli, gli organi dell'addome.

Hara influenza in 3 aspetti distinti la relazione corpo / mente / spirito:

è incontro tra energia della Terra e del Cielo;

è baricentro tra massa interna e spazio esterno;

è centratura dell'individuo.

Mentre la parte superiore dell'addome, riflesso di Cuore e Mastro del cuore, dovrebbe avere una consistenza più elastica, la zona di Reni e Vescica Urinaria, sotto all'ombelico, risulta più tonica e compatta quando troviamo *hara* equilibrato e presente.

La centratura evocata da *hara* è un riflesso di buon equilibrio energetico della persona.

L'osservazione della parte strutturale del ventre è stata una delle attenzioni che ho desiderato avere nei trattamenti praticati ad Alice: il pensiero era quello di favorire la creazione di spazi, osservare i disallineamenti e favorire più armonia tra la parte destra e sinistra.

La mobilità delle anche, anch'essa ad attrarre l'attenzione, si faceva monito di tensioni al basso ventre che si trasmettevano alla flessibilità delle gambe, alla loro forza e mobilità.

L'AMENORREA

Le mestruazioni sono il meccanismo naturale di eliminazione del sangue mestruale (misto di sangue, muco cervicale, tessuto endometriale sfaldato e secrezioni vaginali) quando non vi è stata una fecondazione.

Nella MTC rappresentano femminilità, potenza generatrice, energia femminile. La donna è energia Yin con una natura proiettata all'interno, alla capacità di accogliere dentro sé, nutrire, conservare.

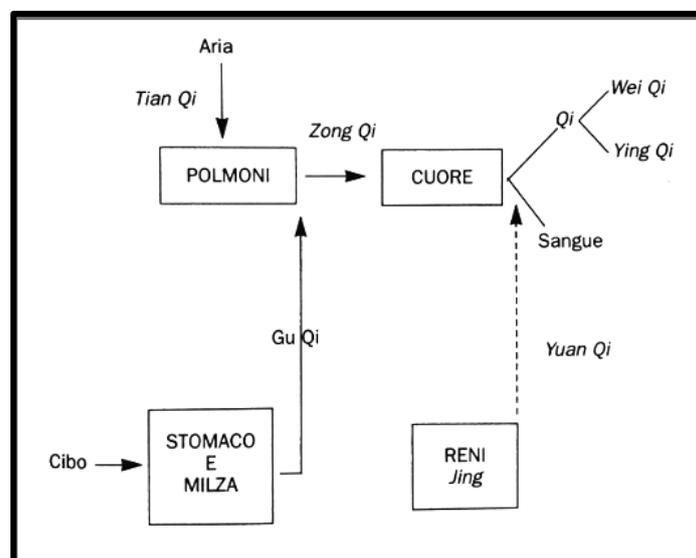
Quando parliamo di sangue, dobbiamo osservare che secondo la Medicina Tradizionale Cinese ha una identità più ampia ed è tradotto con XUE.

Nella medicina occidentale, il sangue è un tessuto connettivo fluido e circolante, in cui si distingue una componente cellulare e una componente liquida, il plasma sanguigno, che lo rende fluido e circolante. La componente cellulare è formata da cellule vere e proprie come i globuli bianchi, globuli rossi, piastrine...; il plasma è una soluzione acquosa di proteine, sali inorganici e altre sostanze in concentrazioni minori. Le cellule ematiche vengono prodotte dal midollo osseo e dagli organi emopoietici; si tratta di cellule staminali che avviano il processo di formazione del sangue.

Nella Medicina Tradizione Cinese: *il sangue è il mezzo di trasporto del Ki e il Ki è il motore di spinta del sangue.*

Tutti gli organi partecipano alla formazione del sangue anche se il cuore e il fegato ricoprono un ruolo primario: il rene produce il midollo dal quale si forma sangue. Esso stesso interviene direttamente nella formazione del sangue attraverso il Jing (la Medicina Occidentale ha scoperto da pochi decenni che il Rene produce l'eritropoietina, ormone fondamentale per la produzione del sangue); Il Fegato conserva il sangue durante le ore di riposo e ne determina il volume in circolazione durante il movimento. Il Fegato controlla l'immissione di sangue in circolo determinando così la quantità e la regolarità di sangue mestruale nelle donne; Il Cuore governa la circolazione e la distribuzione del sangue attraverso il controllo della fitta rete dei vasi.

Il Cuore è il maestro del sangue; La Milza, attraverso la digestione e la distribuzione del cibo ingerito permette al corpo di avere quel substrato materiale necessario per la formazione di nuovo sangue; Nel Polmone il Ki presente nell'aria inspirata si combina con il Ki che viene estratto dagli alimenti e diventa energia per la creazione del sangue. Ha una componente psichica: XUE richiama non solo la circolazione del sangue ma anche il nutrimento emotivo che prendiamo dall'esterno.



Dopo questa introduzione che evidenzia il ruolo energetico, emotivo e psichico del sangue, ci soffermiamo, sull'amenorrea, quanto sta vivendo Alice.

L'amenorrea indica l'assenza di mestruazioni e si distingue in:

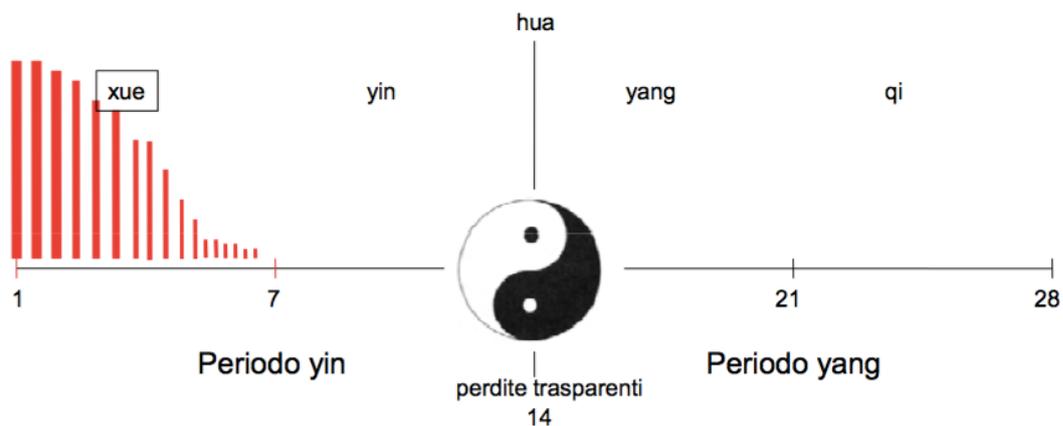
amenorrea primaria_ assenza di mestruazioni entro i 15 anni o entro cinque anni dalla comparsa dei caratteri sessuali secondari;

amenorrea secondaria_ interruzione temporaneo o permanente della comparsa del ciclo.

Le cause più comuni sono rappresentate da gravidanza e allattamento al seno, malfunzionamento dell'ipotalamo; sindrome dell'ovaio policistico; menopausa prematura; malfunzionamento dell'ipofisi o della tiroide.

Nel caso di Alice, gli esami svolti non hanno mostrato alcuna di queste cause come possibile.

Ci siamo interrogate, anche senza tradurre in parole le risposte, su domande quali: accetto la mia femminilità? ho un rapporto vivo con la mia energia sessuale? che rapporto ho con la mia energia maschile? qual è la mia natura di donna? ho pensieri legati alla possibilità di essere madre? trovo spazio alla creatività in modo appagante nella mia vita?



TERZA PARTE

I trattamenti

IL PERCORSO

Ho incontrato Alice sapendo di incontrare una persona desiderosa di indagare sé stessa per poter stare bene, per potersi sentire più libera e consapevole delle sue possibilità di conoscersi e valorizzare la sua vita e le sue scelte.

Ha accolto i nostri incontri con attesa, con apertura, permettendomi di ascoltarla con il tatto e di osservarla nelle nostre settimane di lavoro assieme.

In generale abbiamo osservato come i trattamenti portassero a un immediato benessere, una rilassatezza; ad uno dei nostri incontri mi ha detto *I miei occhi si sono aperti come fossero fiori, sono sbocciati.*

L'ascolto al suo universo femminile interiore è stato uno dei punti più ciclici e attenzionati del percorso; è stato come se ogni trattamento contenesse il potenziale di aiutare a sentire il proprio femminile emergere.

Ci siamo viste 8 volte nell'arco di due mesi.

Ora che condivido qui questo percorso, ritrovo le connessioni e rileggo le relazioni tra quanto ho ritrovato con il tocco e quanto appreso in questo percorso di studio dello shiatsu.

I desideri emersi riguardavano appunto il favorire l'ascolto e il movimento dell'energia femminile di Alice e in questa tensione ho trovato tutta la complessità e ricchezza delle intense reciprocità che abbiamo tra i meridiani, le loro funzioni, le qualità fisiche e motorie del corpo, il ruolo del respiro.

Proprio per questa ricchezza mi sono affidata al tatto per scegliere come lavorare: vi sono state parti del corpo che ripetutamente hanno richiamato la mia attenzione e che hanno di fatto definito un percorso di approfondimento verso loro stesse. Parlo ad esempio delle mani e dei piedi, sempre più freddi del resto del corpo (nonostante la temperatura dell'ambiente fosse confortevole e il resto del corpo caldo e coperto), parlo degli adduttori sempre rigidi, della zona dello sterno che mi comunicava precise vibrazioni, dei polpacci contratti...oltre a tutta l'area del ventre.

Per via di questi richiami e di quanto percepivo e ricevevo da Alice, condivido il racconto dei trattamenti suddividendolo per aree di attenzione.

Ho trattato la struttura pelvica nelle sue articolazioni e nei suoi muscoli; ho trattato alcuni meridiani a partire dalla diagnosi di *hara* ricercando le connessioni con le problematiche legate all'amenorrea e alla debolezza dell'energia sessuale; ho trattato alcune parti del corpo sia con penetrazioni lungo singoli tratti di meridiani che con massaggi trasversi, mobilità articolare, allungamenti.

Il racconto di questo percorso si suddivide così:

trattamento della struttura pelvica / meridiani kyo e Jitsu / i richiami di parti del corpo

CUORE

|

Utero

|

RENE

TRATTAMENTO DELLA STRUTTURA PELVICA

In particolare nei primi incontri ho ascoltato e trattato la struttura pelvica. Cogliendo attraverso il tatto le sue rigidità fisiche e le tensioni muscolari, ho inserito nel trattamento su tutto il corpo delle attenzioni più specifiche dedicate appunto alle parti della pelvi.

Psoas

Il lavoro mi ha portato più volte a trattare lo PSOAS, in particolare quello sinistro; muscolo unito dalle prima alla quinta lombare, si collega al muscolo iliatico diventando iliopsoas per poi collegarsi con il grande trocantere. Riflette l'energia dei Reni, definito anche *muscolo dell'anima*, è collegamento tra parte superiore e inferiore del corpo: se teso, compromette la trasmissione.

Governato in quanto muscolo dall'Energia della Terra, la sua posizione lo lega anche all'energia dell'Acqua, che governa il sistema nervoso centrale, il sentimento della paura, la profondità. Si lega in particolar modo all'energia dell'Acqua perché consente all'essere umano di percepire il senso di sopravvivenza.

Al tocco del muscolo Alice ha una reazione stupita, come di un contatto molto profondo che crea un silenzio dentro di lei. Sotto alle dita lo sento allentarsi e sento il bisogno della ricevente di esercitare la respirazione con più precisione.

Nei trattamenti successivi si presenta più accogliente, meno teso: ho trattato entrambi i lati, destro e sinistro, riscontrando anche un beneficio nell'allineamento delle anche.

Il legamento sacro-tuberale

In questo lavoro strutturale, ho lavorato il legamento sacro - tuberale due volte, al terzo e settimo trattamento.

La prima volta la scelta è stata determinata dall'osservazione di un disallineamento delle sips dove si vedeva essere superiore la sips destra; la seconda volta per continuare a favorire la circolazione energetica e la distensione della meninge.

Il legamento sacro - tuberale unisce il sacro alla tuberosità ischiatica: attaccandosi nella parte interna del sacro, zona irrorata di terminazioni nervose, influenza la meninge.

Il lavoro sul tale legamento può aiutare il ripristino dell'equilibrio tra i due ili e quindi avere anche effetti positivi sul riequilibrio di *hara*.

Il sacro è ricco di ricettori del sistema propriocettivo, è considerato una pompa per la circolazione energetica ed è governato da Vescia Urinaria.

Similmente allo psoas, il tocco del legamento sacro - tuberale, tocco non specifico che lavora la fascia, ha dato alla ricevente un effetto di profondità e di silenzio.

La mia attenzione era rivolta all'osservazione del respiro e agli effetti distensivi di tutta la schiena.

Allineamento delle sias

Nel secondo trattamento ho favorito un allineamento delle sias, spina iliaca antero superiore osservando quella destra più alta: l'allungamento della parte laterale del busto, esercitata con un distanziamento tra la spalla e la cresta iliaca, con l'ileo alto rivolto verso l'alto, è stato un lavoro fasciale che ha permesso di riequilibrare le due parti ma che mi ha dato anche modo di trattare tratti di meridiani laterali.

Durante il secondo trattamento ho lavorato una pressione estesa con il palmo il tratto di Vescia Biliare: Alice era molto resistente così come nell'area di diagnosi di Intestino Crasso.

Anche nei trattamenti successivi Vescia Biliare è stato un meridiano da trattare superficialmente in quanto le penetrazioni provocavano reazioni di difesa della ricevente.

Correzione gamba piena e gamba vuota

Le due gambe mostrano un leggero disequilibrio: avvicinandomi alle tecniche per riequilibrare le due gambe, come il pompaggio e la trazione passiva della gamba, ho trovato jitsu le aree attorno ai trocanteri: mi sono così soffermata con massaggio trasverso e pressione del pollice.

Questo richiamo alle aree dei trocanteri è rimasto in più trattamenti e si è collegato per me a una generale tensione percepita in tutta l'area dei glutei.

Le riflessioni che si muovevano in me erano sui legami tra i meridiani che attraversano i glutei: la Vescica, i Reni, Mastro del Cuore, Intestino Tenue e poi, lateralmente, Intestino Crasso.

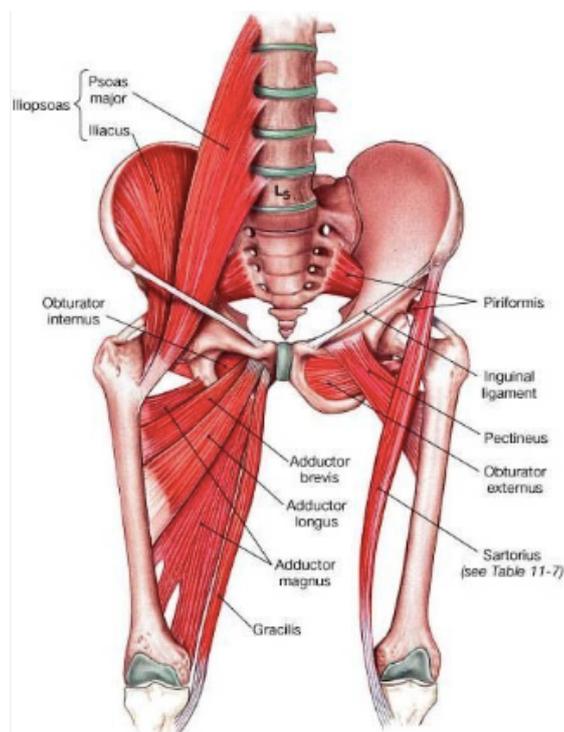
Ecco che a partire dalla correzione della gamba piena e gamba vuota ho colto maggiormente la possibilità di spostarmi successivamente nell'area dei glutei.

La mobilità dei femori nei trocanteri mi risultava fluida; notavo però un'importante tensione negli adduttori che intervenivano a impedire un totale rilascio della gamba in posizioni di apertura. Ci tornerò in seguito vista la rilevanza che hanno avuto anche in relazione ai due meridiani che li contengono, Fegato e Mastro del Cuore.

Muscolo piriforme

Come anticipato poche righe fa, i glutei mi sono apparsi molto tesi e sono stati una zona trattata in quasi tutti i trattamenti: ho lavorato il muscolo piriforme per favorire una distensione di tutta l'area ma erano maggiormente i tratti dei meridiani che attraversano i glutei a provocare delle reazioni in Alice. Pensavo di trovare il piriforme in uno stato di particolare tensione ma non è stato così: nella penetrazione dei tratti di Mastro del Cuore e Reni ancora una volta tornava in lei un senso di profondità e di mistero,

Al tatto sono stati tratti di meridiani che percepivo jitsu similmente a come percepivo i trocanteri.



LAVORO FASCIALE

La fascia è quella parte del tessuto connettivale che collega e connette - avvolgendoli in maniera quadridimensionale - ossa, muscoli, organi, articolazioni, includendo una dimensione neurale (ha una stretta connessione con il sistema nervoso centrale) in pratica un sistema che collega e sostiene tutto il contenuto del nostro corpo.

La fascia regola la postura, la tensione muscolare, scambio di sostanze, equilibrio somato - emozionale.

Trattare la fascia mira a favorirne la distensione, migliorare la risposta muscolare, creare aperture che generano altre aperture all'interno di tutto il corpo.

Si basa sul concetto di tensegrità, termine che indica la capacità di stabilizzarsi del sistema tra forze di tensione e di decompressione (integrità di tensione).

Dall'osservazione e dalla pratica con Alice, ho ritenuto che potesse aiutarci anche questo contributo; durante il terzo trattamento mi sono dedicata in particolare a un lavoro fasciale.

Come osservato dal primo incontro, quella tensione di *hara* aveva una risonanza su collo e caviglie. Mi sono voluta soffermare su queste parti del corpo e prima di farlo ho agito il doppio contatto per aprire il trattamento con un'attenzione a una organica distensione del corpo e all'energia dell'elemento Acqua.

Il doppio contatto, caratterizzato da un tocco leggero non specifico, si applica nell'area del sacro in linea con i buchi sacrali, e nella rima occipitale al di sopra di VB20, favorendo la distensione della meninge: noto che porta a un buon rallentamento della respirazione e ad un abbandono della veglia da parte di Alice.

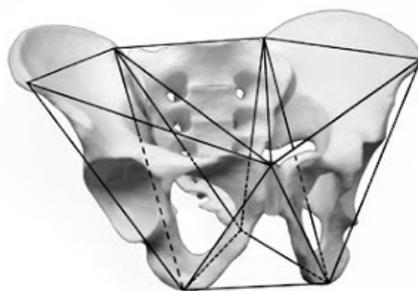
Mi soffermo poi sui piedi e sulle caviglie: c'è una temperatura più fredda e poca flessibilità. Il lavoro lo agisco pensando di portare beneficio a tutto il corpo e pensando di preparare il collo ad accogliere il contatto.

È così che poi salendo lungo le gambe e poi lungo la schiena privilegiando rotazioni, stiramenti e il meridiano di Vescica Urinaria, arrivo al collo invitandola a prendere la posizione supina.

L'ascolto dell'Atlante mi fa sentire uno sbilanciamento del movimento verso sinistra che mi sembra di riequilibrare e poi mi dedico alla trazione passiva del collo.

Questa pratica, della trazione passiva del collo, è un momento del trattamento che ascolto sempre con grande attenzione perché mi sembra uno strumento capace di avvicinarmi alle tensioni inconsce del ricevente: è una percezione che deriva dal seguire quei micromovimenti suggeriti dalla testa e dal suo peso che mi sembrano capaci di "allontanare" le strutture razionali dalle strutture più profonde ed intime del corpo.

Condotta da questo fascino ricerco la stessa qualità di ascolto anche con la trazione passiva degli arti: l'effetto percepito è quello di riuscire a togliere peso, togliere tensione nervosa, creare spazio.



MERIDIANI KYO E JITSU

Vescica Urinaria Kjo / Stomaco Jitsu

Durante il primo incontro. Da una prima osservazione le gambe mi sembrano la parte più Jitsu, osservo una fronte tesa che rimane contratta anche per la prima parte del trattamento.

Cominciamo in posizione supina e mi dedico ad *hara* con una prima valutazione: sento il ventre contratto e le aree di diagnosi di vescica e reni attivano una sua risposta respingente.

Ho scelto di trattare Stomaco come meridiano jitsu e di lavorare Reni e Vescica Urinaria come meridiani Kjo.

La diagnosi mi porta in rilievo la connessione tra elemento Acqua ed elemento Terra, Stomaco e Milza rappresentano l'Energia Terra e hanno il compito di garantire "il materiale" per la formazione del sangue; Reni e Vescica Urinaria sono l'Elemento Acqua.

I punti sui quali mi sono soffermata: il tratto di VU della zona pelvica, R1, ST31, M6

La Vescica Urinaria controlla il sistema nervoso e i punti neurovegetativi che la compongono si collegano agli organi che attivano la circolazione sanguigna, linfatica e appunto il sistema nervoso: rappresenta i punti YU, i punti di entrata dell'energia posteriore nonché di trasporto. Regola la vitalità e ha funzione di purificazione, assieme ai Reni.

Lo Stomaco ha la funzione di acquisire il cibo e della digestione, ci dà la capacità di avere appetito, di nutrire noi stessi, ci parla di soddisfazione, concretezza, tenacia; energeticamente ci parla di come ci nutriamo a tutti i livelli.

È collegato con l'Intelletto - assieme alla Milza; governa ovaie e utero.

La vista è primo stimolo nello stomaco e attiva la richiesta di ciò che serve.

Regola la funzionalità di stomaco, esofago, duodeno, il coito, il ciclo mestruale e l'allattamento.

Nel trattamento dei due meridiani ho trovato la ricevente rilassata: nelle mie riflessioni trovare la l'Energia Acqua scarica e la Terra piena mi fa pensare a una abbondanza di informazioni che Alice porta dentro di sé come eccesso di nutrimenti che scaricano la vitalità del sistema nervoso e influenzano anche l'apparato riproduttivo per le sue relazioni con l'Acqua.

Fegato Kjo / Mastro del Cuore Jitsu

Al quarto trattamento ho questa fotografia dalla diagnosi di *hara*: Fegato kjo e Mastro del Cuore Jitsu.

FEGATO - distribuzione | immagazzinamento

Il Fegato immagazzina il sangue e ne regola il flusso circolante a seconda delle necessità delle diverse zone del corpo. Di giorno e quando ci muoviamo il sangue circola in abbondanza, va ai muscoli e ne consente l'attività quotidiana. Durante il sonno il sangue ritorna al fegato che lo immagazzina. Distribuisce il sangue quando siamo attivi, secondo le necessità, e lo conserva quando siamo a riposo. Assicura e garantisce il fluire armonioso del Ki in tutto l'organismo, a tutti gli organi e in tutte le direzioni. Regola il volume di sangue in circolo e nelle donne regola le mestruazioni in termini di flusso normale in quantità e qualità. Controlla e mantiene un ciclo regolare.

Il Fegato favorisce la libera e armoniosa circolazione del sangue. Se ciò non si verifica sorgeranno disturbi da stasi che potranno rendere difficoltoso l'arrivo del ciclo. Il meridiano del Fegato circonda e penetra gli organi genitali. Disturbi a questi organi sono direttamente ricollegabili al Fegato.

In caso di vuoto di sangue possiamo avere turbe muscolari (astenia, debolezza generale, spasmi), del sonno (insonnia, incubi, sonno agitato). I crampi mestruali possono essere collegati con squilibri del sangue e del Ki del fegato.

A livello energetico, decide la strategia, ha la funzione di favorire una chiara visione, la capacità di progettare, elaborare strategie di vita; ci dà libertà di movimento e libertà di scelta, ha un legame con il futuro. I tendini, i muscoli per la loro elasticità e i legamenti sono governati dall'Energia albero.

In particolare rifletto su come l'Energia del meridiano Fegato possa parlarci della visione, dell'approccio al futuro della ricevente: può essere questo un periodo della sua vita nel quale vi è difficoltà a generare immagini, proiezioni e volontà di pianificazioni future?

La Vescicola Biliare, ancora una volta sulle gambe, resta difficile da trattare.

MASTRO DEL CUORE

Ho iniziato a trattare Mastro del Cuore a partire dal desiderio di dedicarmi a Vaso Concezione; percorrendo il meridiano, mi affido alla sensazione che possa aiutare Alice in quella precisa giornata e lo lavoro completamente. Al termine del trattamento mi appunto per il trattamento successivo di riprendere l'ascolto e la penetrazione di Vaso Concezione.

Sento che mentre nell'addome e nelle braccia viene ricevuto in stato di rilassamento e buona respirazione della ricevente, nelle gambe invece con maggior tensione.

Ritrovo una densità e una pienezza nelle gambe come al primo trattamento quando mi apparvero la parte più jitsu del corpo.

Continuo a sentire l'adduttore particolarmente teso e, dopo aver percorso il meridiano, torno con la zona degli avambracci, ad esercitare scivolamenti e pressioni per favorire una distensione della zona.

Mastro del Cuore è responsabile della circolazione del Sangue, rappresenta la protezione emotiva e fa circolare la gioia: Masunaga vi collega anche il diaframma e in questo trovo una relazione tra le emozioni che mi ha descritto Alice rispetto all'eccesso di protezione che applica verso l'esterno, e la difficoltà di percepire il suo respiro. Il diaframma è anche un muscolo emotivo, importantissimo per la circolazione sanguigna.

In equilibrio, il meridiano manifesta la paura ad avere contatti e vulnerabilità, potendo provocare bruciori di stomaco (sintomo che Alice ha).

Il Mastro e il Fegato sono i meridiani che più emergono anche in occasione dell'ultimo trattamento: in questa occasione Alice mi riceve in un giorno di stanchezza per le scarse ore di sonno delle ultime notti, per l'abbondanza degli impegni accumulati.

Nel ritrattare i due meridiani, vedo la mia pratica svolgersi più lentamente e più in superficie: percependo il suo bisogno di abbandonarsi a un momento di cura, riduco la richiesta di cambiare posizione al minimo e mi accorgo di muovermi silenziosamente.

VASO CONCEZIONE

Vaso Concezione, detto anche mare dei meridiani, corre lungo la linea mediale dell'addome, la sua origine è raggiungibile all'esterno dal perineo e sale verticalmente arrivando sotto al labbro inferiore. Nella donna è responsabile del ciclo della vita e quindi è responsabile anche del flusso mestruale. Scorrendo tra i Reni, è influenzato dal jing e regola così anche le funzioni sessuali.

Strettamente legato con *hara*, ne è la sua rappresentazione fisica.

Ho dedicato il quarto trattamento ad un ascolto più attento e prolungato di Vaso Concezione.

I punti sui quali mi sono soffermata sono stati:

VC4 - 3 cun sotto l'ombelico - il mare del Ki, la cui valutazione ci dice come sta l'energia Yang del corpo

VC 6 - 1,5 cun sotto l'ombelico - ci dice dell'equilibrio tra Jin e Jang

VC 12 - a metà tra ombelico e xifoide - punto BO di Stomaco - ci dice la condizione energetica di Yin del corpo

VC 14 - punto BO di cuore

VC 17 - punto BO di Mastro del Cuore. In questo punto ho lavorato la fascia favorendo la dilatazione e apertura del punto considerato.

La tensione del tratto che a partire da VC12 ho sentito salendo, mi ha piacevolmente dato delle risposte di distensione e dilatazione dei tempi della respirazione: la percezione che avevo era di un pianto trattenuto: ho cercato di collegare il punto BO di Cuore e di Mastro del Cuore.

CUORE

Quando ho trattato Vaso Concezione, incontro l'area di diagnosi di Cuore e Mastro del Cuore Jitsu; questa seduta di trattamento è inserita per me come occasione di studio nel non partire dalla diagnosi per la valutazione dei meridiani kjo e jitsu ma dal dedicarmi a Vaso Concezione.

Integro comunque a VC un lavoro sul meridiano del Cuore.

Il Cuore è la sede dello *shen*, della coscienza, Fuoco Primario, riceve dall'esterno gli stimoli trasformandoli in emozioni, raccoglie e custodisce, è responsabile della circolazione sanguigna; quando è in equilibrio, metabolizza in modo equilibrato le emozioni, favorisce il sentimento della gioia, facilita le capacità di relazionarsi. Al contrario, quando in disequilibrio, può essere responsabile di ansia e attacchi di panico, chiusura, insonnia, difficoltà nelle relazioni.

Nel trattare il meridiano trovo la sua area di diagnosi jitsu; nel percorrerlo lungo gli arti lo sento emergere con facilità senza mostrarmi punti di pienezza particolari.

Ripongo fiducia che trattandosi di Fuoco Primario, essendo un meridiano collegato all'intimità e profondità, possa collaborare al percorso con Alice e unirsi facilmente all'attenzione rivolta a VC durante quell'incontro.

In merito allo stato delle gambe, il Cuore si lascia trattare e osservo la differenza rispetto alle tensioni incontrate nella parte più laterale della gamba, Mastro del Cuore e Fegato.

Rene kio / Milza Jitsu

Il settimo trattamento mi riporta alle percezioni del primo, ad uno stato di vuoto dell'Elemento Acqua e di pieno della Terra.

Avendo trattato Stomaco e Vescica Urinaria, decido di trattare Rene e Milza anche per le loro connessioni con il sangue e con il ciclo mestruale.

Nella zona del ventre mi soffermo più a lungo, mantenendo la penetrazione profonda.

Mi soffermo poi su R1 e M6. Il corpo di Alice si rilassa durante il lavoro su caviglie e piedi in modo particolare.

Al termine del trattamento trovo l'area di diagnosi di Milza più morbida e distesa mentre l'area di Rene mi risulta ancora scarica.

Le suggerisco di stimolare R1 anche nei giorni a seguire, di tenere calda la zona dei Reni.

I RICHIAMI DI PARTI DEL CORPO

Ho anticipato, a proposito di questo percorso, che alcune parti del corpo di Alice hanno ripetutamente richiamato la mia attenzione e quindi ho agito su loro in più trattamenti e in modi diversi.

Le **mani e i piedi** in genere erano sempre freddi: attivavo delle rotazioni delle caviglie e dei polsi, mi soffermavo nel trattare tratti di meridiani e punti attrattivi come R1 - F3 e MC8 - IC4 - l'anulare (fegato e triplice focolare)

I **polpacci**, doloranti e contratti: sappiamo che le gambe sono governate energeticamente dall'Intestino Tenue e che i polpacci come area di diagnosi rispecchiano lo stato energetico dell'intestino crasso. Ho trattato i tratti dei meridiani - Cuore - Vescica Urinaria - Polmone e con massaggi trasversi favorivo il rilassamento muscolare.

I **glutei** sono un'area che ho trovato particolarmente jitsu e ad ogni trattamento ho riservato una parte al lavoro su di essi.

Tutta la **parte laterale delle gambe**, corrispondente in particolar modo al meridiano di Vescica Biliare, l'ho percorsa manipolando e con pressioni estese senza soffermarmi.

Hara l'ho trattato con l'attenzione dei tratti dei meridiani ma anche con tecniche di raccolta, manipolazione, scivolamenti.

Nel sesto incontro mi sono fatta guidare quasi esclusivamente da questi richiami, trovando e ricercando le memorie del tatto degli incontri precedenti e lasciandomi suggerire dallo stato presente le necessità personali.

SCHEMATICAMENTE

Riporto in modo sintetico per ciascun trattamento quali sono stati gli elementi principali di quanto ho fatto:

- 1 Vescica Urinaria | Stomaco + gamba piena/vuota - muscolo piriforme
- 2 Allineamento sias / lavoro dello psoas / V.B.
- 3 Lavoro fasciale / allineamento sips - lavoro del legamento sacro tuberale
- 4 Fegato | Mastro del Cuore
- 5 Vaso Concezione | Cuore
- 6 Zone attrattive: estremità, adduttori, polpacci, glutei
- 7 Reni | Milza / legamento sacro tuberale
- 8 Fegato | Mastro del Cuore

CONCLUSIONI

Le gemellità tra i meridiani, tra organi ed emozioni, tra le parti del corpo, stimolano la mia curiosità e non fanno che aumentare le domande che emergono dalla pratica e dalla quotidianità: il percorso con Alice è stato affrontato dichiaratamente come un percorso di studio per me e questo ci ha portate, alla conclusione di ogni trattamento, o anche il giorno dopo, ad avere uno scambio verbale. Ho raccontato ad Alice quanto facevo, a livello strutturale, di meridiani e fasciale: cercavo di raccogliere informazioni per poter trasmettere a lei anche i collegamenti energetici affinché Alice stessa potesse ricevere e stimolare relazioni tra il suo stare e nuovi possibili comportamenti che può assumere nella vita di tutti i giorni.

Da questo scambio è emerso che a livello percettivo di Alice, il meridiano che ha smosso maggiormente le sue energie è stato Mastro del Cuore: abbiamo così parlato della sua funzione di protezione e circolazione, della sua denominazione come Pericardio Sessualità, della sua capacità di inibire e stimolare tutti gli altri organi.

Lo smossamento, così come nominato da lei, si è attivato in particolare negli ultimi incontri ed ora spero che continui a stimolare la sua mente, il suo corpo e il suo spirito verso le attenzioni di cura.

L'amenorrea è ancora presente così come le alterazioni di forza fisica e fiacchezza; in generale è come se avessimo visto le possibili fragilità che chiedono cura e lavoro, ci siamo dedicate ad esse, ed ora servisse mettere in atto azioni quotidiane e continuative per favorire nuovi equilibri.

Ci siamo soffermate sul ruolo della creatività femminile cercando le qualità e i gesti che potessero favorirne l'espressione: per l'attività fisica porre un pensiero alla flessibilità e fluidità del movimento

lasciando il tono muscolare in secondo livello, per la creatività l'uso del corpo negli spazi della danza sensibile e del teatro fisico, per la manualità l'attitudine alla delicatezza e grazia.

In generale osservo come il percorso abbia messo in rilievo il disequilibrio tra Acqua e Terra per il quale abbiamo lavorato.

Dal percorso fatto arrivo oggi a sentire una possibile influenza emotiva nel disagio dell'amenorrea, come se venissero prodotte delle emozioni stringenti capaci di scaricare l'elemento Acqua e di appesantire l'Elemento Terra.

Spero che lo shiatsu abbia portato nuove luci accese nelle stanze della consapevolezza di Alice e spero di poterla incontrare in nuovi trattamenti con piacevoli sorprese di benessere.

Per quanto riguarda me, questa *via* della mia vita che si è aperta con lo shiatsu è capace di offrirmi concreti strumenti di crescita personale all'interno e verso la comunità delle mie relazioni quotidiane; è un nuovo movimento di studi e di riflessioni che credo possa incorporarsi offrendo sempre più esperienza alle mani e dando loro modo di incontrare corpi /energie sempre diverse per approfondire legami, modi e occasioni di favorire il benessere di chi incontro e il mio.

Il percorso seguito con Alice mi lascia aperte ancora molte domande: in questo luogo così intenso di *hara* dove un'analisi troppo razionale non concede una visione organica dello stato della ricevente, mi sono trovata ad aprire più strade, a cercare una gerarchia di responsabili che mi desse le risposte e che portasse a risultati.

Ma è proprio come nello studio della fascia, intensa rete di collegamenti che fanno del molteplice un uno e unico, mi avvicino a diverse risposte e probabilità che sembrano tutte contenere una parte di verità solo se messe in relazione, solo se lette nei rapporti di reciprocità e complementarietà.

Nello specifico lo studio dell'amenorrea in questo percorso di shiatsu sembra essere emblematico di questa fitta rete di interazioni: il ruolo del Rene come propulsore energetico, del Fegato nell'immagazzinare e rilasciare il sangue, di Mastro del Cuore e Cuore nelle relazioni con circolazione e produzione del sangue e loro sfera emotiva, il ruolo dell'Intestino Tenue anch'esso attivo nella creazione del sangue, Vaso Concezione...

ecco, è come trovarsi dentro a un coro di voci dove sì, alle orecchie giunge un canto unico ma dove allenare la capacità di distinguere al contempo ogni singola voce.

LA COSCIA

Femminile, resistente, lunga, rotonda
nelle sue vertebre immaginate che dall'acetabolo raggiungono la rotula e poi il piede
si articola il suo dialogo con la pancia
Come due labbra, pancia e coscia articolano parole con volumi, toni, smorfie e baci
Bocca del vuoto, parola per stomaco e viscere
profondità che misteriosamente dà consistenza al segreto
quando la coscia nasconde la pancia
e alla manifestazione
quando la coscia spalanca la pancia.
In chiusura, si illumina la schiena e si ricarica il fuoco
carica carica carica la manifestazione, la sua precisione, la sua strada di apparizione
dove come quando
nel ritmo suggerito dall'intuito dell'ombelico
Dentro e fuori, alternanza che aggiunge la macchia il colore l'ombra
questa meccanica cambia le dimensioni, le direzioni
e a noi, autori del tempo dell'azione, un primo strumento di scrittura ritmica nel nostro spazio
madre
tra il corpo che si fa embrione e corpo che si fa animale
Apro e chiudo. All'infinito.

M.A.