

CANALI PRINCIPALI E PROCESSO EVOLUTIVO

Seguo gli insegnamenti di Medicina Classica Cinese del Maestro taoista Jeffrey Chong Yuen dal 1997 e, ogni volta che partecipo ad un suo seminario, la sensazione iniziale è sempre la stessa: io non so niente di Medicina Cinese o, meglio, quello che so è solamente una goccia nell'oceano. Mi serve sempre la prima giornata di seminario per prendere le misure e ritornare ad una visione più realistica, cioè: non saprò molto, ma qualcosa comunque so! E da lì riparto.

Nei suoi insegnamenti, J. C. Yuen mette sempre l'accento sull'importanza dello sviluppo interiore personale ai fini di un processo di guarigione che sia profondo ed efficace. E questo è il messaggio, tra i tanti che trasmette, che più mi appassiona e risuona con il mio modo di vedere e di muovermi nella vita.

Sappiamo molto bene che benessere e "guarigione" non sono affare da poco e, sebbene noi tutti proviamo a fare del nostro meglio per stare bene, la condizione intrinseca di mutevolezza di questi concetti rende il compito arduo per la quantità incredibile di stimoli interni ed esterni che riceviamo quotidianamente. È davvero molto facile, nonostante l'impegno profuso, che qualcosa ci sfugga, magari proprio quando pensavamo di avere raggiunto un buon equilibrio.

Poiché come operatori Shiatsu ci poniamo al servizio del benessere di altri attraverso le nostre conoscenze, la nostra presenza e propensione al "sentire", l'impegno a prenderci cura di noi stessi deve essere, a mio avviso, una priorità quotidiana.

Ma cosa significa "guarigione"? Per me personalmente significa essere disponibile a passare attraverso le difficoltà che si presentano, siano esse di natura fisica, emozionale o psichica, imparando da quello che mi succede e alla ricerca continua di un equilibrio nuovo e più consono al momento che sto vivendo.

La vita è un percorso e, attraverso le inevitabili sfide, siamo chiamati ad aggiustare il tiro e a cambiare in favore del nostro sviluppo e della nostra evoluzione come esseri umani trasformando un disagio o una malattia in un'opportunità di crescita ed evoluzione personale.

J. C. Yuen definisce questo, il Curriculum personale da svolgere nel corso della vita.

È quindi importante imparare ad osservare le diverse aree della nostra vita provando, con onestà, a percepire quali possono essere quelle in cui sono presenti resistenze e stagnazioni.

Distinguiamo 3 aree principali: ambiente esterno (clima e altri fattori ambientali), alimentazione e stile di vita, fattori emozionali e mentali. Il lavoro sulle emozioni è

normalmente quello più complesso e ricco di sfide. Richiede infatti una profonda e leale osservazione di noi stessi nella ricerca dei condizionamenti e delle abitudini che operano al nostro interno al di là della consapevolezza e che impattano sulla nostra sfera sia fisica che mentale/emozionale. Per quella che è la mia esperienza, più un operatore si sarà confrontato (e continuerà a farlo) con sé stesso in questi termini, maggiore sarà la sua capacità di risuonare, connettersi e interagire con la moltitudine umana, di procedere nel corso della vita secondo il proprio sistema di credenze ma con la capacità di accogliere, interagire e confrontarsi anche con sistemi diversi dal proprio.

Come esempio di quanto detto finora, la sequenza dei 12 canali principali si presta molto bene per descrivere il percorso evolutivo personale di definizione dell'essere umano e, attraverso questo articolo, proverò a condividere la comprensione di quanto ho appreso in questi anni di studio dagli insegnamenti di J. C. Yuen.

La sequenza dei 12 canali principali a cui faccio riferimento è quella che scandisce il ritmo circadiano, cioè quel ciclo biologico interno che prevede maree energetiche di due ore l'una.

Si definiscono all'interno di questa sequenza 3 orbite in rappresentanza dei 3 livelli dell'esistenza, ognuna composta da 4 canali:

- Polmone - Intestino Crasso - Stomaco - Milza > Sopravvivenza
- Cuore - Intestino Tenue - Vescica Urinaria - Rene > Interazione
- Ministro del Cuore - Triplice Riscaldatore - Vescica Biliare - Fegato > Differenziazione

All'interno di questo sistema, i canali sono collegati l'uno all'altro a costituire un continuum nel quale i canali stessi e i singoli punti, oltre ad avere funzione propria e collegamento con lo Zang/Fu di pertinenza, interagiscono all'interno della rete di meridiani promuovendo delle dinamiche di relazione nell'intero organismo grazie al flusso energetico innescato. In questa visione si passa dall'idea che un certo meridiano sia l'emanazione dello Zang/Fu corrispondente, a quella che quel meridiano e i suoi punti possano rappresentare una tappa nell'evoluzione dello stato fisiologico e patologico, così come dello sviluppo personale (crescita e definizione di sé). L'intento non è quindi quello di attivare una funzione di organo, bensì di operare all'interno della dinamica dei meridiani sviluppando una visione unitaria di questo sistema.

La progressione fisiopatologica lungo questa sequenza inizia con il P e termina con il F, per ripartire poi con il P. La patologia inizia dal P e procede approfondendosi

eventualmente fino al F che sarà quindi, in quest'ottica, il canale utilizzato per le condizioni più gravi.

Proviamo ora a pensare ad ogni canale come ad un'entità che ci supporta all'interno di uno specifico passo da compiere lungo il percorso dell'esistenza.

Quello dei 3 livelli dell'esistenza è un concetto taoista. Vediamoli più nel dettaglio:

1. Sopravvivenza > affermazione del sé, io esisto; prendere energia dal mondo esterno (respirare e mangiare). P - IC - S - M
2. Interazione > il sé si rapporta agli altri; comprensione di sé stessi e del mondo. C - IT - VU - R
3. Differenziazione > le esperienze che facciamo nel mondo ci cambiano e rendono possibili consapevolezza e rinnovamento, la comprensione di chi siamo davvero e di cosa vogliamo al fine di costruire la nostra identità e differenziarci dagli altri. MC - TR - VB - F

Il processo di differenziazione avviene attraverso il soddisfacimento dei due livelli precedenti e, proprio il differenziarci, cambierà il nostro modo di viverli.

- **Polmone.** Rappresenta l'origine dei meridiani e, attraverso il respiro, l'origine dell'esistenza stessa. Ci sostiene nel gestire e organizzare la vita, ci porta ad apprezzarla e a darle valore. Portando l'attenzione al respiro, ci tiene nel presente dandoci la possibilità di percepire eventuali resistenze/atriti al nostro interno.
- **Intestino Crasso.** Favorisce il portare fuori ciò che della vita deve essere lasciato andare. Si lasciano andare gli aspetti fisici, psico-emozionali e spirituali. L'evacuazione stessa ne è un esempio concreto.
- **Stomaco.** La prima digestione: mi nutro e digerisco il mondo così com'è. Sentirci nutriti dal mondo ci prepara alla possibilità di entrare in relazione con l'esterno.
- **Milza.** Se mi sento nutrito dal mondo sto bene dove sono, mi sento a casa, a mio agio dentro di me, nel mondo e nel contesto sociale. Da qui può iniziare l'esperienza.
- **Cuore.** Dirigersi verso il proprio destino. Sentire di avere qualcosa da dare al mondo mossi da passione e desiderio, ma guidati dal giusto discernimento. Ha a che fare con la coltivazione e l'evoluzione spirituale.
- **Intestino Tenue.** La seconda digestione: capacità di scegliere e trattenere ciò che ci nutre. Questo significa apprendere dall'esperienza. Si passa dalla coltivazione del Cuore all'agire dell'Intestino Tenue: operare nel mondo per svolgere il tema della propria esistenza, correggere la rotta quando serve, sviluppare nuove capacità e nuova consapevolezza lungo il percorso personale già avviato.

- **Vescica Urinaria.** Portare nel mondo quel che siamo, il nostro sé. Il Jing diventa Yuan Qi. Questo processo si esprime attraverso il movimento del sé nel mondo in favore del proprio percorso evolutivo.
Che forma sto dando alla mia vita? La vita è un viaggio lungo ... ecco perché questo canale è così lungo!
- **Rene.** Il sé si confronta con le sfide del mondo. Esprimere sé stessi richiede fiducia in sé e voglia di vivere.
Così come **Cuore e Intestino Tenue** rappresentano il Fuoco della vita, l'averne uno scopo e mete precise, **Vescica Urinaria e Rene** sono espressione della nostra identità.
- **Ministro del Cuore.** Ci guida sulle strade della vita dandoci la capacità di adattarci e di gestire le difficoltà che incontriamo in modo da preservare la nostra integrità. Permette l'osservazione puntuale di ciò che accade. Porta fuori ciò che ci fa male proteggendo così il Cuore.
- **Triplice Riscaldatore.** Grazie alla strada che ho fatto, ho la capacità di rinnovarmi, quindi di cambiare e di ridefinire la mia personalità. Il TR esprime questo in virtù della diffusione della Yuan Qi.
- **Vescica Biliare.** Ci dà la capacità di eliminare gli impedimenti in favore del rinnovamento. Ci rende liberi dalla paura permettendoci così di andare oltre un qualcosa e di affrontare le nostre colpe, di confessarle e di riconoscerle. È connessa al coraggio di liberarsi da paure, condizionamenti, schemi e abitudini.
- **Fegato.** Legato al senso più profondo di rinnovamento, del quale ne è la tappa finale. È riferito alla possibilità e necessità di prendere possesso della propria esistenza e di fare qui e ora quel che si dovrebbe fare. Dopo averle accumulate, esperienze ed emozioni vengono rilasciate in favore della leggerezza necessaria sia per proseguire nella vita che per lasciarla andare. Questo significa liberarsi del passato per aprirsi al futuro. Ciò che non lasciamo andare diventerà il seme dell'incarnazione successiva.

I canali principali sono come delle strade.
Quali di queste in genere privilegiamo e quali tendiamo ad evitare?

Serve coraggio per cambiare strada in favore di una direzione migliore da dare alla nostra vita.

Susanna Castellani, luglio 2025