

## **IL TRATTAMENTO SHIATSU NELLA PREVENZIONE E NELLA GESTIONE DELLO STRESS.**

di Alessandro Coppini

Lo stress è un fenomeno molto diffuso nella società contemporanea.

Molte persone vivono eventi e situazioni che producono ansia ed emozioni spiacevoli, che si protraggono nel tempo, anche a causa degli stili di vita che abbiamo assunto.

La distinzione fra malattia somatica e psicosomatica ormai non è più realistica, in quanto il fattore psicologico è quasi sempre presente (nei paesi industrializzati il 27% delle morti avviene per malattie circolatorie, il 21% per tumori; seguono incidenti stradali, cirrosi epatica e suicidi).

La ricerca occidentale sullo stress è iniziata nella prima metà del 1900 con il medico canadese Selye, che ha studiato a fondo la risposta fisiologica a quegli stimoli fisici, biologici o psicosociali, che minacciano l'omeostasi dell'organismo. Egli parla di agenti stressanti e descrive la reazione che avviene nell'organismo come una sindrome generale di adattamento. Tale sindrome si sviluppa in tre fasi successive: una fase di allarme, nella quale si manifestano nell'organismo modifiche di carattere biochimico e ormonale (una reazione nel sistema ipotalamo-ipofisi-corticosurrenale, con incremento della produzione di ACTH, di glicocorticoidi, di prolattina, di GH e riduzione di GABA) e dalla quale si può tornare con relativa facilità all'omeostasi; una fase di resistenza, nella quale l'organismo organizza le difese fisiologiche, sottraendo importanti risorse al normale funzionamento fisiologico (la digestione ed il sistema immunitario sono i primi a risentirne); infine una fase di esaurimento, in cui sono cessate tutte le capacità di adattamento dell'organismo agli agenti stressanti e si assiste all'insorgenza della malattia più grave.

Dopo Selye la ricerca diviene sempre più attenta agli aspetti sociali del fenomeno.

Si studia la diversità di risposta allo stress da individuo a individuo: non sono determinanti gli eventi stressanti in quanto tali, ma il modo di viverli e di reagire da parte dell'individuo. Si introducono i concetti di significato personale o valutazione cognitiva; si considerano fonti di stress piuttosto le situazioni stressanti che non i singoli eventi; si valutano i meccanismi di difesa (coping styles) della persona, riscontrando quanto sia importante il sostegno sociale (emozionale, materiale, informativo, solidale), che dà all'individuo un senso di maggior potere di controllo sugli avvenimenti e quindi un senso di maggior tranquillità; si indica con il termine "hardiness" uno stile cognitivo o di personalità che esprime impegno, controllo e sfida, e porta ad affrontare in modo positivo i problemi della vita.

Inoltre la ricerca più recente è sempre più attenta all'analisi delle situazioni di stress cronico, piuttosto che a quelle di tipo acuto. Sono quelle microstimolazioni emozionali ripetute per lunghi periodi di tempo, che caratterizzano la vita contemporanea (comportamenti indotti, ritmi di vita enormemente accelerati e non rispettosi dei bioritmi, frustrazioni persistenti, insicurezza accresciuta, povertà diffusa, sostegno sociale insufficiente) e che portano con estrema facilità ad alcune classiche malattie psicosomatiche (infarto, ulcera gastrica, asma bronchiale). Si parla ormai di stress "psicosociale", che porta l'inibizione dei meccanismi di reazione dell'individuo; l'uomo contemporaneo diventa prigioniero del sistema sociale ed incapace di ribellarsi ad esso.

Le malattie psicosomatiche diventano conseguenza dello sviluppo contemporaneo.

Fortunatamente le modificazioni biologiche indotte dallo stress sono spesso reversibili. Si può intervenire sullo stimolo (psicoterapia, psicanalisi, interventi a carattere sociale) oppure sulla reazione, con terapie che agiscono sullo stato emozionale, in particolare le terapie farmacologiche e le tecniche di rilassamento e di biofeedback. Tutte queste tecniche, e lo shiatsu a maggior ragione, sono anche strumenti di prevenzione dello stress.

Il contributo che può dare la Medicina Cinese appare subito evidente. Sappiamo che le emozioni sono movimenti del QI e come tali possono alterarsi; i movimenti alterati e la loro costrizione favoriscono il formarsi di ristagni di QI, stasi di XUE, accumuli di umidità, calore/fuoco, liberazione di vento interno. L'obiettivo dell'operatore shiatsu sarà il recupero degli squilibri energetici riscontrati ed il rafforzamento dell'energia corretta (ZHENG-QI) della persona.

Non esiste una corrispondenza fra lo stress ed una sindrome “classica” della Medicina Cinese, ma possiamo tuttavia individuare alcuni quadri principali.

Se siamo nella fase di allarme (con aumento della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca e respiratoria, iperattività motoria, ma anche spesso spossatezza e stancabilità, perdita di appetito o fame nervosa, ansia, insonnia, palpitazioni, cefalea, tensioni alla zona cervicale e alle spalle) il viscere-canale più interessato dall’attacco dello stress è Vescica Biliare, con il suo presiedere al giusto e corretto, da cui derivano la determinazione e la decisione. Una Vescica Biliare forte porta a considerare la situazione stressante piuttosto come sfida che come minaccia ed a valutare gli avvenimenti nel loro reale significato.

Le funzioni di Vescica Biliare sono poi strettamente collegate a quelle di Fegato (appartenenza al Legno e relazione interno-esterno), con il suo controllo del fluire libero e armonioso del QI in tutto l’organismo e di regolazione della vita emotiva della persona. Riequilibrare Vescica Biliare e Fegato significa fare una notevole prevenzione dello stress.

Non è raro poi che Vescica Biliare e Fegato influiscano su Stomaco e Milza (turbe digestive, dolore all’epigastrio, nausea, diarrea) e sul Cuore, con probabile inizio di vuoto di QI di Cuore, ma anche di calore/fuoco di Cuore, con palpitazioni, irrequietezza, insonnia, ecc..

Il passaggio alla fase di resistenza sarà caratterizzata da manifestazioni cliniche più gravi. Le ulcere duodenali o gastriche ed il colon irritabile sono all’ordine del giorno, causati dal ristagno di QI del Fegato, che invade la Milza e lo Stomaco (disarmonia fra Legno e Terra).

Nella fase di esaurimento troviamo un organismo ormai incapace di organizzare una resistenza, senza più energie difensive, esposto alla penetrazione di qualsiasi agente patogeno esterno. Siamo in presenza di una grave deficit di yin, con produzione di calore vuoto, e di deficit di QI e XUE; il Rene sarà particolarmente compromesso. La persona apparirà molto debole.

L’operatore shiatsu cercherà di capire quanto lo stress ha compromesso l’organismo, cioè gli squilibri energetici presenti, lo stato del ZHENG-QI ed il sostegno che può essere dato; importante sarà produrre un rilassamento nel soggetto e attivare la circolazione del QI. Si può seguire il seguente percorso: rieducare la respirazione, se necessario, far circolare il QI e armonizzare Vescica Biliare e Fegato, rilassare i tendini (Fegato), calmare lo SHEN, drenare lo SHAOYANG (GB e TE). Tutto ciò comporterà di prestare attenzione anche al riequilibrio dei punti shu del jiao medio (in particolare BL17, BL18, BL19, BL44, BL47, BL49 e BL52), senza dimenticare il canale di Pericardio, poiché spesso si trovano a contrastare un vuoto di Cuore e Milza e dovremo tonificare QI e XUE.

Il Rene poi è un capitolo a parte. Anche in persone nella fase iniziale dell’attacco dello stress, spesso riscontriamo carenze del QI del Rene, sia dello Yin, sia dello Yang. Nelle fasi di esaurimento arriveremo a gravi deficit di Yin ed al progressivo esaurirsi del Jing.

Per riscontrare l’utilità del trattamento descritto ho lavorato con un gruppo di sei soggetti, di varia estrazione, scelti dopo un colloquio sulle finalità della ricerca. Per ognuno, in apposita scheda, sono stati raccolti diversi elementi: racconto spontaneo, anamnesi, segni e sintomi relativi ai disturbi, valutazione energetica. Ognuno ha compilato il “Questionario sulla Qualità della Vita”, all’inizio del trattamento ed alla fine, dopo circa 10 sedute settimanali; il medesimo è stato riproposto a circa 2 mesi di distanza, per un follow up.

Cinque delle persone trattate presentavano squilibri attribuibili alla fase di allarme, con qualche disarmonia propria della fase di resistenza; un soggetto, il più anziano, provato da molte situazioni difficili, mostrava di aver attraversato una lunga fase di resistenza e presentava alcuni segni dell’esaurimento, con il Rene abbastanza compromesso.

I risultati finali sono soddisfacenti, riscontrabili nei punteggi dei questionari, con variazioni inizio/fine trattamenti da 8 a 32 punti; i punteggi positivi sono il linea di massima mantenuti nel follow up dopo 2 mesi.

Riferirei dell’esempio che ritengo più significativo: giovane donna (29 anni), che partendo, all’inizio da una situazione di notevole disagio (il punteggio più basso registrato, 114 punti) è risultato il soggetto che ha risposto meglio al trattamento (147 punti alla fine, 149 dopo 2 mesi).

Persona molto dinamica, con DCA (bulimia) intorno ai 20 anni, mantiene un comportamento alimentare alquanto disordinato, spesso con dolori di stomaco che insorgono dopo aver mangiato e sporadico vomito. Si sente stressata e indecisa. Dorme bene, ma ha un risveglio precoce. Freddo agli arti e avversione al vento. Al primo trattamento risultano molto dolorabili la parte superiore della testa e la zona lombare, shu del Rene e dintorni. La lingua appare affilata e tremula, chiara con leggera patina bianca, punta scoperta e leggermente arrossata. Il polso si sente bene sui vari livelli, non accelerato, un po' scarico su M, F e R, Yang in particolare.

Come valutazione energetica ipotizzo un vuoto di QI di R, un ristagno di QI di F, che produce una risalita di Yang verso l'alto. Entrambi i fattori producono un certo calore in S, VB e C ed un vento interno.

Il trattamento è rivolto a liberare e regolare il QI, purificare il calore di S, far scendere Yang e vento, rinforzare il QI del jiao medio e tonificare il R, pacificare lo shen; nel concreto, rieducazione della respirazione, trattamento di VB, F, M e S sulle gambe, PC e TR sulle braccia, VB sulla testa, punti shu del jiao medio, compresa seconda linea di V, ADA e qualche volta moxa su GV4, S36 e CV6.

Dodici trattamenti hanno prodotto un buon miglioramento dei parametri energetici, con un qualche cambiamento di stile di vita ed una ritrovata attenzione verso il proprio corpo.

A conclusione del ciclo di trattamenti la sensazione percepita da parte di tutte le persone è stata quella di un benessere diffuso (sintomatologia migliorata, maggior pacatezza, abitudini di vita un po' modificate ed altro). La riduzione o la scomparsa dei sintomi della cefalea, presenti in 2 soggetti trattati, mi sembra da attribuire al riequilibrio energetico operato con il trattamento prolungato dei canali di VB e F.

In generale, si sono messe in movimento energie preziose che se ne stavano nascoste e come soffocate da ansie, preoccupazioni, indecisioni; si sono riscoperte volontà e consapevolezza nuove e si è avvertito il bisogno di una vita più rilassata e costellata di piccoli quotidiani piaceri.

Questo potrebbe essere il contributo del trattamento shiatsu.