

Pasta Maria Francesca

## SHEN E SHIATSU (Abstract)

La caratteristica che da sempre mi connota è la facilità nel cogliere i dettagli e da questi, con un processo inverso, costruire l'immagine intera. E' un po' come con le tessere di un puzzle: immaginare, man mano che si uniscono le tessere, il quadro nel suo insieme. Come se in ogni tessera fosse contenuto, oltre che il singolo particolare, l'informazione dell'intero. E in questa altalena tra infinitamente grande e infinitamente piccolo, tra macrocosmo e microcosmo, che si gioca al gioco della vita. Ma tornando all'uomo, splendido esempio di parte di un intero, ed esso stesso somma di più parti, la dialettica che più lo distingue, è quella tra psiche e soma, corpo materiale e corpo intellettuale che, pur essendo considerati necessari, nell'accezione comune della parola "vita", sono, in un'ottica riduzionistica dell'uomo, legati da relazioni meccanicistiche che ne minimizzano la stretta influenza. Ho sempre pensato che il nostro assetto emotivo e il nostro reagire alle emozioni potesse influenzare il nostro stato di salute, sia che rimanere preda delle emozioni protratto nel tempo fosse essa stessa causa di malattia, ma anche che l'intensità o la alterazione delle emozioni potessero a lungo andare deteriorare anche il corpo e quindi esprimersi e rendersi evidenti sotto forma di malattia, nell'accezione comune del termine.[...] La mia teoria si basa su due punti: c'è una perfetta coincidenza tra i sintomi "emotivi" (secondo la MTC) e i sintomi fisici e, in un sistema valoriale, hanno entrambi la stessa dignità. Inoltre, secondo il *Neijing Suwen*, la causa ultima di qualsiasi malattia è da ricondursi a un 'deterioramento spirituale'. Le emozioni (*Shen*) si possono definire movimenti del qi e, in quanto tali, l'armonia dell'ambiente psicofisico interno dipende dallo *Shen*; se lo *Shen* è danneggiato, le emozioni sregolate diventeranno fattori patogeni, inoltre, poiché gli eccessi emotivi pregiudicano l'equilibrio dei movimenti di *qi* (da cui dipende la funzionalità degli organi), l'individuo risulterà più vulnerabile agli attacchi dei fattori patogeni esterni.[...] Tutto ciò mi porta a pensare che siccome i sintomi emotivi sono precursori di quelli fisici, questo conferisce loro una enorme importanza rispetto alla prevenzione. La loro attenta osservazione, ancor prima che i sintomi fisici si siano presentati, offre uno spazio di azione, operando secondo i metodi della MTC che di questi sintomi tengono conto, al fine di prevenire il concludersi delle manifestazioni fisiche e quindi della malattia. Inoltre, utilizzare uno strumento come lo shiatsu, che si espleta e si esprime utilizzando sia la percettività protopatica che epicritica, ha una doppia valenza: un approccio coerente nell'agire sulla forma ma con un riflesso (basandomi su tutte le teorie che riguardano intanto l'esistenza e il significato dell'energia, i movimenti del qi come emozioni, ecc.) sulla mente, nell'accezione più ampia del termine, utilizzando un doppio rapporto biunivoco: quello che esiste in ciascuno e quello che si stabilisce nel rapporto Tori- Ukè.[...] L'osservazione e l'interpretazione dell'"uomo", cogliendone le caratteristiche caratteriali, più o meno cosce, spesso poco evidenti perché schermati da maschere costruite e consolidate, piene di concrezioni, ciascuna delle quali indica una fragilità, che mi è propria, ha trovato un ampio riscontro nella teoria delle emozioni della MTC, stimolando e attivando in me tutta una serie di riflessioni e parallelismi tra quello che ho imparato e sperimentato attraverso l'osservazione di me stessa, attraverso l'osservazioni degli altri, attraverso il vasto repertorio di meccanismi che la relazione innesca, e quanto tutto questo sia estremamente coerente con la visione energetica della realtà in tutti i suoi aspetti: materiale, psichico, spirituale.[...] L'"anima", lo shen, e la materia, il jing, unite nella relazione biunivoca di contenuto e contenitore, esprimono, l'essenza della vita, e pervadono la mia realtà. Scoprire, intraprendendo lo studio dello shiatsu e della medicina cinese, quanti punti di contatto ci fossero con ciò che avevo sempre creduto ha agevolato la loro entrata nella mia realtà, diventandone parte integrante e inscindibile.[...]

In seguito all'esposizione degli aspetti psichici in MTC, della teoria delle emozioni, delle relazioni tra psiche e soma, secondo il modello biomedico occidentale e quello energetico della MTC, del valore dello shiatsu nel trattamento di disarmonie di origine emotiva, ho illustrato due case report dimostrativi: il cuore che non "voleva" scegliere; una emicrania come amica.