

*Anna Alfano – Lodovica Bonizzoni*

***EFFETTI DELL'AIKI SHIATSU SUI DISTURBI DEL SONNO***  
*(studio osservazionale)*

**INSONNIA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

In MTC insonnia è chiamata BU MEI o BU MU MING.

Si riferisce a disordini nei quali il paziente non riesce a dormire in modo normale o sufficiente.

In parecchi casi si manifesta come una difficoltà ad addormentarsi, facilità a risvegliarsi e incapacità di riaddormentarsi dopo che ci si è svegliati.

Secondo la medicina tradizionale cinese i grandi ritmi di base della veglia e del sonno sono assicurati dal WEI QI, attraverso il cambiamento del luogo di circolazione = grande regolatore del l'orologio biologico che determina i ritmi circadiani:

di giorno circola 25 giri nello yang, la notte 25 giri nello yin e attraversa i cinque organi.

D'altra parte il ritmo sonno veglia è in correlazione con l'equilibrio yin / yang dell'organismo : il sonno è la fase yin che prelude, nutre, genera e consente la veglia yang.

Anche l'equilibrio esistente fra i meridiani curiosi Yinqiao e Yangqiao, che originano rispettivamente dal rene e dalla vescica, consente un buon ritmo sonno veglia.

Un eccesso di energia dello Yinqiao determinerà ipersonnia, mentre l'insonnia sarà dovuta ad un eccesso energetico dello Yangqiao

Lo YinqiaoMai e lo YangqiaoMai sono complementari e strettamente correlati soprattutto nella loro funzione sugli occhi: lo YinqiaoMai parte da R 6-ZHAOHAI e sale agli occhi portando l'energia yin; lo YangqiaoMai parte da V62-SHENMAI e arriva all'occhio portando energia yang.

“ Quando è colpito lo Yangqiao, lo yin-acqua si indebolisce e lo yang-fuoco è molto potente, per questo si soffre di insonnia”.

In questo caso lo yin rallenta e lo Yang accelera”.

Dato che lo yang tende a dilatare, una pienezza di natura yang-fuoco a livello dell'occhio determina una difficoltà alla chiusura delle palpebre anche durante la notte, quando, in condizioni fisiologiche, l'energia wei dovrebbe circolare in profondità, consentendo il sonno.

L'energia Wei, prodotta dal rene e elaborata dal fegato, arriva agli occhi principalmente tramite lo Yangqiao e il meridiano del fegato; questo meccanismo si verifica in modo più significativo durante il giorno, facilitando l'apertura delle palpebre.

In MTC l'insonnia può avere per origine due tipi di attacchi patologici: esogeno e endogeno.

Quando l'insonnia si manifesta insieme a un attacco esogeno, essa non costituisce che un sintomo secondario e quindi verrà curata seguendo le indicazioni per il disturbo principale.

L'insonnia da attacco interno che può riassumersi con una disarmonia fra il Qi e il Sangue, lo yin e lo yang, così come una perturbazione del funzionamento degli organi, è quella di cui ci occuperemo.

In tutti i casi si tratta di fattori che producono in particolare agitazione di Cuore e Shen.

Lo Shen è strettamente correlato al cuore che è detto "residenza dello Shen" "il C è il monarca e governa lo Shen".

Il sonno dipende dallo stato dello Shen: se lo Shen è calmo ed equilibrato, il sonno è tranquillo; se lo Shen è irrequieto, il sonno è disturbato

I cinque organi Yin sono le basi fisiologiche dello Spirito.

Lo stato del Qi e del Sangue di ogni organo può influenzare lo Shen e viceversa, le alterazioni dello Shen colpiranno uno o più organi interni.

In particolare per l'insonnia prendiamo in considerazione lo HUN, che è un altro livello di coscienza, diverso dallo Shen, ma strettamente correlato ad esso.

Lo Hun è radicato nel Fegato, in particolare nello Yin del Fegato

(che include il Sangue del Fegato). Se lo Yin del Fegato è esaurito, lo Hun è privato della sua residenza, diventa senza radice e vaga senza avere uno scopo: ne consegue l'insonnia.

### **ORGANI COINVOLTI NELL' INSONNIA**

Principalmente **CUORE** per funzione di DIMORA DELLO SHEN:

un buon funzionamento di C e una buona circolazione di Sangue e un Sangue ricco e ben nutrito

→ permettono una dimora tranquilla allo Shen e quindi un sonno tranquillo

**MILZA** per la funzione di TRASFORMAZIONE E TRASPORTO

→ una buona salute del Sangue permette al C un buon funzionamento

→ la carenza di Sangue dovuta a deficit di C / M → insonnia

- Milza è sede dello YI che in caso di disfunzione può portare a depressione con idee fisse

### **STOMACO**

→ in caso di ostruzione di cibo il RISTAGNO DEL TF MEDIO porta a produzione di umido calore disturbando il torace e il Cuore

→ disfunzioni Stomaco / Milza → disturbo del C → insonnia

**RENE** per funzione di origine di ogni manifestazione YIN e YANG

→ Lo scarso controllo reciproco fra ACQUA E FUOCO →

squilibrio R/C → insonnia

- Rene alloggia lo ZHI che in caso di disfunzione può portare a fobie e depressione

**FEGATO** per la funzione di GOVERNARE LA DISTRIBUZIONE DEL SANGUE

→ la stasi dell'energia di Fegato → porta a un disturbo di fuoco verso l'alto che danneggia la Mente e il Cuore → insonnia

Fegato si apre negli OCCHI

Fegato è sede dello HUN

**SCHEMATIZZANDO**

Secondo la MTC, il problema dell'insonnia si riferisce al Cuore, Milza, Fegato, Rene, deficit di sangue e rottura dell'equilibrio Yin / Yang

<b>Ansia e superlavoro</b>	<b>→ Danneggiano C e M</b>	<b>→ Insufficienza di Qi e Sangue</b>	<b>→ Minor nutrimento del C, disturbo della mente</b>	<b>→ INSONNIA</b>
<b>Deficit del R Yin, incapacità dell'acqua di nutrire il fuoco, eccesso di fuoco del C</b>		<b>→ Disarmonia di C e R</b>		
<b>Danno per dieta inappropriata</b>	<b>→ Ristagno di flegma e di cibo</b>	<b>→ Disordine del Qi dello S</b>		
<b>F danneggiato da depressione</b>	<b>→ Riduzione del F Yin, ristagno di F trasformato in fuoco</b>	<b>→ Iperattività del F Yang</b>		

**METODOLOGIA DELLO STUDIO SUGLI EFFETTI DELL'AIKI SHIATSU KYOKAI NELL' INSONNIA**

Abbiamo scelto di lavorare sull'insonnia perché nelle nostre esperienze di trattamento spesso avevamo ritrovato tra gli altri disturbi questo sintomo che veniva modificato dalla terapia in atto.

Con il nostro lavoro abbiamo voluto verificare le variazioni che si potevano apportare al disturbo dell'insonnia facendo una seduta di massaggio shiatsu alla settimana per un ciclo di almeno 10 sedute.

Sono stati trattati 8 pazienti reclutati tra persone che soffrissero di questo disturbo, senza avere patologie primarie importanti che lo determinassero.

Abbiamo indirizzato la proposta a persone che per scelta non adottassero terapie farmacologiche per l'insonnia o che richiedessero il trattamento per potere eliminare i farmaci presi in periodi precedenti.

Abbiamo formulato un **questionario** relativo al sonno, utilizzato come guida per approfondire la tipologia del disturbo, da compilare in un primo colloquio, insieme alla raccolta dei dati anamnestici utili per formulare la diagnosi energetica dei soggetti in questione

Abbiamo adottato un **diario** giornaliero da compilare per una settimana, con informazioni relative al tempo del sonno e alla sua durata, a eventuali sostanze assunte per dormire.

Queste informazioni sono utili per capire le abitudini dei pazienti ed eventualmente intervenire con indicazioni sulle norme di igiene del sonno.

Nella seconda parte del diario viene richiesto al paziente di dare degli indici numerici ( dallo 0 al 5) relativi alle diverse particolarità del disturbo: la fatica nell'addormentarsi, l'irrequietezza e l'agitazione durante il sonno, la presenza di

incubi o di sogni disturbanti, la quantità di risvegli. Inoltre viene richiesto di quantificare la sensazione di non aver riposato al momento del risveglio, la necessità di dormire durante il giorno e la sensazione di energia percepita durante la giornata.

Si è richiesta la compilazione di questo diario in diversi momenti: prima di iniziare il trattamento Shiatsu, dopo 5 sedute e alla fine del ciclo.

Nell'individuare il corretto trattamento per i singoli pazienti ci siamo riferite alla diagnosi energetica formulata mediante strumenti anamnestici e di osservazione del paziente, riferendoci ai quadri sindromici specificatamente riferibili al disturbo dell'insonnia.

Durante i trattamenti abbiamo sempre dedicato attenzione al respiro del paziente, facendo direttamente il lavoro strutturale insegnatoci dalla scuola. In alcuni casi abbiamo aggiunto la proposta di usare alcune tecniche di induzione al rilassamento.

Abbiamo riportato poi, in una tabella riassuntiva<sup>1</sup> di confronto, le medie settimanali di ogni pz, relative al primo e all'ultimo diario compilato, e abbiamo valutato nelle singole voci i miglioramenti o i peggioramenti ottenuti.

Come potete vedere si sono verificati complessivamente dei miglioramenti. Solo in un paziente si sono verificate modificazioni prevalentemente negative.

Per quanto riguarda il 4° paziente, i risultati conseguiti non sono utilizzabili perché alterati dall'assunzione contemporanea di farmaci. Quindi i suoi valori verranno esclusi dagli altri grafici.

Per visualizzare in modo complessivo le modificazioni ottenute in seguito alla terapia Shiatsu effettuata coi pazienti da noi presi in esame, abbiamo analizzato un indice alla volta (utilizzando i valori iniziali e finali), nei grafici di confronto<sup>2</sup>.

Possiamo sintetizzare quanto segue:

- nel complesso si sono verificate modificazioni positive.

Osservando le medie di gruppo<sup>3</sup> possiamo dire che

- all'interno dei risultati positivi, il valore che ha avuto una modificazione più consistente è stato quello relativo alla "sensazione di maggior riposo al risveglio", seguito dal "numero dei risvegli" e dal "sonno irrequieto"
- Se pur in modo meno rilevante si sono modificati anche "il bisogno di dormire di giorno", la "fatica ad addormentarsi" e gli "incubi"
- La sensazione di energia di giorno ha avuto la modificazione meno consistente. Nella valutazione dei miglioramenti dei singoli pazienti ci siamo accorte che questo valore alcune volte non si è modificato coerentemente coi miglioramenti del sonno:

parallelamente a un maggior rilassamento alcune persone hanno preso maggior coscienza delle loro reali energie.

## **CONCLUSIONI**

Le conclusioni che possiamo trarre all'interno dell'esiguo numero di pazienti da noi trattati, e quindi di dati obiettivi a nostra disposizione, sono che:

<sup>1</sup> Tabella di confronto dell'evoluzione del disturbo del sonno

<sup>2</sup> Grafici di confronto dell'evoluzione per sintomi nei diversi pazienti

<sup>3</sup> confronto di gruppo e relative modificazioni

- la terapia Shiatsu secondo la Scuola Aiki Shiatsu Kyokai produce un miglioramento nell'equilibrio del ritmo sonno veglia.

Di fatto i pazienti sono riusciti a sfruttare meglio le possibilità di recupero di energia, grazie al loro sonno, e quindi a sentire maggior benessere durante la giornata.

- Per quanto riguarda le terapie da noi condotte si sono verificati miglioramenti proprio nei meccanismi che fisiologicamente regolano il sonno, dove i risvegli, anche se ancora presenti, non sono così rilevanti da alterare la continuità del riposo e del sonno stesso.

Come avevamo supposto l'insonnia è un sintomo particolare dello squilibrio tra i meccanismi di reattività e le capacità di rilassamento, che, se emerge alla sera e durante il sonno, basa i suoi presupposti sulle " reazioni di stress diurne".

A questo proposito vogliamo sottolineare che è stato essenziale lavorare mirando al miglioramento della respirazione del paziente, come del resto prevede l'approccio globale dell'Aiki Shiatsu Kyokai . Effettuando le terapie shiatsu ai nostri pazienti ci è sembrato che la tensione diaframmatica fosse un sintomo generalizzabile sul quale lavorare con particolare cura.

A posteriori ci sembra utile soffermarci sulla variabile tempo in realtà abbiamo constatato che dopo 5 sedute si verificano comunque dei cambiamenti in qualsiasi direzione essi vadano: in alcuni casi comincia gradualmente un miglioramento che poi aumenta; in altri la sintomatologia si acuisce per poi migliorare. E' proprio la consapevolezza delle modificazioni che ci permette , all'interno della terapia, di sfruttare le risorse del paziente per portarlo ad un maggior benessere e ad una migliore capacità di riposare.

Il lavoro appena precisato richiede tempi di applicazione lunghi da dosare sulla specificità del paziente ed è difficilmente esauribile nell'arco di tempo da noi utilizzato.

Inoltre va considerata la cronicità del disturbo nella programmazione della durata terapia.

Per quanto riguarda la gestione degli aspetti emotivi collegati al disturbo, ci siamo rese conto che sarebbe stato utile lavorare supportati da una figura psicologica per poter testare le condizioni iniziali di reattività allo stress e/o valutare l'entità dell'ansia. Avremmo potuto utilizzare queste informazioni come parametro iniziale per poi valutare, in modo approfondito, gli esiti del trattamento anche rispetto alla relazione terapeutica instaurata.

L'uso del diario inoltre si è dimostrato in alcuni casi uno strumento disturbante la relazione: ci è parso di poterne attribuire la difficoltà della compilazione all'aumento dell'ansia relativa al sintomo e del conflitto nel riconoscere il terapeuta come soggetto di una modificazione.

Possiamo comunque concludere affermando che è stata una esperienza molto interessante, che varrebbe la pena di approfondire, data la molteplicità degli aspetti che confluiscono in questa patologia.

**Tabella di confronto dell'evoluzione del disturbo del sonno**

☹ = Peggioramento      😊 = Miglioramento

	1° PZ	2° PZ..	3°PZ.	4°PZ (farmaci)	5°PZ	6° PZ	7° PZ	8° PZ
<b>FATICA NELL'ADDORMENTA RSI</b>	☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹	☹☹☹☹☹ ☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	😊	😊😊😊
<b>SONNO IRREQUIETO E AGITATO</b>	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	😊😊😊😊😊	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹	😊😊	☹☹
<b>PRESENZA DI INCUBI O DI SOGNI DISTURBANTI</b>		😊	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹				😊	
<b>QUANTITA' DI RISVEGLI</b>	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊	☹☹☹☹☹ ☹☹	☹☹☹☹☹ ☹😊	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊
<b>SENSAZIONE DI NON AVER RIPOSATO AL RISVEGLIO</b>	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	☹☹☹	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊
<b>NECESSITA' DI DORMIRE DURANTE IL GIORNO</b>	😊😊😊😊😊 😊	☹☹	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	☹☹☹☹☹	☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹ ☹☹☹☹☹	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊		
<b>SENSAZIONE DI ENERGIA DURANTE LA GIORNATA</b>	☹☹☹☹☹ ☹☹☹ ☹☹☹ ☹☹☹ ☹	☹☹☹☹☹	😊😊😊😊😊	😊😊😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊





