

Daniela Crucitti, Daniela Guerra

L'AIKI SHIATSU NELLA TERAPIA DEGLI SQUILIBRI EMOZIONALI

L'argomento di questa tesi è stato da me scelto per la mia passione e ricerca della dimensione olistica dell'essere umano. Ho scelto la scuola dell'Aiki Shiatsu Kyokai proprio perchè si muove in questa direzione e quando si è trattato di scegliere un argomento da presentare, non ho avuto dubbi, volevo approfondire lo studio delle interconnessioni corpo-mente ed energia e andare a scoprire come uno squilibrio energetico agiva sul piano emotivo e come lo stesso si traduceva sul piano psicologico.

Mi rendevo conto della vastità dell'argomento ed ho dovuto effettuare delle scelte.

La mia ricerca/studio si è svolta nell'arco di 4 anni, durante i quali ho preso in considerazione:

1. La MTC, dai testi del Dott. Giovanni Maciocia sugli squilibri "mentali/emozionali".
Sapevo che in MTC il corpo, la mente e le emozioni sono considerate un'unica entità, senza inizio, né fine, e che questi tre livelli interagiscono simultaneamente l'uno con l'altro e volevo scoprire come questo avviene.
2. La bioenergetica del Dott. Alexander Lowen, per riuscire a mettere in relazione gli aspetti strutturali, cioè le contratture muscolari ed i relativi blocchi energetici con gli stati emotivi e psicologici ad esso connessi, per arrivare a comprendere la relazione di corpo-mente ed energia da un punto di vista più occidentale.
3. Lo studio del Dott. Leon Hammer, psichiatra americano e studioso di MTC perché ha rappresentato per me un trait-d'union tra la MTC, la psicologia e la bioenergetica; costituendo un ponte tra la medicina occidentale e quella orientale.

Per quanto riguarda la sperimentazione, ho riscontrato due grandi difficoltà: la prima, nel reperire pazienti affetti da squilibri emozionali, soprattutto perché allo shiatsu si avvicinano generalmente pazienti con problemi più che altro strutturali. Per cui ho dovuto attendere che si rivelassero dei problemi emozionali nel corso di terapie già iniziate per altri motivi o l'arrivo di nuovi pazienti che, attraverso le amicizie e le conoscenze, venissero a conoscenza della mia ricerca/studio. Per questi motivi sono riuscita a lavorare solo su 4 casi.

La seconda grande difficoltà si è manifestata quando ho cercato di dare una valutazione oggettiva del lavoro svolto e questo perché è molto difficile riuscire a quantificare in maniera scientifica i sottili cambiamenti che avvengono su di un piano emotivo/psicologico.

Per questo motivo ho chiesto alle mie pazienti una loro valutazione soggettiva della terapia shiatsu che ho praticato loro e che ho allegato alla mia tesi.

In MTC il Qi, inteso come materia/energia, dà luogo a fenomeni che si manifestano contemporaneamente sia sul piano fisico, che su quelli mentale ed emozionale.

Le emozioni, che sono un evento naturale dell'esistenza umana, possono diventare causa di malattia quando sono particolarmente intense e soprattutto se si prolungano nel tempo, oppure quando non vengono manifestate o risolte, ma represses. Le emozioni creano disarmonia quando disturbano lo Shen (mente), lo Hun (spirito) ed il Po (corpo) ed attraverso di essi interferiscono con la funzione energetica degli

organi interni Zang-Fu o con la circolazione armoniosa dell'energia (Qi, sangue e fluidi) e l'equilibrio generale yin/Yang.

Viceversa le emozioni negative possono anche essere conseguenza di una disarmonia energetica di Qi, Sangue e fluidi, a carico di qualunque organo.

Le sindromi di eccesso (calore, pieno, yang) tendono a produrre condizioni di eccitamento, mentre le sindromi su base di carenza (freddo, yin, vuoto) determinano condizioni simili alla depressione.

Vediamo ora gli effetti che le emozioni possono produrre sul Qi e di conseguenza sugli organi:

vedi TABELLA 1

Nei quattro casi che ho trattato ho riscontrato i seguenti sintomi, polsi e lingua:

vedi TABELLA 2

Le diagnosi, i trattamenti ed i risultati sono stati:

vedi TABELLA 3

Quindi ritengo che con la terapia Shiatsu, è possibile intervenire direttamente sulla mobilitazione e sulla direzione del Qi e siamo in grado di tonificare l'energia degli organi colpiti dallo stress emotivo, riuscendo a ristabilire l'armonioso fluire del Qi e l'equilibrio energetico che portano alla salute emozionale, fisica e psicologica. Questo è vero soprattutto quando si riesce ad intervenire al sorgere dello squilibrio emozionale o nelle sue prime fasi di sviluppo. Se lo squilibrio, invece, è insorto nell'infanzia o nell'adolescenza, in seguito ad un blocco psicologico nella fase di evoluzione dell'Io, l'Aiki Shiatsu può essere un valido supporto alla terapia psicanalitica: alleviando il paziente dalle tensioni croniche e predisponendolo nelle condizioni migliori per affrontare i suoi problemi, attraverso il riequilibrio energetico, secondo i modelli tipici dell'Aiki Shiatsu Kyokai.

Gli antichi saggi Taoisti, ritengono che le principali misure da prendere allo scopo di prevenire i problemi mentali/emozionali sono di "limitare l'attività mentale", che è l'aspetto più importante dello Shen e che può essere colpita sia dal troppo pensare, sia da una tensione emotiva eccessiva. Questo concetto è fortemente influenzato dall'idea Taoista di "nutrire la vita" calmando lo Shen e prevenendo i pensieri che distraggono.

Il primo capitolo del "Su Wen" dice:

"... si dovrebbe vivere una vita tranquilla con pochi desideri, per poter preservare il Qi e salvaguardare lo Shen allo scopo di evitare la malattia. Quindi, se le emozioni sono assenti e il desiderio è dominato, il Cuore è tranquillo e non c'è paura".

In passato, alcuni medici Taoisti formularono persino delle "prescrizioni" simili alle ricette di erbe per calmare lo Shen, limitare i pensieri e dominare le emozioni.

Le due formule seguenti ne sono un esempio:

1. **XIANG SUI WAN** (Pillola che Somiglia al Midollo)

- **NON PENSARE TROPPO** = nutre il Cuore (ingrediente imperatore)
- **CONTROLLARE LA COLLERA** = nutre il Fegato
- **LIMITARE IL DESIDERIO SESSUALE** = nutre i Reni
- **PARLARE CON ATTENZIONE** = nutre i Polmoni
- **REGOLARIZZARE LA DIETA** = nutre la Milza.

2. **ZHEN REN YANG ZANG GAO** (Il “Pasto” del Saggio per Nutrire gli Organi Interni)
- **RIMANERE INDIFFERENTI AI FAVORI RICEVUTI O ALLE UMILIAZIONI** = equilibra il Fegato
 - **ESSERE INDIFFERENTI AL MUOVERSI O AL RIMANERE FERMI** = calma il Fuoco del Cuore
 - **REGOLARIZZARE LA DIETA** = non sovraccarica la Milza
 - **REGOLARIZZARE LA RESPIRAZIONE E PARLARE CON MODERAZIONE** = rende sani i Polmoni
 - **CALMARE LO SHEN E PREVENIRE I PENSIERI CHE DISTRAGGONO** = rifornisce i Reni

Volevo chiudere con una descrizione della salute emozionale di Alexander Lowen per mettere a fuoco, questa volta da un punto di vista occidentale, l'obiettivo finale:
(lucido)

La salute emozionale di un individuo può essere definita in termini di capacità dell'individuo di coinvolgere tutto se stesso nelle sue azioni e nel suo comportamento.

Questo fatto implica altrettanta capacità, in determinate situazioni, di trattenere le azioni.

A livello psicologico, si può interpretare come un'affermazione dell'integrità dell'Io, di un Io non scisso in un Io conscio e in un Super-Io inconscio, un Io non diviso dalla scissione, parziale o completa, degli istinti che lo compongono (tenero/di natura sensoriale ed aggressivo/di natura motoria).

A livello fisico, implica l'assenza di spasticità e di tensioni croniche negli elementi naturali del corpo. Una maggiore motilità offre una maggiore possibilità d'azione e consente una più alta flessibilità in rapporto alle situazioni.

Essere liberi dagli impedimenti fisici imposti dalle spasticità croniche, liberarsi dalle catene delle paure incoscie: questo, e questo soltanto, renderà l'uomo capace di quell'amore in cui i suoi più profondi sentimenti si esprimono con la massima aggressività.

ALEXANDER LOWEN

CONSIDERAZIONI FINALI

La ricerca che ho svolto nell'arco di 4 anni per questa mia tesi mi ha molto aiutato ad acquisire sicurezza nella mie capacità e nella potenza dell'Aiki Shiatsu.

Posso affermare, in tutta serenità e coscienza, che effettivamente, sostenendo il piano energetico di un paziente si ottengono benefici concreti sul piano emotivo, che si traducono in un miglioramento anche a livello psicologico.

La MTC afferma che le emozioni troppo intense e prolungate alterano la circolazione e la direzione del Qi. Quando il Qi non circola armoniosamente si producono ristagni o inversioni della sua direzione fisiologica e si producono, di conseguenza, disarmonie energetiche a livello degli organi Zang-Fu.

Le disarmonie più frequenti che ho riscontrato, nei 4 casi da me trattati, sono:

4. Carenza di Rene Yang/Qi del Rene (il primo a risentire dei disordini del Qi provocati dalle emozioni, che va esaurendosi),
5. Stasi di Qi del Fegato (il Fegato, nostro difensore dalle emozioni eccessive e responsabile della diffusione armoniosa del Qi, si indebolisce per sovraccaricamento, generando ristagno),
6. Stasi di Qi del petto (il dolore e la tristezza bloccano la circolazione di Qi nel petto, soprattutto a causa della respirazione che si riduce per evitare di percepire le emozioni dolorose),
7. Carenza di Qi della Milza (la Milza ed il Rene sono due organi che lavorano in stretta collaborazione per il movimento, la trasformazione e l'escrezione dei liquidi, per cui un vuoto di Rene può colpire la Milza e viceversa. L'energia della Milza può esaurirsi anche a causa delle preoccupazioni o del rimuginare eccessivi).

Con la tecnica dell'Aiki Shiatsu, si può intervenire direttamente sulla mobilitazione e sulla direzione del Qi e si può tonificare l'energia degli organi, colpiti dagli squilibri emozionali; ristabilendo il fluire armonioso del Qi e l'equilibrio energetico che portano alla salute emozionale.

Questo processo l'ho sperimentato e verificato in 3 dei 4 casi da me trattati.

Nei primi due casi lo squilibrio emozionale era di natura non grave e, soprattutto, si era instaurato di recente, tanto che le pazienti rifiutavano il supporto della terapia psicologica. La terapia, secondo i modelli tipici dell'Aiki Shiatsu, da sola, è stata in grado di riportare la serenità emotiva nelle pazienti.

Inoltre, come afferma Alexander Lowen, nei nostri blocchi energetici/muscolari sono trattenute le motivazioni psicologiche o le emozioni che hanno indotto il blocco. Mi è capitato di assistere, nei primi due casi, attraverso il riequilibrio energetico, alla liberazione dei contenuti emotivi che avevano contribuito alla formazione degli squilibri emozionali, aumentando la coscienza di sé nelle mie pazienti.

Nel 3° caso, di natura più grave, in quanto lo squilibrio si era instaurato ormai da parecchi anni, la paziente, dopo il T.S. ha iniziato la cura psicanalitica. Ho potuto però constatare che, soprattutto nei periodi in cui i trattamenti sono stati costanti e frequenti, la paziente si sentiva fisicamente più sciolta e più leggera ed aveva più forza e più capacità di reazione. Inoltre, sul piano emotivo, era più serena e l'umore era decisamente più sollevato e più solare. Negli ultimi due mesi, settembre e ottobre 2000, siamo riuscite ad effettuare un solo trattamento per problemi di tempo, da parte di entrambe, e si è verificato un sensibile peggioramento sul piano fisico: sono ritornate le tensioni, le cefalee e la nausea, l'umore è ritornato "nero" e la sofferenza emotiva intensa, nonostante le 4 sedute settimanali di psicoanalisi.

Nel 4° caso, il più grave, nonostante i buoni risultati ottenuti dai quei pochi trattamenti che sono riuscita ad effettuare, ho dovuto accettare la nostra impotenza in assenza di una volontà/proposito di vivere da parte della paziente stessa. Ho scoperto che possiamo sostenere ed aiutare qualcosa che esiste di suo, ma non potremo mai sostituirci alla volontà di un altro essere umano, nemmeno se si tratta di infondergli la nostra voglia di vivere.

Per cui, grazie a queste esperienze, ritengo che, quando si può intervenire al sorgere dello squilibrio emozionale o nelle sue prime fasi di sviluppo, si possono raggiungere degli ottimi risultati. Se lo squilibrio, invece, è insorto nell'infanzia o nell'adolescenza, in seguito ad un blocco psicologico nella fase di evoluzione dell'Io, l'Aiki Shiatsu può essere un valido supporto alla terapia psicanalitica: alleviando il paziente dalle tensioni croniche e predisponendolo nelle condizioni migliori per affrontare i suoi problemi, attraverso il riequilibrio energetico, secondo i modelli tipici dell'Aiki Shiatsu Kyokai.

Ringrazio la scuola e tutti gli insegnanti per la preparazione che mi è stata data, ed i compagni per l'aiuto ed il sostegno che mi hanno fatto arrivare fino in fondo, augurandomi che questa mia tesi possa essere loro di aiuto ed uno studio di partenza per arrivare alla comprensione dell'essere umano nella sua dimensione più olistica.

EFFETTI DELLE EMOZIONI SUL QI E SUGLI ORGANI

Tabella 1	RABBIA	GIOIA	TRISTEZZA	RIFLESSIONE	PAURA
Effetti sul Qi	Fa salire il Qi verso la cima del corpo	Armonizza il Qi, lo rallenta e lo disperde	Disperde e dissolve il Qi, lo rende teso	Concentra il Qi nel cervello e lo annoda	Fa scemare il Qi e lo fa affondare
Organi interessati	FEGATO	CUORE	POLMONE	MILZA	RENI
Effetti sugli organi	Impedisce una corretta circolazione del Qi del Fegato	Gioia eccessiva produce eccitazione mentale che stimola in eccesso lo Shen (Cuore residenza dello Shen)	Inibisce la circolazione del Qi nel TF superiore	Rallenta il processo digestivo e favorisce la formazione di muco	Attacca inizialmente Vescica e poi Rene
Sindromi conseguenti	Se la rabbia viene repressa: “Stasi di Qi o di Sangue del Fegato” Se la rabbia viene espressa: “Fuga dello Yang del Fegato” (se presente vuoto del R) oppure: “Divampare del Fuoco del Fegato” (se presente tendenza a sviluppare calore).	“Fuoco del Cuore” “Calore vuoto del Cuore”;	“Stasi di Qi del Cuore e del Polmone”, “Vuoto del Qi”, “Vuoto del Sangue del Cuore”	“Carenza di Qi della Milza”.	Inizialmente: “Carenza di Qi del Rene” in seguito: “Carenza del Jing”

Tabella 2	1° CASO Squilibrio emozionale in seguito ad un cambiamento di lavoro	2° CASO Squilibrio emozionale in seguito alla fine di un amore	3°CASO Squilibrio emozionale in seguito ad un T.S.	4° CASO Squilibrio emozionale in seguito alla morte di un figlio
Sintomi	<ul style="list-style-type: none"> • Attacchi di panico, • Ansia, • Mancanza di respiro, • Paura folle, • Depressione, • Mancanza d'interesse per la vita, • Profonda tristezza e pianto, • Chiusura nei confronti degli altri e del mondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senso di fallimento • Tristezza • Paura della solitudine • Pianto irrefrenabile e continuato • Inappetenza • Mancanza di voglia di vivere • Continuo rimuginare 	<ul style="list-style-type: none"> • Depressione cronica • Dissociazione mentale • Grande confusione • Ansia estrema • Tristezza • Frustrazione • Mancanza di memoria • Difficoltà di concentrazione • Bassa autostima • Cefalea e nausea • Respirazione apicale 	<ul style="list-style-type: none"> • Astenia • Debolezza • Forte inappetenza • Respirazione minimale • Dolore fisso addominale con crampi • Intensi attacchi di diarrea • Dorme 4 ore per notte • Dolore lombare • Tachicardia e senso di oppressione al petto • Freddolosità accentuata
Polsi	Profondo, debole soprattutto su Rene, in particolare Rene Yang, vuoto e senz'onda su posizione di Polmone.	Profondo e debole specialmente su P e M. Rene Yang leggermente debole.	Profondo e debole nella posizione di Rene Yang. A corda di violino nella posizione di Fegato.	Profondo, sottile. Sottile e teso a carda di violino su posizione di Fegato. Vuoto su Rene Yang, debole su Milza e Rene yin.
Lingua	Pallida, gonfia e umida con patina bianca e sottile. Punta rossa.	Pallida con patina sottile e segni dei denti ai lati. Punta rossa.	Pallida, umida e leggermente gonfia, con patina chiara. Fissurazione nella zona del TF medio.	Pallida, con patina chiara e sottile con alcune papille arrossate.

Tabella 3	1° CASO Squilibrio emozionale in seguito ad un cambiamento di lavoro	2° CASO Squilibrio emozionale in seguito alla fine di un amore	3°CASO Squilibrio emozionale in seguito ad un T.S.	4° CASO Squilibrio emozionale in seguito alla morte di un figlio
Diagnosi	Vuoto del Qi, Vuoto dello Yang del Rene e debolezza dello yin, Stasi di Qi del Fegato, Stasi di Qi del petto.	Vuoto del Qi. Stasi del Qi del petto, Carenza del Qi della M.	Carenza dello Yang del Rene e leggera carenza di Milza. Ristagno del Qi del Fegato	Carenza del Jing, in particolare Vuoto dello Yang e carenza dello yin. Vuoto del Qi della Milza. Stasi di Qi del Fegato.
Terapia	Tonificare e regolare il Qi, Tonificare Rene e la Yuan Qi, Mobilizzare il ristagno di Qi del Fegato, Drenare la stasi di Qi del petto, Calmare lo Shen.	Tonificare il Qi, Tonificare Rene Yang, Stimolare la discesa del Qi di Cuore e Polmoni, Calmare lo Shen.	Tonificare Rene Yang e Milza, Mobilizzare e riarmonizzare il ristagno di Qi del Fegato, Rieducazione della respirazione.	Tonificare il Jing e riscaldare lo Yang del Rene, Tonificare la Milza ed il Qi. Mobilizzare il Qi del Fegato
RISULTATI	In 9 sedute la paziente riacquista la salute emozionale, un buon equilibrio energetico ed acquisisce coscienza dei contenuti della sua crisi emotiva.	In 12 sedute la paziente riacquista la salute emozionale, un buon equilibrio energetico ed acquisisce coscienza dei contenuti della sua crisi emotiva.	In 9 sedute dopo il T.S. la paziente, contemporanea-mente in cura psicoanalitica, ha ottenuto notevoli miglioramenti sul piano fisico ed emozionale ed una maggiore forza di reazione. Interrotta la terapia shiatsu si è verificato un sensibile peggioramento, nonostante la psicoanalisi.	Nonostante i benefici ottenuti dalle poche sedute effettuate, in assenza della sua volontà/proposito di vivere, non ho potuto aiutare la paziente.