



Shiatsu

I MERIDIANI SECONDO SHIZUTO

MASUNAGA

*Da: “Shiatsu e Médecine Orientale” di
Shizuto Masunaga di Gabriella Poli*

“Cercando di interpretare correttamente il pensiero cinese, ho cercato, attraverso lo Shiatsu e partendo dalla mia personale ricerca della verità, di stabilire una teoria dei meridiani che sia in totale accordo con la prospettiva d’insieme della medicina orientale”.

Dobbiamo riconoscere al Maestro Shizuto Masunaga il grande merito di aver riportato lo Shiatsu nella corrente autentica della medicina tradizionale orientale, ritrovando in questa tradizione le origini stesse dello Shiatsu e dei suoi principi di base e creando quindi una disciplina basata sui Meridiani: il “Keiraku Shiatsu”, o “Shiatsu dei Meridiani” come egli stesso la definisce.

Il Maestro Masunaga non si è limitato semplicemente a fare dei Meridiani, della loro percezione e del loro trattamento, un elemento fondamentale del suo Shiatsu, ma possiamo affermare che dei Meridiani stessi ha elaborato un più ampio concetto profondamente collegato e strettamente inerente alla natura stessa del Ki. E perciò “in totale accordo con la prospettiva d’insieme della medicina orientale”.

“L’ideogramma che corrisponde al KI indica qualcosa che è allo stesso tempo materiale e immateriale:

Questo indica chiaramente che **“il Ki può essere rarefatto e immateriale come il VAPORE, denso e materiale come il RISO”**.

(Giovanni Maciocia, “I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese”)

Analogamente, ai Meridiani secondo Masunaga è possibile riconoscere questa duplice natura o espressione:

essi hanno allo stesso tempo **un aspetto più contratto, più materiale**, più denso **ed uno più espanso, più rarefatto**, più sottile, più immateriale. Il loro aspetto denso, la loro natura ed espressione prevalentemente yin, è rappresentato dalla loro struttura:

- i Meridiani sono canali energetici che hanno un percorso specifico nel nostro corpo, uno spessore, un inizio, una fine, una direzione, un certo numero di punti.
- Il loro aspetto espanso, la loro espressione prevalentemente yang, è rappresentata invece dalla loro funzione: un’espressione della nostra vita, una funzione vitale, una capacità, una facoltà del nostro essere, un movimento del Ki senza il quale la vita non sarebbe possibile.

E’ questo un concetto del tutto nuovo ed originale.

“...il motivo per cui Meridiani e Tsubo sono così importanti per conservare la vita... ..è che essi costituiscono la vita stessa...” *(Masunaga, Zen Shiatsu)*.

E’ interessante notare come questa nuova visione dei Meridiani sia perfettamente coerente con la legge delle Cinque Trasformazioni, dove ogni qualità energetica, ogni fase di trasformazione: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, si manifesta sia nella contrazione (organi, tessuti, organi

di senso, secrezioni, ecc) che nell'espansione (shen, emozioni, suoni, colori, ecc.)

Ed è ovvio che queste funzioni, in linea con la visione Orientale dell'essere umano quale unità di Corpo/Mente/Spirito ed in quanto manifestazioni della nostra vita, si esprimono a tutti i livelli del nostro essere: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Inoltre, attraverso la mia pratica, ho potuto sperimentare come allo stesso modo in cui ogni cellula del nostro organismo contiene tutte le informazioni del nostro codice genetico, così ogni Meridiano/Funzione contiene tutte le informazioni relative a tutte le altre funzioni. Si tratta quindi di un sistema "unico", di un "unico" Ki che si "specializza".

Per poter rendere più chiaro ed accessibile questo concetto di Meridiano/Funzione, cioè di un Meridiano che rappresenti anche un movimento della vita, Masunaga ha usato come metafora un organismo unicellulare: l'ameba.

Il termine "ameba" deriva dal Greco e significa "mutamento", a causa del continuo cambiamento di forma di questo organismo.

DAL DIZIONARIO ENCICLOPEDICO ITALIANO TRECCANI

"... Caratteristico del citoplasma dell'ameba è di essere privo di scheletro e di emettere pseudopodi tozzi non filamentosi, mutando così continuamente di forma... L'emissione degli pseudopodi provoca la traslazione del corpo e permette la presa degli alimenti... In condizioni sfavorevoli di esistenza le amebe cessano di emettere pseudopodi, assumono forma sferica e contornandosi di una membrana resistente entrano nello stadio di cisti... Si riproducono abitualmente per scissione..."

DA MASUNAGA, “ESERCIZI ZEN PER IMMAGINI”

“... La circolazione del Ki è qualcosa che avviene in tutte le forme di vita... quindi questo concetto può essere applicato ad un organismo unicellulare primitivo... Possiamo ritenere che anche le amebe abbiano i meridiani, dal momento che vivono attraverso il movimento del protoplasma ed esistono come entità viventi indipendenti. Le amebe adempiono alle funzioni vitali di base della locomozione, ingestione, eliminazione e riproduzione e sono anche capaci di avere reazioni di difesa, allo stesso modo delle più evolute forme di vita come quella umana. Tutte queste funzioni vitali di base dipendono dall’attività dei meridiani... I meridiani ed il movimento del protoplasma in un organismo unicellulare sono la stessa cosa chiamata con nomi diversi...”

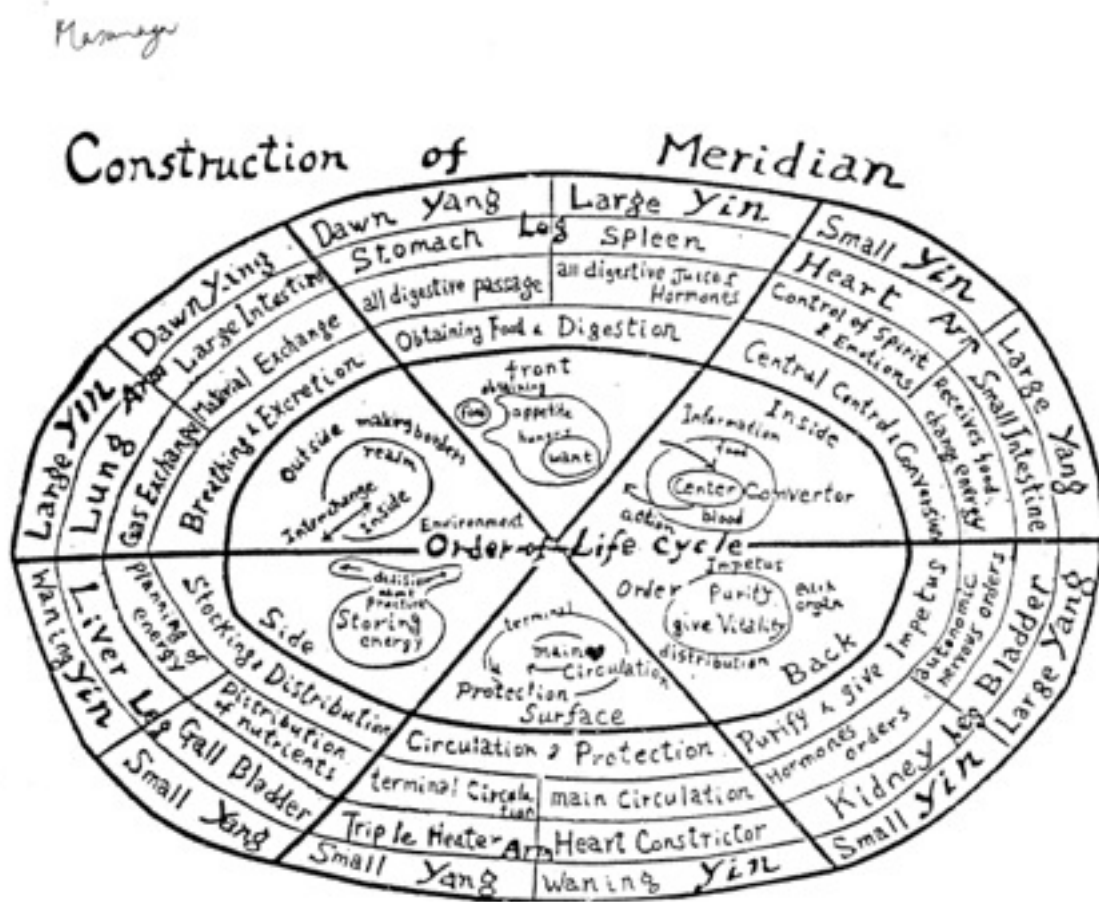
Può essere interessante notare come questo nuovo concetto di Meridiano possa essere stato, insieme ai suoi studi di antichi testi e alla sua esperienza, alla base della elaborazione da parte di Masunaga di una nuova Mappa dei Meridiani, nella quale tutti i Meridiani si trovano presenti in ogni parte del corpo, allo stesso modo di come ogni funzione è presente e si esprime in ogni parte del corpo e dell’intero nostro sistema energetico. Non mi è mai sembrato quindi del tutto corretto definire i Meridiani di Masunaga “Meridiani Estesi” in quanto non si tratta di una semplice “estensione” dei Meridiani tradizionali, bensì di un sistema di Meridiani assolutamente nuovo e rivoluzionario.

Diventa a questo punto fondamentale ed illuminante esaminare il diagramma tracciato da Masunaga, denominato “Costruzione del Meridiano” - “Ordine del Ciclo della Vita” in cui le sei funzioni vitali collegate con i 12 Meridiani sono rappresentate attraverso i movimenti dell’ameba e le diverse forme che essa può assumere. In questo diagramma troviamo inoltre l’azione della funzione, che cosa essa rappresenta o con

che cosa è associata nel nostro sistema energetico, la posizione del meridiano (gamba o braccio) e la relazione dei meridiani con le sei Energie.

Si tratta di un documento estremamente semplice, chiaro, essenziale, che useremo come guida per esplorare dettagliatamente, attraverso i disegni e le parole di Masunaga, l'azione e l'espressione delle funzioni nella nostra vita.

(Il diagramma "Costruzione del Meridiano" – "Ordine del Ciclo della



Vita" è riportato in questo articolo nella sua versione originale in lingua inglese. I termini in corsivo nel testo che segue sono una mia traduzione

che ho cercato di mantenere il più possibile fedele all'originale a volte anche non a favore dell'italiano accademico) ndr.

POLMONE E INTESTINO CRASSO:

Respirazione ed Escrezione

Questa funzione ci dà la facoltà di scambiare tra Ambiente Esterno e Ambito Interno, di portare dentro e lasciare andare; ci conferisce la capacità di creare confini. E' rappresentata da Scambio di Gas e Scambio di Materia. Masunaga scrive in "Esercizi Zen per immagini": "La nostra definizione di un organismo vivente è in relazione al fatto che esso abbia una qualche forma di confine che separi il suo ambiente interno da quello esterno". Solo se definiamo i nostri confini possiamo differenziare noi stessi dall'ambiente esterno e scambiare con esso. E' proprio questa la facoltà che tale funzione ci garantisce: creare confini permeabili così che possiamo scambiare tra il nostro ambito interno e l'ambiente esterno. Questa funzione ci dà la facoltà di respirare, di essere aperti e lasciare entrare nuove emozioni, nuove idee, nuove esperienze e di lasciare andare ciò di cui non abbiamo più bisogno, ciò che non appartiene più alla nostra vita presente. Ci permette di avere una struttura flessibile, di definire il nostro spazio. E' con un'inspirazione che noi entriamo in questa vita, che lasciamo entrare la vita, ed è con un'espiazione che la lasciamo andare.

STOMACO E MILZA

Acquisizione di Cibo e Digestione

Questa funzione ci dà la capacità di avere appetito e fame e di ottenere cibo per soddisfare i nostri bisogni (bisogno). Inoltre ci permette di scomporre il cibo (Digestione) in modo da poterlo usare per rendere fertile la nostra vita.

E' collegata con tutti i condotti digestivi e con tutti i Succhi digestivi - Ormoni.

Questa funzione ci dà la capacità di nutrire noi stessi, di nutrire tutti gli aspetti della nostra vita, di prenderci cura dei nostri bisogni e di essere in grado di nutrire e prenderci cura degli altri. Ci parla di soddisfazione, di concretezza, del trasformare idee e pensieri in azioni concrete, della nostra curiosità e tenacia, dei nostri obiettivi e traguardi, dell'aver fiducia assoluta nel fatto che tutti i nostri bisogni potranno essere soddisfatti.

CUORE E INTESTINO TENUE

Controllo Centrale e Conversione

E' la funzione ci dà la facoltà di portare cibo e informazioni nel nostro Centro e di convertirli rispettivamente in sangue e in un'azione che tragga origine da questo Centro. E' collegata con il Controllo dello Spirito e delle Emozioni e Riceve Cibo e Converte l'Energia.

Tutto quello che portiamo, assimiliamo e integriamo nel nostro "centro", nel nostro sistema, diviene "chi noi siamo" in ogni aspetto del nostro essere, dalla qualità del nostro sangue fino alla consapevolezza di noi stessi, della nostra Origine, determinando la nostra unicità. E è da questo "centro" che noi esprimiamo e manifestiamo noi stessi nel mondo, è da questo "centro" che manifestiamo la nostra unicità.

Scrive Masunaga in "Esercizi Zen per immagini": "Il Ki

(l'intento) è contenuto per un certo periodo all'interno dove si prepara a trasformarsi in azione". Un buon equilibrio tra la capacità di ritirarsi nel proprio centro per assimilare ed integrare e la capacità di esprimere noi stessi nel mondo ci garantisce stabilità emotiva ed equanimità: il controllo dello spirito e delle emozioni.

VESCICA E RENI

Purifica e dà Impeto

Questa funzione ci dà la facoltà di regolare tutti gli organi e di mantenere nella nostra vita l'equilibrio tra attività (impeto, la spinta vitale) e riposo (rigenerazione, purificazione) per avere vitalità.

E' collegata con gli ordini del Sistema Endocrino e con gli ordini del Sistema Nervoso Autonomo

Il Sistema Endocrino e il Sistema Nervoso Autonomo sono grandi regolatori delle nostre funzioni fisiche. Se estendiamo questa azione regolatrice a tutti gli aspetti della nostra vita, questa funzione parla di stimolazione e inibizione a tutti i livelli, della nostra capacità di spingerci nella vita e di rigenerarci attraverso il riposo. Ci conferisce la spinta del coraggio, lo slancio malgrado la paura, il nostro istinto di sopravvivenza e allo stesso tempo la capacità di fermarci e riposarci per purificare la nostra energia così da poter tornare di nuovo all'azione. Questa funzione è collegata con l'energia che proviene dai nostri antenati (i Reni conservano il Jing), ci parla quindi di saggezza e della sensazione di essere sostenuti dalla vita stessa e, in definitiva, ci permette di percorrere il nostro personale sentiero di vita.

E' interessante notare come questa ameba che è collegata con la regolazione e l'equilibrio sia rappresentata da un ovale perfetto.

MASTRO DEL CUORE E TRIPLICE RISCALDATORE

Circolazione e Protezione

Questa funzione ci dà la facoltà di lasciar circolare il nostro sangue, la nostra vita (Circolazione centrale) e di fornire protezione per il nostro “centro” attraverso la Circolazione periferica: il sangue circola spinto dal cuore in tutte le parti del corpo per mantenerlo protetto, vivo e caldo. Rappresenta la Circolazione Centrale e la Circolazione Periferica. Questa funzione ci permette di vivere la nostra vita pienamente in tutti i suoi aspetti, lasciando circolare liberamente nel nostro sistema sangue, emozioni, pensieri e convinzioni e proteggendo nello stesso tempo il nostro centro, la nostra integrità. Parla della protezione che deriva dall’essere presenti e attivi in tutti gli aspetti del nostro sistema.

Le amebe per il Fuoco Assoluto e per il Fuoco Supplementare hanno la stessa forma, due ovali concentrici, ma con due azioni diverse: nel Fuoco Assoluto il movimento va verso il centro dove avviene la conversione e muove dal centro verso l’esterno, mentre nel Fuoco Supplementare il movimento è circolare, sia per l’ovale interno che per quello esterno (circolazione e protezione).

VESCICOLA BILIARE E FEGATO

Deposito e Distribuzione

Questa funzione ci permette di immagazzinare energia e di prendere decisioni per agire.

E’ collegata con Pianificazione dell’Energia / Distribuzione dei Nutrienti.

Nella MTC il Fegato è il Generale dell’esercito che decide la strategia, mentre la Vescica Biliare è l’Ufficiale imparziale che prende le decisioni. Proprio queste sono le facoltà conferite da questa funzione. Essa ci permette di avere una chiara visione, una chiara direzione, una visione che va oltre il presente, per fare progetti, elaborare strategie di vita a tutti i

livelli, e ci offre la capacità di prendere decisioni affinché questi piani e queste strategie vengano realizzate. Ci dà la libertà di movimento, la libertà di scelta e la libertà di poter realizzare il nostro “piano di vita” personale.

Considerato questo ampio e onnicomprensivo concetto dei Meridiani, diviene evidente che essi rappresentano un fondamentale e indispensabile strumento di base dello Shiatsu, grazie alla loro versatilità e alle diverse possibilità che essi ci offrono di entrare in contatto con il sistema energetico del ricevente:

—> Essi ci danno una struttura chiara, semplice e coerente del sistema energetico del ricevente, una “mappa” che ci guida nel contattare e interagire con “il territorio dell’essere umano” nella sua interezza e unicità.

—> La struttura energetica rappresentata dai Meridiani/Funzioni dello Shiatsu di Masunaga costituisce un sistema originale e completamente autonomo dove teoria, valutazione energetica e applicazione pratica sono coerenti tra loro e si riflettono e si sostengono vicendevolmente.

—> Quando noi ci appoggiamo sul Meridiano, entriamo in contatto con un’espressione della vita del ricevente che si manifesta nel suo Corpo/Mente/Spirito. Possiamo perciò entrare in risonanza e interagire “simultaneamente” con l’energia del ricevente sia nella sua espressione contratta (ossa, muscoli, organi, tessuti, ecc.) che nella sua espressione espansa (emozioni, pensieri, spiritualità).

—> Attraverso il nostro contatto con le funzioni, noi possiamo percepire dove, in quale parte del sistema la loro espressione sia più forte, e quale sia il loro livello dominante. Questo ci permette di avere una comprensione più profonda, chiara e ampia del modello energetico del ricevente, e conseguentemente, la possibilità di un approccio più specificamente mirato.

—> Quando lavoriamo i Meridiani come funzioni non c'è dubbio che noi interagiamo con il movimento della vita del nostro ricevente, e la vita non è qualcosa che possiamo giudicare o riparare. Possiamo soltanto sostenere e stimolare il movimento naturale del Ki in modo da risvegliare “la vita” affinché si realizzi pienamente in tutti i suoi aspetti e livelli di espressione.

Per concludere, come già detto, quando contattiamo l'energia dei Meridiani del nostro ricevente, noi contattiamo la sua vita attraverso l'espressione delle sue funzioni vitali a tutti i livelli incluso il “livello spirituale”. Perciò attraverso il nostro tocco possiamo offrire al ricevente la possibilità di sperimentare e sentirsi in contatto anche con l'espressione più espansa del suo Ki, possiamo offrirgli la possibilità di entrare in contatto con Il Ki Universale, con la propria Origine e la propria Sorgente. In questo modo il Meridiano diventa il collegamento tra il finito e l'infinito, tra l'immanente e il trascendente.