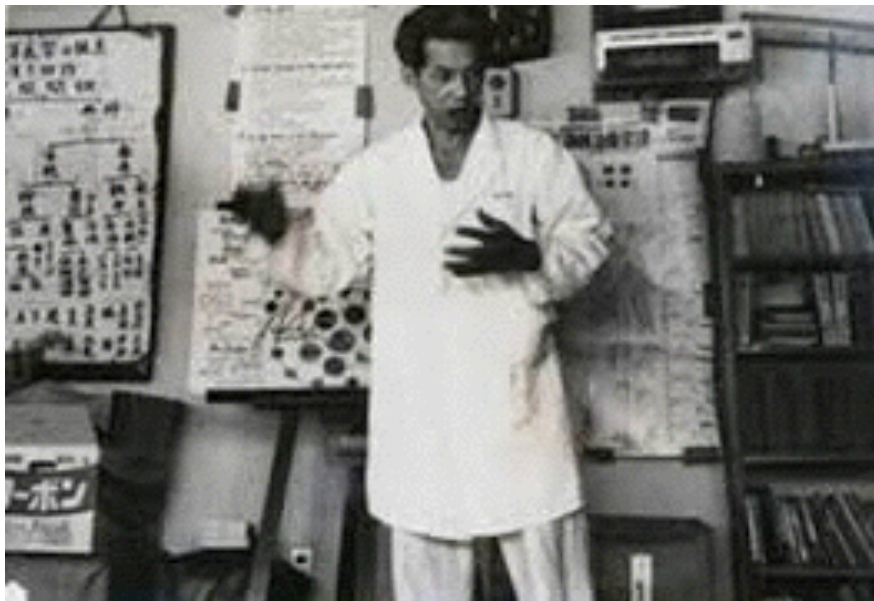




Accademia
Siciliana Shiatsu

Shiatsu

Il “ciclo dell’ameba” secondo Shizuto Masunaga



Lo **Zen Shiatsu** è basato sui **meridiani**. La struttura teorica di **Masunaga** deriva dal suo interesse nella locazione dei meridiani e nell'importanza degli effetti specifici dei meridiani nel corpo, mente ed emozioni.

Egli congetturò che, se il sistema dei meridiani è una valida espressione della nostra struttura energetica e non una elaborazione arbitraria ed accademica, allora ci deve essere una relazione fra le funzioni energetiche dei meridiani e la loro locazione sul corpo.

Lavorando su questa ipotesi, prese come punto di partenza la sequenza dei meridiani conosciuta in Occidente come l'**Orologio Cinese**. Percorrendo questa sequenza, l'intera rete dei meridiani può essere tracciata in modo continuo sul corpo.

C'è simmetria nella disposizione dei meridiani nel corpo e nella loro alternanza di yin e yang, ma il significato della sequenza simmetrica è sempre stato collegato principalmente alle successive ore del giorno in cui i meridiani sono più attivi.

Masunaga collegò questa sequenza non a un giorno, ma all'intera vita dell'individuo, o ai cicli di attività, dall'inizio al completamento, che avvengono nella vita.

Per spiegare la sua teoria egli prese come modello il ciclo vitale di uno degli esseri viventi più piccoli, l'animale unicellulare; la sua teoria viene quindi definita:

IL CICLO VITALE DELL'AMEBA



STADIO 1 – CREAZIONE DI UN CONFINE E INIZIO DELLO SCAMBIO

L'inizio della vita sulla terra avvenuto, si pensa, nel cosiddetto BRODO PRIMORDIALE, una ricca infusione di aminoacidi ed elementi nutritivi di sostegno alla vita, nel quale, si dice, la vita ebbe inizio attraverso un impulso elettrico, forse un lampo o fulmine.

La più semplice forma di vita si formò così; era una cellula, nient'altro che brodo primordiale con della pelle intorno.

Questo il primo stadio dell'esistenza, la costituzione di una identità individuale, separata dal resto dell'universo ma che coesiste con esso.

Masunaga definì questa azione energetica "Creazione di un confine", cioè la formazione di una struttura con una propria identità.

Il confine è ciò che separa l'ameba dall'universo, ma questo confine deve essere permeabile per permettere lo scambio di Ki con l'universo: l'ameba morirebbe se fosse un'unità chiusa ermeticamente. Nell'organismo umano, secondo la MTC, i Polmoni governano la pelle, che è il nostro confine permeabile.

I meridiani dei Polmoni e dell'Intestino Crasso si trovano sul nostro confine anatomico, formando l'esterno del nostro contorno quando siamo nella posizione eretta con i palmi delle mani rivolti in avanti, nella posizione anatomica.

I Polmoni e l'Intestino Crasso rappresentano le funzioni di immissione ed eliminazione attraverso il confine, entrambe ugualmente necessarie per il rifornimento delle provviste.

Non possiamo immettere qualcosa se non abbiamo eliminato.

Le parole chiave che riassumono questa fase del ciclo sono: "vitalità attraverso lo scambio".

STADIO 2 – IL SODDISFACIMENTO DI BISOGNI

Nel primo stadio del ciclo, l'ameba non è consapevole di alcun bisogno particolare.

Le funzioni coinvolte sono così basilari e vitali che non si sente il bisogno di effettuarle; semplicemente cessiamo di esistere come unità separate se esse si fermano.

Nel secondo stadio, una volta che si è formata un'unità individuale, sorgono necessariamente dei bisogni. Il bisogno fondamentale di qualsiasi forma di vita è quello di nutrirsi.

Nel caso dell'ameba, immaginiamo che essa scorga davanti a sé, nel brodo primordiale, una molecola di cibo particolarmente appetitosa. Le sue azioni saranno:

1. rigonfiarsi nella parte anteriore (in termini biologici formare un pseudopodio) per raggiungere ciò che desidera
2. avvolgerlo e incominciare a frantumarlo e renderlo in una forma digeribile

Le due parti di questa fase del ciclo rappresentano l'attività dei meridiani di Stomaco e Milza.

L'energia Yang, attiva dello Stomaco esprime il fattore appetito, la percezione di un bisogno e il movimento verso la sua soddisfazione.

La Milza espleta la funzione Yin di incorporare e fagocitare l'oggetto del bisogno; inoltre lo elabora in forma digeribile.

L'oggetto può essere qualsiasi cosa riteniamo utile al nostro benessere. Non solo cibo, ma nozioni, amore, approvazione, possesso, status.

Lo Stomaco desidera e insegue, la Milza ne stabilisce il possesso, e la consapevolezza del conseguimento.

L'attività, in questa fase energetica, è tutta nella parte anteriore del corpo.

Le parole chiave per l'attività dei meridiani in questa fase sono: "appetito e soddisfazione".

STADIO 3 – ASSIMILAZIONE E INTEGRAZIONE DEL NUTRIMENTO

Alla fine dello stadio 2, l'oggetto desiderato è stato incorporato e trasformato in forma utilizzabile, ma non ancora stato assimilato.

Lo stadio 3 è l'assorbimento nella nostra identità dell'oggetto desiderato.

È il processo attraverso il quale un panino al formaggio (o meglio al tofu...) diventa Mario Rossi o, in questo caso, Giovanni Ameba.

I due meridiani che rappresentano questo processo sono il Cuore e l'Intestino Tenue.

L'Intestino Tenue assorbe gli elementi nutritivi: li assimila per poter nutrire il Cuore che nella tradizione orientale il nucleo centrale del nostro

s individuale, la nostra consapevolezza.

In questo modo ogni essere, che sia ameba, armadillo o essere umano, è in grado di assorbire ciò che gli serve dell'ambiente esterno per poter mantenere la sua presenza, consapevolezza e funzione nel mondo.

A seconda dei bisogni ogni essere, assimila ciò che è appropriato: cibo, impressioni sensoriali, informazioni, sistemi di convinzioni e input emotivi. Il movimento dell'energia in questo processo è verso l'interno e i meridiani coinvolti sono sulla superficie interna degli arti, quando siamo in posizione eretta anatomica.

Le parole chiave di Masunaga per questo stadio sono: "controllo centrale e conversione".

Il ciclo energetico ha raggiunto così il suo punto centrale, il Cuore, il centro dell'identità e il movimento dell'energia da quando l'ameba si è differenziata dal suo ambiente, è stato diretto verso l'apporto di nutrimento a quel centro.

STADIO 4 – FUGA DAL PERICOLO

Il ciclo dell'ameba ha ora raggiunto lo stadio in cui è in grado di sostenersi da solo e rispondere ad altri stimoli dell'ambiente.

La fase successiva rappresenta la circostanza di maggiore urgenza in cui si può trovare, quella del pericolo.

Immaginiamo che, un eone evolutivo più tardi, nel brodo primordiale, un'ameba sia minacciata da un predatore.

Il bisogno di fuggire viene percepito nella parte posteriore dove c'è un movimento che allontana dalla fonte dello stimolo, mentre nello stadio 2, quello del desiderio e dell'appetito per qualcosa che sta davanti all'ameba, il movimento era verso la fonte dello stimolo.

I meridiani di Vescica e Reni rappresentano questa fase del ciclo e si trovano dietro, nel corpo.

La forte sorgente di movimento che origina nella parte posteriore del corpo fornì a Masunaga la parola chiave per descrivere l'attività di questo stadio: "impeto".

Nella MTC i reni, attraverso lo Yang dei Reni e il Ki originario, forniscono l'impeto per tutte le nostre azioni, funzioni e processi metabolici.

Se questo impeto manca o rallenta, tutte le funzioni vitali rallentano e ne consegue un ristagno o un accumulo di residui.

I reni forniscono un impeto che purifica mantenendo il movimento e il continuo flusso.

Nella fisiologia occidentale la principale funzione dei reni come organi è la purificazione del sangue, mentre la risposta di combattimento o fuga è appannaggio delle ghiandole surrenali.

Le parole chiavi di Masunaga per questo stadio sono: "purificare e dare impeto", che sono appropriate per entrambi questi sistemi di medicina.

STADIO 5 – CIRCOLAZIONE E PROTEZIONE

Un attacco improvviso non è l'unico pericolo che minaccia l'ameba: deve anche lottare quotidianamente per adattarsi all'ambiente, ai cambiamenti di temperatura, agli agenti inquinanti e altre influenze esterne.

Anche noi dobbiamo proteggerci dagli stessi fattori, oltre che da intrusioni sgradite nel nostro spazio emozionale.

Lo stadio 4 è la spinta dell'impeto che salva la nostra schiena, lo stadio 5 provvede una costante protezione ai diversi livelli del nostro essere.

Vivere in un gruppo una forma di protezione, ma anche questo richiede adattamento.

Ogni essere del gruppo ha la propria identità personale e funzioni individuali, ma ha anche bisogno di estendere la propria consapevolezza verso l'esterno, per creare contatti con gli altri e contribuire all'identità di gruppo.

Abbiamo quindi bisogno di meccanismi sociali ed emozionali che possano sia estendere l'influenza del proprio sé profondo, che ritirarlo per proteggersi di più quando necessario.

Il Triplice Riscaldatore e il Mastro del Cuore, di solito non considerati in MTC come aventi identità energetiche, esprimono questi meccanismi nella teoria Zen Shiatsu.

Il Triplice Riscaldatore protegge la superficie dai rischi dell'ambiente, incluse le influenze di altre personalità, il Mastro del Cuore forma un "rivestimento interno" per proteggere il nostro centro emozionale.

Quando siamo seduti con le gambe e le braccia incrociate in una posizione protettiva, il Triplice Riscaldatore è visibile in tutta la sua interezza e protegge l'intera superficie del corpo. Il Mastro del Cuore è invisibile per un osservatore, ma visibile per noi, perchè forma il rivestimento interno. Nella MTC la principale funzione del Triplice Riscaldatore è distribuire il Ki originario e far circolare i fluidi; quella del Mastro del Cuore di assistere e proteggere il Cuore.

Le parole chiave di Masunaga sono: "circolazione e protezione".

STADIO 6 – SCELTA DI DIREZIONE

L'ultimo stadio del ciclo è anche la preparazione per un nuovo ciclo. L'ameba ha finora imparato a:

- scambiare il Ki con l'universo attraverso i suoi confini
- andare in avanti per trovare nutrimento
- assimilare quel nutrimento
- salvarsi dai pericoli
- vivere in una comunità

Le funzioni metaboliche che si sono evolute parallelamente a questi sviluppi hanno assicurato una riserva di elementi nutritivi ed energia, ma come fare per usarli al meglio?

E' la formulazione della domanda, come pure la relativa risposta, che costituiscono lo stadio 6.

Il Fegato e la Vescicola Biliare sono i meridiani coinvolti, e si trovano ai lati del corpo; ci permettono così di girarci da una parte all'altra per soppesare le possibilità delle diverse direzioni dell'azione.

Le attività metaboliche dell'ameba nel ciclo fino ad ora hanno raccolto una riserva di nutrienti per questo momento.

Secondo Masunaga è il Fegato che li immagazzina ed la Vescicola Biliare che li distribuisce.

Almeno in parte la sua teoria concorda con la MTC, in cui il Fegato immagazzina il Sangue ed assicura il fluido scorrimento del Ki, e concorda anche con il fatto fisiologico che il fegato immagazzina glicogeno per energia, ferro e vitamine, e che la colecisti distribuisce la bile.

Così in tutti e tre i sistemi l'attività combinata di Fegato e Vescicola Biliare si correla a immagazzinamento e distribuzione di qualcosa.

Nella Teoria Zen Shiatsu comunque la principale funzione energetica di questi meridiani è decidere quando immagazzinare e quando distribuire i nutrienti nel corpo.

Nella tradizione medica orientale il Fegato è collegato alla pianificazione, la Vescicola Biliare con il prendere decisioni.

Il Fegato può essere paragonato a un Generale che schiera le truppe di riserva secondo una strategia a lungo termine, la Vescicola Biliare è l'ufficiale in campo che prende le decisioni immediate sullo spiegamento di quelle riserve, a seconda della situazione del momento.

L'area della vita in cui questi piani e decisioni hanno luogo è quella dell'azione, qualunque azione.

La natura di Fegato e Vescicola Biliare è quella di decidere sulle azioni, per poter esprimere il programma, il proposito, il piano per il futuro dell'essere umano in un determinato momento.

Antropomorfizzando l'ameba, essa potrebbe decidere di invadere una comunità di amebe vicine, scrivere un romanzo, esplorare e colonizzare un'altra zona del brodo primordiale oppure rimanere a casa ed ingaggiare conflitti con le persone più vicine e più care.

La parola chiave per questo stadio del ciclo si riferisce al momento subito prima che venga presa la decisione per l'azione, quando le opzioni sono ancora aperte: "indecisione".

Questo stadio completa il ciclo dell'ameba, il metodo scelto da Masunaga per spiegare le fasi di energia che si succedono quando l'essere prosegue nel suo cammino nella vita.

Un'altra prospettiva è quella di vedere come ogni stadio avvenga in modo più o meno continuativo come manifestazione dei nostri processi fisici, mentali ed emozionali.

Le prime tre fasi del ciclo si riferiscono ai diversi modi in cui riceviamo energia, dalla respirazione e dal naturale scambio di energia con l'universo; dall'ottenimento di cibo o alla soddisfazione dei nostri desideri; dall'assorbimento di quel cibo o l'assimilazione del nutrimento fisico, mentale, emozionale nel centro del nostro essere.

Le ultime tre fasi descrivono i diversi modi in cui distribuiamo l'energia nel nostro essere: il riflesso automatico, o spinta adrenalinica, correlato alla sopravvivenza; il costante, caldo impulso della circolazione che nutre e protegge i diversi livelli del nostro essere, e il rilascio e la distribuzione delle riserve di energia immagazzinata quando ci serve per una azione specifica.