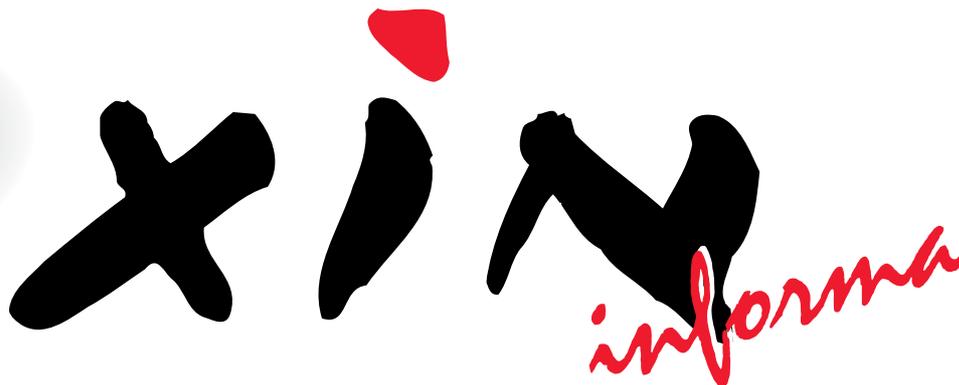


Indirizzo Internet:
www.shiatsuxin.it
E-mail:
scuola@shiatsuxin.it



SCUOLA DI FORMAZIONE

MEDICINA CINESE

Metodi di trattamento

Capitolo 12 del So Wen

Huang Di chiese: "Quando si trattano malattie, anche se queste possono essere della stessa natura, si usano metodi e tecniche differenti. Ma tutti raggiungono un risultato, come mai?"

Qi Bo rispose: "E' perché ci sono delle differenze o variabili in termini geografici, di clima, di stile di vita e di alimentazione. Ad esempio l'Est è il luogo dove nascono il cielo e la terra; il clima è mite, c'è il mare. Ci sono molte varietà di pesci e di sale, perciò le persone che vivono in queste zone mangiano molti tipi di pesce ed apprezzano il sapore salato. Ma proprio perché mangiano tanto pesce, che è considerato un cibo caldo, il calore si accumula e ristagna nel corpo. Mangiano anche troppo sale, che asciuga, esaurisce e prosciuga il sangue. Ecco perché le persone dell'Est spesso hanno la pelle scura. I disturbi più frequenti sono gli eccessi di calore (vampate, febbri) e gli sfoghi

cutanei. Il trattamento spesso utilizza aghi di pietra che, facendo sanguinare, disperdono il calore. Così il metodo degli aghi di pietra arriva dall'Est.

Ad Ovest le montagne, le pianure e il deserto producono una grande varietà di metalli e minerali. Questo paesaggio naturale è simile all'autunno, la sua natura è di tesaurizzare. I nativi di questi luoghi vivono in simbiosi con le montagne, non si preoccupano del loro abbigliamento, indossano capi in lana e dormono su giacigli di paglia. Il cibo che mangiano è spesso troppo sostanzioso, come carne e latticini, perciò sono spesso obesi. La struttura esterna è molto forte e di conseguenza i disturbi tendono ad essere interni; questi disturbi si curano con le erbe, quindi possiamo affermare che i trattamenti con le erbe provengono dall'Ovest.

Nel Nord ci sono alte montagne, la maestosa energia



L'OPINIONE

La vita svolta

Riflessioni di carattere energetico sulla menopausa e dintorni. Quando la scorsa primavera sono stata invitata dal Comune di S. Martino (Lodi) a preparare una relazione sulla menopausa e sul significato che la società occidentale le attribuisce in contrapposizione a quella orientale, ho trovato molto intrigante questo titolo.

La prima considerazione è stata: vita svolta come trascorsa, passata, momento di riflessione e bilancio di ciò che si è già vissuto. Oppure la vita svolta, si trasforma e cambia alla ricerca di un nuovo equilibrio.

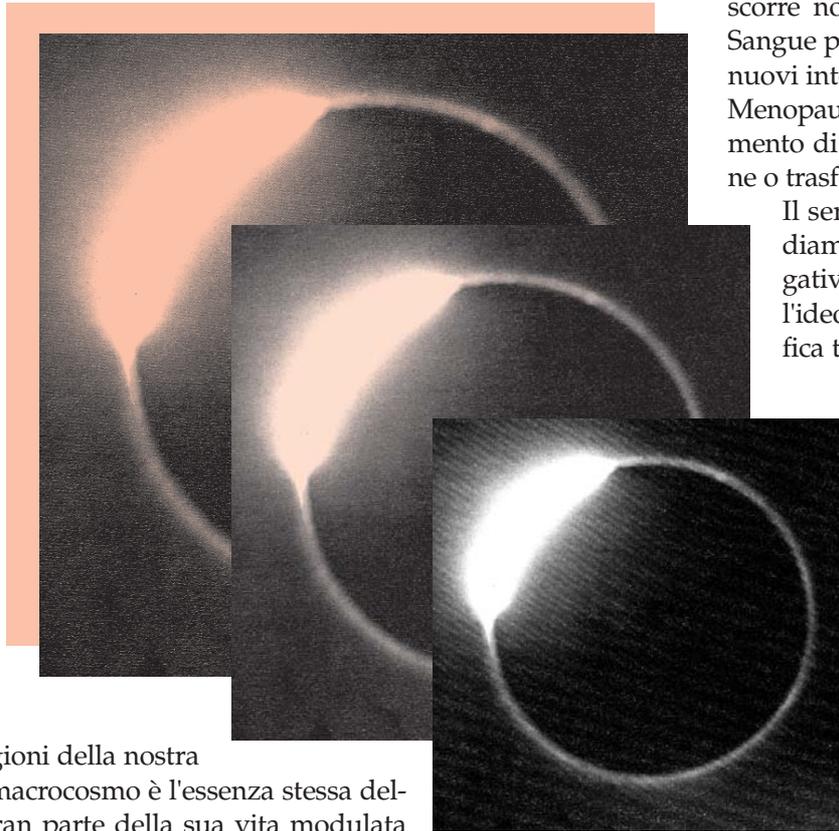
Anche nella visione occidentale e in quella orientale, questo periodo della vita della donna assume una doppia valenza. Nella nostra cultura la menopausa è vissuta come un declino (della bellezza, della salute, della vitalità). Basti pensare ai modelli dei mass media ed alle pubblicità in cui le donne sono giovani, snelle, perfette, eleganti o sono nonne incontinenti alle prese con nipotini e candeggine.

Per la cultura orientale, mi riferisco alla Medicina Tradizionale Cinese, questa stagione della vita altro non è che un continuo processo di tra-

sformazione da un vecchio equilibrio ad uno nuovo.

Alla base della MTC, infatti, c'è il concetto di energia (Qi) in continuo movimento secondo l'alternarsi di due aspetti tra loro complementari: lo Yin e lo Yang. Da un equilibrio mi muovo verso un altro attraverso una trasformazione: pensiamo all'alternarsi del giorno e della notte, delle stagioni, pensiamo anche alle stagioni della nostra vita.

La ciclicità del macrocosmo è l'essenza stessa della donna che vive gran parte della sua vita modulata dai ritmi della natura: il ciclo mestruale di 28 giorni (fase lunare), la gravidanza (10 mesi lunari). La donna inoltre secondo la MTC si rinnova ogni 7 anni, il menarca viene fatto coincidere con il 14° anno (7x2) e la menopausa con i 49 anni (7x7). Nei testi classici si dice: "All'età di 49 anni il Ren Mai è debole, il Chong Mai impoverito, il Tiangui declina, la via della terra non è aperta perciò l'aspetto esteriore si deteriora e non si può procreare". Per la maggior parte delle donne tutto ciò avviene con gradualità, nell'arco di alcuni anni (climaterio); accade facilmente però che questo periodo sia accompagnato da un disagio psichico e fisico. Proprio come avviene nell'adolescenza, il corpo e la mente della donna devono abituarsi al nuovo equilibrio, ma con la difficoltà ulteriore che deriva dalla coscienza di entrare in una fase di "raccolta" e non più di "sviluppo". Da qui l'equivoco di non sentirsi più importanti in una società come la nostra fondata sull'immagine, l'apparire e il produrre. Se durante l'adolescenza l'attenzione verso il proprio sé si sposta verso il mondo delle relazioni (amore, lavoro, amici), il completarsi di questa apertura è di essere fertile e di accogliere il mondo dentro di sé e generare la vita. E' questo il periodo in cui l'attenzione è rivolta all'esterno, nella cura dei figli, nel proprio lavoro, nelle relazioni sociali. La menopausa è di nuovo una fase in cui la donna si porta più verso di sé e di nuovo si costruisce dando ora la prevalenza all'aspetto spirituale. Il maestro Jeffrey Yuen evidenzia come la donna che non ha più mestruazioni dirige il suo Sangue non più all'esterno ma all'interno, non più verso la riproduzione ma verso la crescita spirituale del proprio sé. La fertilità diviene così fertilità spirituale, l'energia che



scorre non più sotto forma di Sangue può essere diretta verso nuovi interessi.

Menopausa, dunque, come momento di crisi sì, ma depressione o trasformazione?

Il senso che noi occidentali diamo alla parola crisi è negativo, ma ricordiamo che l'ideogramma cinese significa trasformazione! Generalmente la menopausa è un periodo molto delicato per la donna: non è solo l'aspetto fisico a cambiare, ma con l'esaurirsi della fertilità si assiste anche ad una trasformazione della sessualità svincolata dal concetto di procreazione.

Crisi anche a livello

psicologico: i figli sono cresciuti, sono andati e questo abbandono viene vissuto come una sindrome "da nido vuoto"; viene a mancare l'aspetto di gratificazione verso l'esterno. Dunque un alternarsi di bisogni, desideri ma anche malinconie, rimpianti. In termini di MTC questa instabilità di umori altro non è che la rottura di un vecchio equilibrio e il passaggio ad una nuova identità. Comunque sia, il cambiamento si avverte innanzi tutto a livello energetico: cala lo Yin del corpo, l'energia prevale sul Sangue e se questa non è libera di fluire tenderà a risalire verso l'alto con segni di eccesso relativo di Yang (vampate, insonnia, agitazione, irritabilità, sudorazione profusa). Per questo è molto importante raggiungere un buon livello di consapevolezza di ciò che sta avvenendo e di accettazione della nuova realtà. Dobbiamo imparare a non combattere contro i segnali che il corpo ci invia come fosse il nostro nemico, ma interpretarli e coltivare quotidianamente tutte le potenzialità che ci si aprono innanzi. In conclusione, la menopausa può essere, se sappiamo concedercelo, un periodo fertilissimo di idee, di attività, di capacità di realizzare quei sogni nel cassetto che nelle età precedenti erano rimasti sopiti dentro il mare dei "non posso", delle priorità e degli impegni verso la famiglia, il lavoro. Ora la procreazione del nuovo sé richiede una lunga fase di attuazione delle nostre potenzialità ancora inesprese. Dobbiamo lasciare muovere al nostro interno quell'energia che nell'età fertile era Sangue e "nutriva" del nostro amore l'altro, ora il sé.

Rossana Mingarelli

Dopo un po' che frequenti...

Dopo un po' che frequenti, succedono cose strane. Vedi un albero e ti viene una voglia irresistibile di abbracciarlo. Lo stesso succede con un compagno di corso, con una compagna e con la "maestra". E il sesso non c'entra. Alla mattina, quando affronti il delirio cittadino, mentre pedali, scopri che non stai guardando il mondo in cagnesco. Non ti sogni di insultarlo e ti chiedi: sarà yin o sarà yang? Per non parlare dei colleghi di lavoro: arrivi e li guardi con curiosità, se non quasi benevolenza. D'accordo, sono attimi, effetti speciali che durano lo spazio di un flash (xue?). Roba che in genere si verifica immediatamente dopo essere usciti dal corso e se sei particolarmente "portata" ti appare anche il giorno dopo. In ogni caso, un bel fatto. E poi, all'inizio, ti senti come... potente. Pigi un altro e ti autorizzano a farlo anche fuori dalla scuola. Vai a casa, stendi per terra un parente stretto (chi la nonna che, va da sé, stravede sempre e comunque, chi un fidanzato in piena fase di innamoramento), che alla fine dice: "Cavoli, mi sento più rilassato!". Così, va in automatico che ti gasi ed esclami: "Magico!". Ma, tempo qualche settimana, dopo che, presa dall'euforia, ti sei iscritta al primo anno della scuola vera, succede che ti sgasi, anzi crolli proprio. Altro che rilassare il prossimo, bisognoso delle tue cure, davanti a te, una strada senza fine. Irta di ignoti ideogrammi, pollici e pollicini, pifferai magici, eminenze grigie, gatti con gli stivali e, perfino, gomiti, visioni di un misto sino-anatomico-alchemico, per non dire altro. Guardi i tuoi compagni e li vedi sicuri. Per non parlare di quelli del terzo: algidi e algebrici. Son lì che digitano, come se non avessero fatto altro nella vita. E tu, chissà perché, ti senti impedita, immagini che i compagni evitino di incrociarti per non finire sotto le tue mani (shou?), ti crucci, ti domandi, insomma, te la meni (meni!). Ma una sera viene il grande capo, FB, che sta per Figo di un Boss, che, pensi, avrà sì e no trentacinque anni e invece, merito della pluridecennale pratica shiatsu, ne ha centosessantatre, e rin-cuora (Shiatsu Xin!) tutti, mentre la maestra, come la mamma di Pierino dalla testa quadra, accarezza l'orrendo piccino, digitando i contorni angolari della sua testa: "Ma no, che non hai la testa quadrata!". E il bello è che ci credi. Dunque, vai avanti. Trattati, sempre amiche del "cuore" o parenti molto stretti e, per fortuna, non ti senti più superman. Procedi. Almeno fino a quando non ti addentri nel tunnel dei canali, delle energie cosmiche e nella rete dove tutto si moltiplica per due, si aggiunge uno e siccome ai cinesi, pazzi per l'aritmetica, per me mistero della fede, non basta mai, ne aggiungono un altro e così via, all'infinito, mentre tu an-

naspi sull'orlo del suicidio. Ma, ancora, la tua maestra del cuore ti dice: "Fidati, capirai, più avanti.". E tu ricordi quando anche i tuoi (vivi prima dei tuoi trattamenti shiatsu) dicevano tanto tempo fa la stessa cosa a proposito di alcuni misteri della vita, peraltro rimasti tali, dunque, come non fidarsi. Mah...

Ma poi, un pensiero stupendo attraversa il tuo capo (troppo yang!): se il gruppo, e me medesima, ha superato gli assalti di un allievo scettico, pluriprofessor, provvisto di dialettica intellettual-satanista ma, soprattutto, insinuante e insistente lumacatore di ragazze, con granitica determinazione (del gruppo e della maestra, per non dimenticare il decisivo intervento di un compagno, laconico ma muscolare) e poi, ancora, se ogni volta riesce a non strozzarsi dalle risate, suscitate dalle esilaranti battute (!!!) del duo comico "shiatsu xin dei poveri" e se, altresì, passa indenne dalle domande sui pazienti, tutti gravissimi e con patologie rare e sconosciute, delle fisioterapiste che vengono dall'Ovest, forse, tutto sommato, potrebbe valere la pena di non mollare. Tanto, quest'anno, non c'è l'esame.

Marina Di Leo

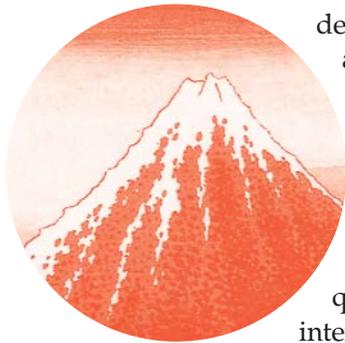


3 giorni con le mani in mano

Cari Amici e Colleghi Shiatsuki, eccoci ancora una volta ad aggiornarvi sul Grande Raduno Shiatsu e Tuina "3 giorni con le mani in mano", un *evento eccezionale* sempre più vicino, che ci aspetta tutti per tre incredibili giorni di vacanza, pratica e divertimento, presso il Villaggio Club di Cecina (LI) dal 9 al 12 settembre. Ci incontreremo in tanti, provenienti da scuole diverse e da tutta Italia... è la prima volta... ed è una ricca opportunità di scambio, confronto, conoscenza, crescita.

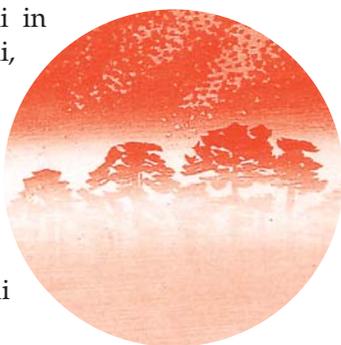
Lo staff, sostenuto dalle principali riviste e siti del settore e da un entusiasmo contagioso, prosegue a ritmo battente l'organizzazione e la promozione del Raduno perché più persone possibili si uniscano a *condividere questa meravigliosa voglia di "esserci"*. Anche la nostra recente presenza a Genova, durante l'interessante convegno "Arte sulla punta delle dita", ha contribuito a diffondere al meglio l'iniziativa, che si propone con "leggerezza" ma porta con sé un importante messaggio: l'attraversamento delle barriere imposte dalle sigle, il desiderio di conoscersi e scambiare

segue in quarta pagina



della solenne solitudine è simile all'inverno, quando l'atmosfera è calma e riservata. Il clima è freddo e nevoso, i nativi sono spesso nomadi e vivono in mezzo alla natura esposti al clima. Anche la loro dieta è a base di carne e latticini. In queste condizioni i loro organi interni sono spesso invasi dal freddo e le loro turbe sono da eccesso o dilatazione. Il corretto trattamento di questi disturbi è la moxibustione. Si dice quindi che la moxibustione proviene dal Nord.

Nelle regioni del Sud il clima è caldo e l'energia dello Yang è al suo apice. Il paesaggio è caratterizzato da colline e vallate. Nebbia e foschia sono spesso presenti. La gente mangia cibi acidi e troppo maturi come la frutta. La loro pelle spesso mostra rosso. I disturbi più comuni in queste zone sono spasmi, parestesie, paralisi, sindromi articolari (Bi), sindromi Wei (flaccide). Il trattamento corretto prevede l'uso di aghi molto sottili e in metallo. Quindi l'arte dei nove tipi di aghi viene dal Sud.



Nelle zone del centro ci sono pianure spesso umide. Le varietà di cibo abbondano e la vita è tranquilla. I disturbi più frequenti sono: raffreddori, influenza, problemi di caldo e freddo, sindromi Wei (flaccide) e atrofia. Si dovrebbero usare gli esercizi del Dao-in, le manipolazioni, gli stiramenti, il tuina e il massaggio. Si dice quindi che queste modalità di trattamento originano dal centro della Cina.



Un buon medico è in grado di riunire tutte le tecniche e usarle insieme o separatamente, adattandole con flessibilità alle diverse condizioni ambientali e culturali. Quindi, anche se i metodi possono essere differenti, tutti possono riuscire a curare il disturbo. Questo dipende dall'abilità del medico nel considerare tutte le variabili e nello scegliere il trattamento appropriato."

Traduzione degli allievi del Corso FSE

esperienze, valorizzare le diversità e le basi comuni, sentire di "far parte".

Parlando di cose serie... *Non sentite già l'odore del mare e della pineta, la musica che accompagnerà la nostra pratica oceanica, le risate di un clima aperto e sereno?* Non avete voglia di passare tre giorni speciali, piacevoli e ricchi? Sarà bello partecipare ai workshop-laboratori, alle attività di risveglio, alla costruzione di aquiloni, alla festa... ma anche rilassarsi al sole e fare un tuffo! *Le iscrizioni sono aperte!* Vi chiediamo di aderire al più presto per darci modo di organizzare tutto al meglio e soddisfare le vostre preferenze per la sistemazione (bungalow da 2 o da 4, con o senza bagno, con conoscenti o "splendidi sconosciuti"?). Tutte le informazioni sul programma, la sistemazione, i costi e le modalità di iscrizione sono sulle pagine del nostro sito www.isten.it/radunoshiatsu2004. Qui troverete anche lo spazio *Guestbook* per lanciare un vostro messaggio, potrete vedere le foto nella pagina *Staff*, leggere il bando di concorso di poesia *Haikualcheispirazione?*, seguire il fuoco incrociato di pettegolezzi scatenato dalla perfida *Manila Love* ed il fantastico racconto a puntate *Cronache delle galassie* firmato Franco Bottalo.

Per i navigatori pigroni: non esitate a contattarmi direttamente! Sarà un piacere raccontarvi tutto!

Un abbraccio di Cuore, vi aspettiamo!

Sabrina Servucci (338.90.53.604)

Sabrina.Servucci@fastwebnet.it

DAL MONDO DELLO SHIATSU

Nuove nomine per A.S.S.I

Nell'assemblea dello scorso maggio è stato rinnovato il Consiglio Direttivo dell'Associazione Scuole Shiatsu Italiane, di cui sono ora membri:

- Stefania Ferri (Scuola Lotus) - Presidente
- Laura Graziani (Scuola I.S.T.E.N.) - Vice Presidente
- Franco Pasi (Scuola Hoshado) - Amministratore Delegato
- Giuseppe Casalbore (Scuola le Vie del Cielo)
- Raffaella Isoardi (Scuole di Formazione Shiatsu Xin)
- Luciana Magnaguagno (Scuola di Shiatsu del C.M.T.)
- Antonella Manzin (Centro Shiatsu Energia Movimento)
- Rossella Moscatello (Scuola di Shiatsu Kikai)

Nella sessione primavera 2004 hanno superato l'esame di ammissione all'Albo Professionale Operatori Shiatsu Xin

Fabio Cassotti
Marino Chiaravalle
Franco Del Bo
Marinella Maiolo

Claudia Pessina
Patrizia Pittarel
Tatiana Zuccotti

SHIATSU
XIN
informa

Periodico di
informazione
Anno V - N.11
Giugno 2004

Direttore responsabile: Franco Bottalo
Editore: Associazione Corsi Shiatsu Xin
Via Maiocchi 18 - 20129 Milano.
Tipografia: Staroffset - Cernusco s/Naviglio
Impaginazione: Ruelle/GRAPHILLUS - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n.705
del 3/11/2000