

3.3 Autoshiatsu

Shiatsu è un termine giapponese che, tradotto letteralmente, significa *Shi* = Dita e *Atsu* = Pressione, quindi **“pressione delle dita”** (in particolare i pollici, ma anche palmo delle mani, gomiti, ginocchia e piedi) sul corpo, con lo scopo di **ristabilire eventuali squilibri psicofisici ed energetici**.

Più precisamente queste pressioni vengono applicate su punti e linee di canali energetici (detti anche meridiani) con la finalità di permettere all'**energia vitale (Qi)** di scorrere liberamente, senza alcun blocco, in ogni parte, organo e cellula del corpo umano.

I **meridiani principali** della medicina cinese sono dodici, raggruppati in **sei coppie**:

Polmoni e Intestino Crasso, Stomaco e Milza, Cuore e Intestino Tenue, Vescica e Reni, Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare e Fegato.

Il libero **fluire dell'energia vitale** nel circuito dei meridiani è la base fondamentale per il benessere e per la salute.

Con il termine **'autoshiatsu'** indichiamo un insieme di auto-manipolazioni, derivate dallo shiatsu, applicate su punti e linee dei meridiani con le stesse finalità di sblocco e riequilibrio energetico.

Si tratta principalmente di digitopressioni (ma a volte anche pressioni con i gomiti) da applicare su punti che si è avuto cura di scegliere anche in base alla loro maggiore accessibilità per un autotrattamento.

Parlando in generale, è una pratica che può essere utile per alleviare vari disagi come dolori cervicali, tensioni alle spalle, mal di schiena, indolenzimento delle gambe.

Tuttavia, nel contesto di questo tutorial, centrato sul tema “stimolare il sistema immunitario”, sono stati scelti punti che, in vario modo, rispondono a questo obiettivo, prestando particolare attenzione a combinazioni di punti che sostengono l'energia dei polmoni (gli organi maggiormente colpiti dal COVID19) e che acquistano ansia e inquietudini.

Rimandiamo allo paragrafo 3.2 per la descrizione delle caratteristiche dei singoli meridiani.

Sequenze di trattamento

Le sequenze di seguito proposte sono combinazioni di punti che esplicano una specifica azione di

- **rafforzamento del sistema immunitario**
(punti dei meridiani di stomaco e intestino crasso)
- **dinamicizzazione del sistema immunitario**
(punti dei meridiani di vescica biliare e triplice riscaldatore)
- **stimolo per l'energia generale**
- **aiuto a acquietare l'ansia** e le inquietudini che spesso ci troviamo a vivere nelle situazioni di minaccia per la salute come le epidemie.

Come eseguire le digitopressioni

Dove non diversamente indicato, segui queste istruzioni generali:

una volta individuato il punto, appoggia il pollice ed inizia a trattare il punto con un leggera pressione circolare, poi applica una pressione statica progressiva, perpendicolare al punto, e profonda, sfruttando il peso del tuo corpo. Respira nell'addome, lentamente, tieni la pressione per qualche ciclo respiratorio, poi rilascia.

L'intensità della pressione deve essere graduata in modo da non creare dolore. In un sistema in buon equilibrio energetico i punti non dovrebbero far male quando premuti.

Hai molto **dolore** sul punto? Massaggialo inizialmente con delicatezza e morbidezza cercando man mano di ridurre questo dolore, come se si "sciogliesse" grazie al tuo massaggio.

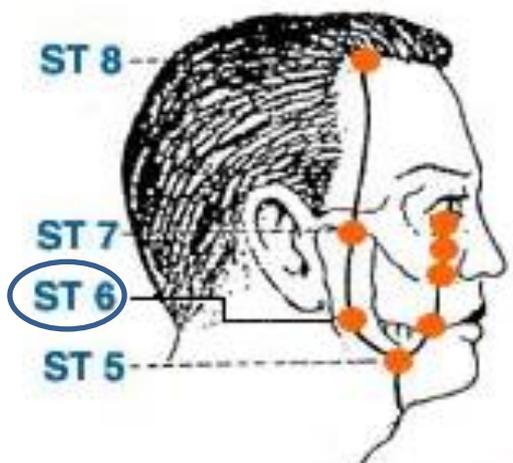
Poniti sempre in una condizione di "ascolto".

Il **cun** è un'unità di misura relativa di origine cinese, coincidente con la massima larghezza del pollice. Viene usato nelle indicazioni che si danno per individuare la posizione dei punti da trattare.



I° Sequenza: Stomaco e Intestino Crasso

Punti da trattare:



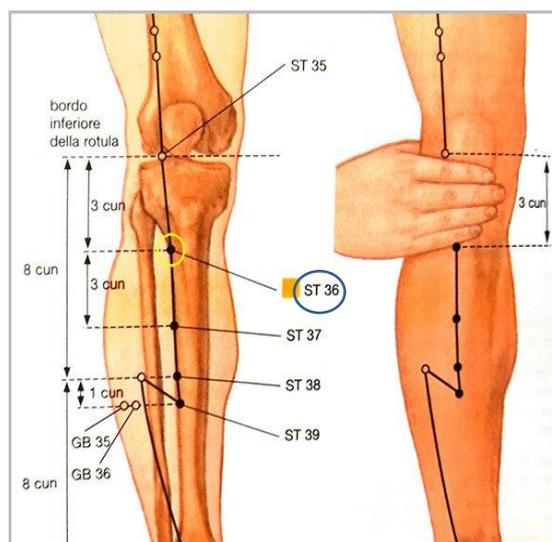
ST 6: collocato sopra l'angolo inferiore della mandibola, a livello della prominenza del massetere. Allerta il sistema immunitario per disperdere aggressioni esterne dovute ad agenti patogeni veicolati dall'aria.

ST 36: collocato 4 dita sotto il bordo inferiore della rotula tra tibia e perone.

Punto detto "Tre miglia": un punto che gli antichi viaggiatori trattavano per poter percorrere molta distanza a piedi.

Punto molto importante per mantenere la salute generale:

armonizza le funzioni intestinali, tonifica Qi e Sangue, **tonifica le energie difensiva**, ancestrale e nutritiva, **disperde le energie cosmopatogene**, **previene le malattie**.



Meridiano di Stomaco

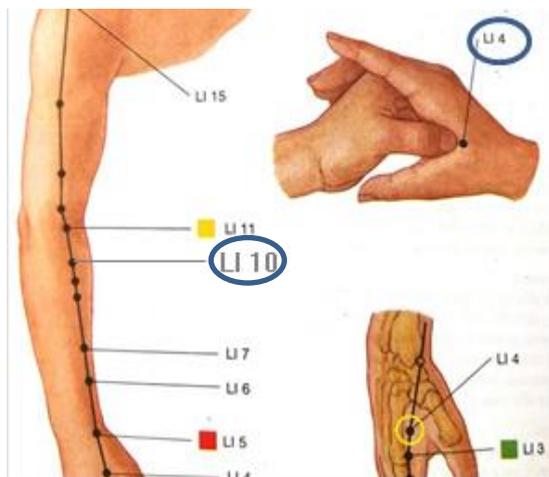
Come auto-trattare il punto:

- Trattare allo stesso modo da entrambi i lati.
- Da seduti, puntare la punta del polpastrello dell'indice sul punto e premere tirando verso di sé. Mantenere una pressione statica per alcuni minuti.

Esiste anche un altro metodo tradizionale di autotrattamento: si posiziona un cece (crudo) o un oggetto sferico di dimensioni adeguate sul punto e lo si ferma con del cerotto. In questo modo si crea una sollecitazione lieve, ma continua.

Il trattamento del meridiano dell'Intestino Crasso rafforza il potere difensivo del Qi, regola la funzione dell'organo corrispondente e rafforza la risposta immunitaria di fronte a fattori patogeni.

LI: large intestine = Intestino Crasso (IC)



Punti da trattare:

IC 4: Collocato all'apice del triangolo formato da 1° e 2° metacarpo.

IC 10: 2 Cun sotto I.C. 11 sulla faccia posteriore del radio. Punto di benessere generale prevalentemente per la parte superiore del corpo.

IC 11: Collocato all'apice esterno della piega di flessione del gomito.

Tratta nello stesso modo anche l'altro braccio.

II° Sequenza: Milza-Pancreas e Polmone

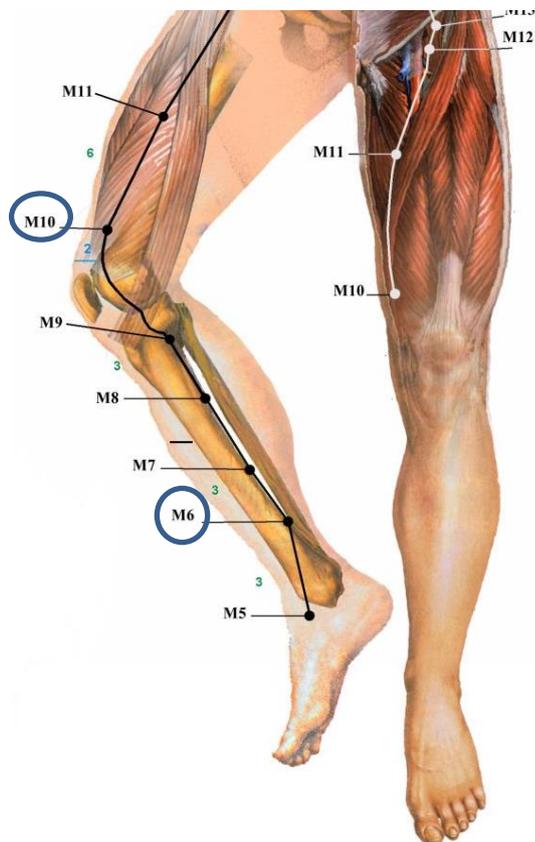
Il meridiano di Milza-Pancreas in equilibrio favorisce la limpidezza del pensiero razionale limitando gli eccessi di attività mentale.

Punti da trattare:

Milza 6 : Incontro dei tre Yin, collocato 4 dita sopra l'apice del malleolo interno dietro il bordo posteriore della tibia.

Milza 10: 2 cun (3 dita) sopra il bordo superiore della rotula, sul bordo interno del quadricipite femorale.

Tratta nello stesso modo anche l'altra gamba.



Il Polmone rappresenta la **capacità di entrare in contatto con il mondo** (inspirazione), l'accettazione della realtà, il **lasciar andare/perdonare** (espirazione).

Il trattamento del meridiano di Polmone è utile per:

- **Rafforzare il Qi di Polmone**
- **intervenire su varie disfunzioni** (raffreddore, bronchite, dispnea, asma, tosse...)
- **eliminare patogeni esterni** penetrati nella difesa superficiale ("liberare l'esterno")
- **favorire una relazione equilibrata** del soggetto con il mondo esterno

Punti da trattare:

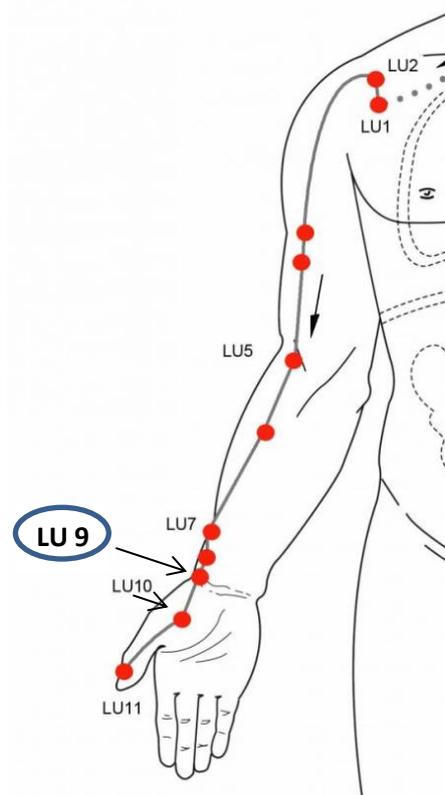
Polmone 11: collocato all'angolo ungueale esterno del pollice

Polmone 10: collocato sull'eminanza tenar

Polmone 9: collocato sulla piega di flessione del polso.

Punto principale per tutte le sintomatologie legate al Polmone. Stimola l'intero meridiano del polmone. Aiuta l'apparato respiratorio, promuove il funzionamento adeguato dei polmoni.

Tratta nello stesso modo anche l'altra mano.

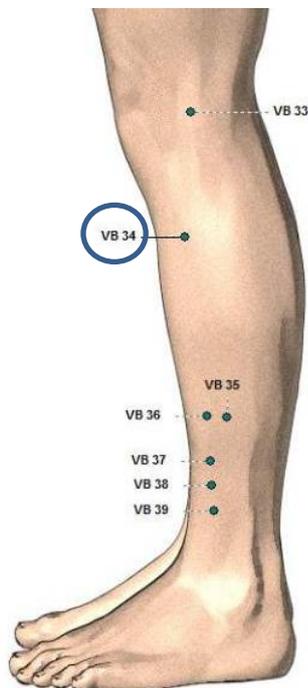


LU : lung , polmone

III° Sequenza: Vescica Biliare 34, Mastro del Cuore 8, Triplice Riscaldatore 3

Il **meridiano di Vescica Biliare** (o Cistifellea) controlla la distribuzione degli alimenti nutritivi del corpo e la **quantità e l'equilibrio degli enzimi digestivi**.

Dal punto di vista mentale si manifesta con la **capacità di decidere e di reagire**. Secondo la medicina tradizionale cinese, **il fegato è collegato alla capacità di programmare e la cistifellea alla capacità di mettere in atto quanto programmato**. Il deficit energetico si manifesta con l'indecisione, la timidezza e anche la facilità a scoraggiarsi e a mollare.



Punti da trattare:

VB 34: Localizzato nella depressione anteriore e inferiore della testa del perone, sul tendine dei muscoli peronei.

Il **Meridiano di Mastro del Cuore** (detto anche **Pericardio**), assieme a quello del **Triplice Riscaldatore**, è uno dei due meridiani che non sono associati con precisione ad un organo specifico, ma piuttosto ad una funzione. **Hanno entrambi funzioni di circolazione e di protezione, sia fisica che psicologica**.

La funzione di Mastro del Cuore è di regolare ed armonizzare l'espressione delle emozioni proteggendo il cuore dall'impatto delle emozioni più forti.

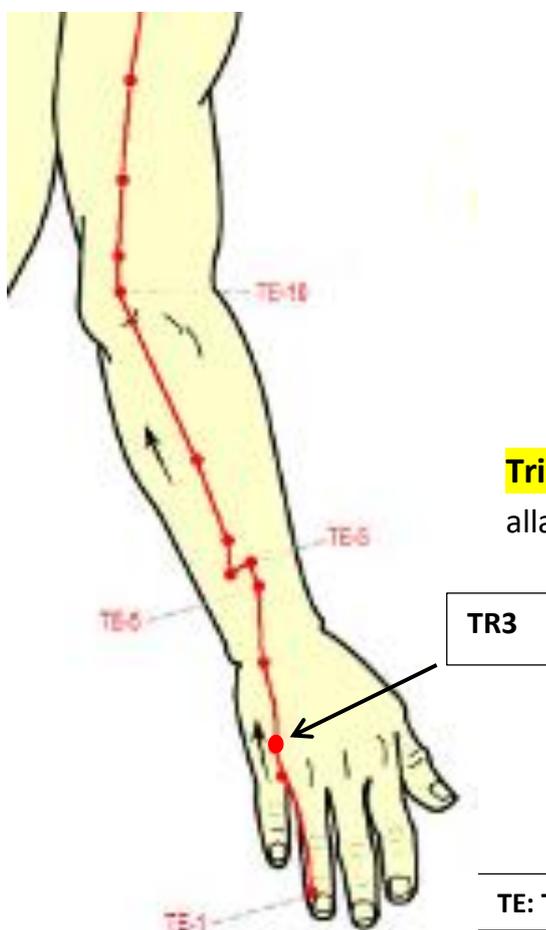
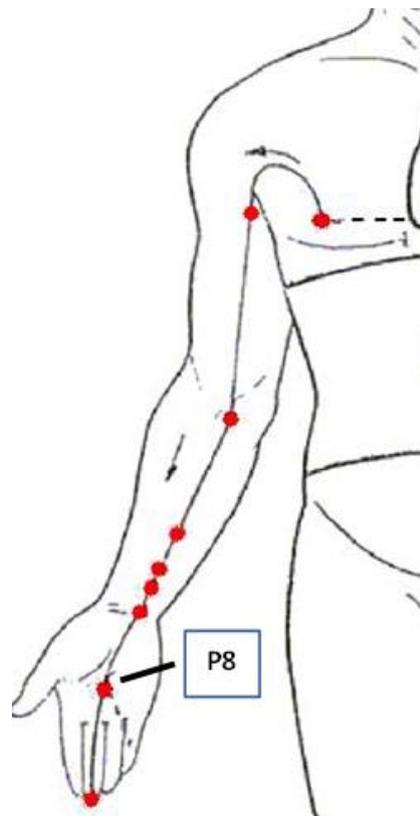
Il **Triplice Riscaldatore** è composto di tre parti che possiamo correlare a 3 cavità corporee: torace, addome e bacino e alle relative funzioni, cioè respirazione, digestione e funzione urogenitale.

Regola il calore interno, controlla anche la circolazione periferica e il flusso linfatico, regolando la giusta distribuzione delle sostanze nutritive.

L'equilibrio in questi due meridiani si manifesta in un atteggiamento positivo nei confronti della vita e in sentimenti di **serenità, sicurezza di sé e pace interiore**.

Punti da trattare:

Mastro del cuore (Pericardio) 8: collocato al centro del palmo, più precisamente fra l'estremità del medio e dell'anulare quando si chiude la mano a pugno.



Triplce Riscaldatore 3: collocato sul dorso della mano, alla fine dello spazio intertendineo tra anulare e mignolo.

TE: Triple Energizer, Triplice Riscaldatore

Tratta nello stesso modo anche l'altro lato del corpo.

IV° Sequenza: Rene e Vescica Urinaria (Punti Shu del dorso)

I **Ren**i, in accordo con la Medicina Tradizionale Cinese **sono i portatori del KI originario**, dell'energia ancestrale che ci viene donata dagli avi al momento del concepimento e della nascita.

Tra i 12 meridiani tradizionali quella del Rene è la sola energia che non si può ripristinare, ma solo mantenere.

Lo stress è un pessimo nemico dell'energia del Rene che si depaupera facilmente quando siamo sottoposti a forti tensioni.

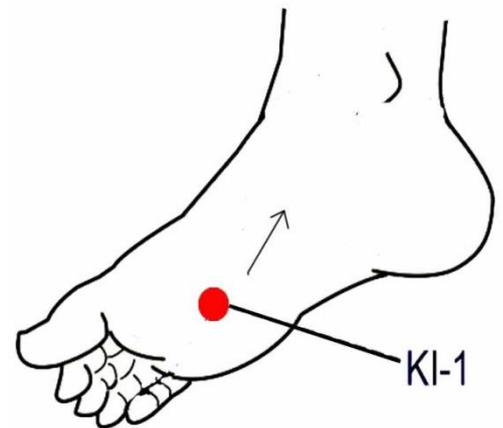
Il **Rene sovrintende anche alle ghiandole surrenali** che, a loro volta, secernono un'ampia gamma di ormoni essenziali per il sistema immunitario, il vigore sessuale, la fertilità e la regolazione del metabolismo.

Il **Rene è la sede del coraggio e della volontà e uno squilibrio può sfociare in paura, insicurezza e solitudine.**

Punti da trattare:

Rene 1 : Collocato nella parte anteriore della pianta del piede, nella depressione tra il 2° e 3° osso del metatarso

- Nutre lo YIN
- Calma la mente.



KI: Kidney, Rene

Tratta nello stesso modo anche l'altro piede.

I punti SHU del dorso

In **Medicina Tradizionale Cinese troviamo dei punti particolari che corrono a lato della colonna vertebrale**. Sono collocati sul meridiano di **Vescica urinaria**, e sono prevalentemente punti Yang.

Quelli che vanno dal 13 al 28 sono dei **punti particolari denominati punti Shu del dorso**, e sono come delle porte, dei canali collegati a specifiche zone del corpo.

Lavorando su un punto Shu si va a riequilibrare la zona riflessa corrispondente.

Sulla nostra colonna, in corrispondenza dei punti del meridiano di vescica abbiamo, quindi, punti riflessi del resto del nostro sistema.

Per questo è importante e basilare mantenere la schiena sana e flessibile: una rigidità di questa zona porta problemi a tutto il nostro insieme.

Un detto cinese sostiene che una persona è giovane finché riesce a flettere la sua schiena.

La schiena e la colonna vertebrale rispecchiano **il nostro orientamento nell'universo**. Se la schiena è tonica, ma rilassata e la colonna dritta siamo in sintonia con la forza di gravità e ci muoviamo agevolmente ed armoniosamente nel mondo. Viceversa, siamo curvi sotto il peso insostenibile della vita ed ogni cosa che facciamo è una fatica ed uno sforzo.

La schiena rappresenta ciò che abbiamo dietro, ciò che non vediamo e ciò che abbiamo lasciato "dietro le spalle": il passato, l'inconscio, l'invisibile, l'oscuro e le nostre paure. E' sulla schiena quindi che si accumulano fisicamente nel corso della vita le conseguenze di tutti i traumi, gli stress e le tensioni.

I Punti Shu rispecchiano perciò la nostra storia, i nostri punti di forza e le nostre debolezze.

Si possono quindi utilizzare per un trattamento generale di riequilibrio energetico.

Se un punto è eventualmente dolorante non significa necessariamente che vi sia un problema relativo all'organo corrispondente, ma segnala che l'organo stesso è sotto stress dal punto di vista energetico e può essere una indicazione su come intervenire sul proprio stile di vita per migliorarne la condizione.

Anche l'autotrattamento dei **Punti Shu** ha un effetto generale di riequilibrio dello stato di tutti gli organi interni (oltre che di armonizzazione della schiena nel suo insieme).

I Punti Shu sono facili da individuare perché si trovano tutti su di una linea retta a lato della colonna vertebrale lungo il **Meridiano della Vescica Urinaria (VU)**, più precisamente su entrambi i lati, ad una distanza di due dita dalla linea centrale della schiena.

Punti da trattare:

Vu 13: Shu di Polmone, tra la terza e la quarta dorsale

Vu 14: Shu di Mastro Cuore, tra la quarta e la quinta dorsale

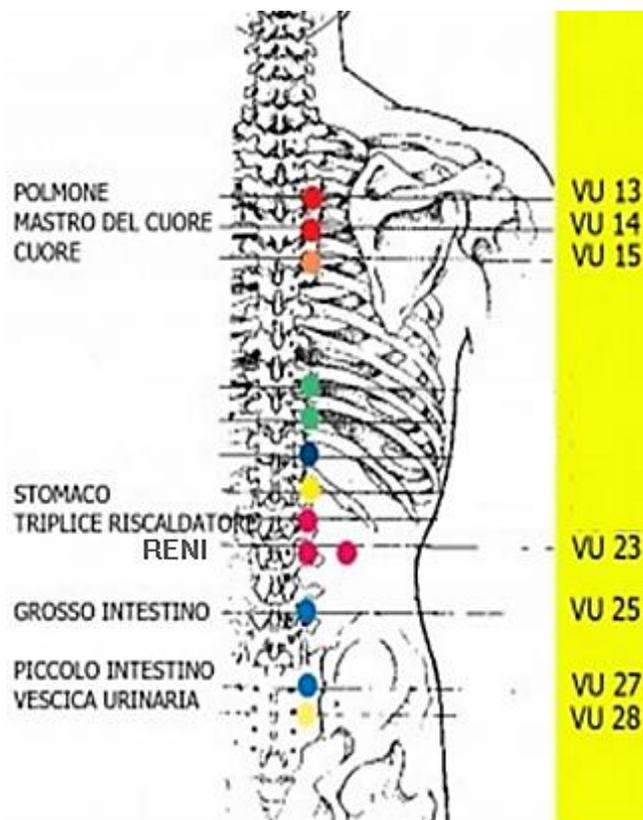
Vu 15: Shu di Cuore, tra la quinta e la sesta dorsale

Vu 23: Shu di Reni, tra la seconda e la terza lombare

Vu 25: Shu di Intestino Crasso, tra la quarta e la quinta lombare

Vu 27: Shu di Intestino Tenue, a fianco del primo forame sacrale

Vu 28: Shu di Vescica, a fianco del secondo forame sacrale



Metodi di autotrattamento dei punti Shu del dorso

Dove si arriva comodamente si possono effettuare delle **pressioni bilaterali con i pollici** (mai sulle ossa, ma sempre a lato della colonna vertebrale) oppure con entrambe le mani, chiuse a pugno, si possono eseguire delle **pressioni circolari con le nocche** trattando più Punti Shu contemporaneamente.

Ma il metodo “elettivo” di autotrattamento è quello del “**calzino spaiato**”:

- procurati due palline da tennis ed un calzino sufficientemente lungo
- infila una pallina nel calzino, fai un nodo, infila la seconda pallina ed annoda il tutto in modo che le palline rimangano a contatto ma separate da uno spazio di circa 2 dita.
- sdraiati appoggiando la schiena alle palline in modo che il filo della schiena si trovi nello spazio vuoto fra le palline e non venga quindi premuto (le palline devono fare pressione a lato della colonna, non sull’osso; nel caso allarga leggermente il nodo in modo da creare spazio sufficiente)
- puoi applicare questa tecnica su di un punto specifico oppure su tutta la serie dei punti spostando di volta le palline procedendo dall’alto verso il basso
- la superficie su cui ti appoggi non deve essere né troppo rigida, né troppo morbida; la consistenza corretta è quella per cui si percepisce una pressione consistente, ma non dolorosa
- solitamente la dimensione e la consistenza delle palline da tennis è quella più adatta, non utilizzate mai palline dure come, ad esempio, quelle da golf o come le bocce
- naturalmente, come sempre, non bisogna mai trattare in presenza di patologie, in particolare se in fase acuta, ma anche nel caso in cui, semplicemente, la pratica comporti disagio, fastidio o dolore.
- E’ indicato anche per sciogliere **tensioni muscolari delle fasce dorsali e lombari** se dovute a posture scorrette. Non intervenire in caso di discopatia (ernie)!!!!

In alternativa, si può usare anche una **doppia palla da massaggio** che si trova facilmente in commercio.



Per le sequenze proposte mi sono avvalsa anche dei preziosi consigli di insegnanti ed esperti shiatzuka: Nicola Zoppello, Luigi Lacchini e Anurag Gaeta, a cui vanno la mia stima e il mio ringraziamento.