



Corso quadriennale
Naturopatia

Anno Accademico 2023 – 2024

Tesi di fine corso

“LE 10 LUNE DELLA VITA”

di

Teresa Maggio

Relatore: Angelica Visconti

INDICE

ABSTRACT

INTRODUZIONE

1. LO SHIATSU

2. LO SHIATSU E LA VISIONE DELL'UOMO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

2.1. Tao, Qi, Yin/Yang

2.2. I Cinque Movimenti

3. YIN /YANG NEL CORPO UMANO

4. LA CICLICITA YIN/YANG NELLA DONNA ATTRAVERSO LE MESTRUAZIONI

4.1. Le quattro fasi del ciclo mestruale

5. LA GRAVIDANZA

5.1. I Tre Tesori

5.2. Ruolo dei Vasi Straordinari durante la gravidanza

5.3. Ruolo di Qi, Jing e Xue durante la gravidanza

5.4 L'Utero e i suoi Meridiani: Cuore/Utero e Rene/Utero

6. EFFETTI DELLA GRAVIDANZA SU ORGANI E MERIDIANI

6.1. Movimento Acqua - Rene/Vescica Urinaria

6.2. Movimento Legno -Fegato/Vescica Biliare

6.3. Movimento Fuoco – Cuore/Intestino – Triplice
Riscaldatore/Ministro del Cuore

6.4. Movimento Terra – Milza/Stomaco

6.5. Movimento Metallo – Polmone/Grosso Intestino

7. PRATICA E CONTROINDICAZIONI

7.1. Come sostenere la gravidanza con i trattamenti Shiatsu

7.2. Posizioni favorevoli per la donna in gravidanza

7.3. Situazioni in cui lo Shiatsu va evitato

8. ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE

8.1. Preparazione attraverso il respiro

8.2. Visualizzazione del Polmone

8.3. Visualizzazione della Terra

8.4. Visualizzazione Cuore/Utero/Bambino

8.5. Visualizzazione dell'Acqua: la piscina e l'onda

9. CONCLUSIONE

ABSTRACT

L'argomento sviluppato nella tesi che segue è la gravidanza e le modalità di intervento attraverso lo Shiatsu, al fine di accompagnare la donna in questo viaggio con consapevolezza, presenza e Amore.

Vi sono illustrati inizialmente concetti chiave per la Medicina Tradizionale Cinese; partendo dalla descrizione di Tao, Qi, Yin/yang e Cinque Movimenti (Wu Xing), si entra nel cuore del tema attraverso l'esposizione della ciclicità nella donna e della gravidanza inquadrata dal punto di vista della MTC. Posto di rilievo assumono i Meridiani Straordinari in virtù del loro ruolo fondamentale durante questo processo, l'Utero e i suoi Canali e gli effetti che la gravidanza ha sui vari Zang/Fu.

Il lavoro prosegue con una serie di consigli rispetto ai trattamenti, accorgimenti rispetto a ciò che è più indicato o che invece è meglio evitare e si conclude con una serie di esercizi di visualizzazione che possono essere di grande aiuto per la donna nelle varie fasi della gestazione.

*“Nessuno stato è così simile alla pazzia da un lato
e al divino dall’altro quanto l’essere incinta.
La madre è raddoppiata,
poi divisa a metà e mai più sarà intera”*

Erica Jong

INTRODUZIONE

In una visione orientale la gravidanza ha la durata di 10 lune, che corrispondono a 40 settimane circa. Il decimo mese lunare viene considerato diversamente dai precedenti poiché corrisponde al periodo di preparazione al parto. Mentre l’intera gravidanza è un processo principalmente Yin, il decimo mese lunare è il periodo caratterizzato dall’aspetto Yang dell’Acqua, il bambino è formato e si prepara alla nascita. La pancia si abbassa per il peso del bambino che aumenta e la mamma inizia a sentirsi più affaticata. Ho deciso di non approfondire molto questo ultimo periodo perché è molto collegato al parto, mentre l’argomento in questione permea intorno alla gravidanza, che è stato il motore che ha attivato la mia ricerca rispetto all’argomento.

Mi sono interrogata sul perché, nonostante abbia trattato una sola donna incinta e per pochi incontri, abbia poi deciso di svolgere la tesi finale abbracciando questo tema. I motivi sono molteplici ma provo ad elencarne alcuni provando a non scadere nel banale.

Innanzitutto sono mamma di tre bimbi ed ho sperimentato su di me attraverso l’auto-trattamento (fin dove possibile), una serie di pratiche

comprese quelle di visualizzazione. Ho cercato operatori Shiatsu nella mia zona tra quelli che conoscevo ed ho notato che spesso si ha il timore di trattare una donna incinta. Lo stesso timore lo sentivo anch'io. Oggi posso dire con certezza che lo Shiatsu in gravidanza eseguito con Amore e consapevolezza, non solo non può arrecare danno ma al contrario può essere un fantastico strumento per potenziare la consapevolezza della donna rispetto al suo nuovo ruolo di madre e di donna nuova nella vita che la attende.

Ogni volta che nasce un bambino nasce anche una madre e una nuova versione della donna che era prima del parto. Ogni volta che una madre dona la vita ad un bambino, gli sta donando simultaneamente anche la morte e ogni volta che con la nascita di un bambino, nasce una nuova madre, muore un pezzetto di ciò che era.

Questa è la meravigliosa alternanza e complementarità Yin/Yang che ricorda il grande respiro della Vita/Morte, Luce/Ombra, inspiro/espiro, sonno/veglia, i battiti del cuore.

In questa danza dove tutto è dinamismo e movimento, la gravidanza rappresenta la sintesi dell'evoluzione della vita durante il corso dei secoli, sintetizzata in dieci mesi lunari, il che la rende ancora più magica.

La donna avrebbe bisogno di meno nozioni scientifiche e più contatto con la Luna, con la sua anima selvaggia, con i suoi Antenati (il suo Cielo Anteriore). Lo Shiatsu, insieme ad altre pratiche, può essere davvero un valido strumento per accedere a questa fonte.

1. LO SHIATSU

Lo Shiatsu è una particolare tecnica terapeutica, in grado di ripristinare le innate risorse umane attraverso un processo evolutivo che abbraccia sia il praticante che il ricevente. E' molto più che una tecnica prettamente meccanica e manipolatoria, poiché, pur avendo riscontri positivi rispetto ad una serie di disturbi avvertiti a livello fisico, opera su livelli più sottili che abbracciano differenti aspetti della persona. Anche se tra le sue caratteristiche c'è quella di innescare nel sistema nervoso una serie di risposte elettro-chimiche che agiscono sul rilassamento delle tensioni muscolari, donando di conseguenza quella piacevole sensazione di rilassamento post-trattamento, non va assolutamente confuso con un semplice massaggio rilassante.

Il trattamento Shiatsu è un vero e proprio atto d'Amore e Cura da parte di chi lo esercita nei confronti della persona che riceve, durante il quale di fondamentale importanza è l'intenzione, l'attitudine e la Presenza mentale, in quel dato momento, di chi lo applica.

Il maestro Masunaga traduce l'essenza dello Shiatsu con una frase diventata ormai storica, in cui lo descrive come l'abbraccio della madre al suo bambino ed è l'immagine che sento più appropriata a questa disciplina pensando alla delicatezza, al senso di sicurezza e abbandono senza timore alcuno, che ogni bimbo prova tra le braccia della propria Madre amorevole. L'efficacia del trattamento cresce infatti quando, alla preparazione tecnica dello Shiatsuka, entrano in gioco elementi come la fiducia reciproca e la trasparenza tra chi pratica e chi riceve.

Durante un trattamento Shiatsu, le mani diventano una guida e attraverso il tatto, sentono ciò che molto spesso i corpi non esprimono in modo visibile, sentono le contratture da noi definiti “pieni” oppure i “vuoti” che ci parlano di emozioni tenute prigioniere e messe a tacere.

Entrare a contatto con il corpo di una persona che si affida a me, è per me, un grande atto di rispetto e attenzione poiché attraverso il corpo contatto la sua storia, il suo vissuto, un suo spaccato di vita, esploro il Suo tempio sacro e lo onoro.

Molto probabilmente, come per altre culture tradizionali, esistevano già forme di cura attraverso il tocco. In Cina, ancor prima dell’Agopuntura, veniva praticata una forma di massaggio principalmente dalle persone non vedenti: l’Amna. Si reputa che lo Shiatsu sia una sua evoluzione.

Viene codificato in Giappone agli inizi del 1900(1911-1919) e modula la propria teoria sui principi della Medicina Tradizionale Cinese. Può quindi ritenersi un’evoluzione della teoria medica cinese che in Giappone arriva intorno al VI sec. d.C.

Per molti anni lo Shiatsu è utilizzato come una forma di massaggio di piacere e rilassamento fino a che non gli viene accordato riconoscimento giuridico grazie all’efficacia delle sue tecniche.

Oggi in Giappone è considerato un trattamento medico insieme all’Amna e al massaggio occidentale.

2. LO SHIATSU E LA VISIONE DELL'UOMO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La medicina cinese è una medicina energetica che non considera solo l'aspetto anatomico dell'uomo ma rivolge la propria attenzione alla connessione e all' analogia tra l'Uomo e l'ambiente circostante.

E' una medicina energetica perché vede l'Uomo e il suo equilibrio seguire le stesse leggi dell'Universo, rispettando la ciclicità degli eventi e dei movimenti del Cosmo, di cui è parte integrante. L'Uomo, tra il Cielo e la Terra, viene considerato nella sua globalità e mai separato in sottosistemi.

Scopo della Shiatsu, seguendo i dettami della medicina cinese, non è curare la malattia, ma prevenire mantenendo in equilibrio una serie di fattori che ci rendono unici come individui. C'è una stretta correlazione, un legame indissolubile, tra filosofia della natura e medicina, basata su una visione dell'unità dell'Universo, animato dagli stessi Soffi che animano ogni singola manifestazione della vita.

Tutto è in continuo movimento e in continuo scambio in questa meravigliosa triade Cielo-Uomo-Terra, dove l'Uomo viene considerato nella sua integrità come Spirito-Psiche-Corpo.

Per avvicinarsi al pensiero cinese e alla correlazione che c'è tra filosofia, medicina e Shiatsu, è di fondamentale importanza esplorare alcuni concetti chiave di questa meravigliosa cultura come "Tao", "Qi" e "Yin/Yang".

2.1. .Tao, Qi, Yin/Yang

Per comprendere la filosofia e quindi la medicina cinese è importante fare un piccolo accenno alla cosmologia e al rapporto macrocosmo/microcosmo che vede il Tao come principio invisibile, impercettibile e trascendente dell'Universo.

Tao significa Via, strada, sentiero ma anche dottrina, metodo, disciplina. E' l'unità fondamentale da cui tutto ha avuto origine ma è anche la via personale e spirituale di ognuno di noi. Il Tao è la Via che scandisce i ritmi dell'Universo ma è anche la Via che scandisce le mutazioni del nostro cammino.

Dal Caos Primordiale (che non va associato all' immagine di disordine che noi occidentali attribuiamo a questo termine, ma più a qualcosa di indefinito, senza forma e impercettibile), sotto l'influenza del Tao, l'Universo ancora allo stato potenziale si anima; si ha il Qi, il Soffio, concetto cardine di tutta la Medicina Cinese. Con il Qi abbiamo quindi l'idea del dinamismo, il dinamismo contenuto nella materia, lo stesso che fa muovere l'Universo.

Il Soffio primordiale si manifesta attraverso due modalità: i Soffi leggeri, sottili, limpidi e impalpabili che salgono, si disperdono e formano il Cielo (lo Yang) e i Soffi pesanti, opachi, che si condensano in basso e formano la Terra (lo Yin).

Il Tao genera il Qi, il Soffio, che si manifesta in Yin e Yang. Il Tao rappresenta l'Uno, lo Yin e Yang il Due che a sua volta produce il Tre che è l'Uomo. Cielo- Uomo- Terra. L'Uomo quindi è costituito ed influenzato dagli stessi Soffi del Cielo (parte psichica, spirituale, energetica dell'uomo) e della Terra (struttura corporea, vita biologica).

E' a partire dal Due, dalla separazione dei Soffi leggeri, i Soffi Yang del Cielo, dai Soffi Yin più pesanti e condensati che sono quelli che compongono la Terra, che entriamo nel mondo manifesto, il mondo della dualità dove Yin/Yang, essere-non essere, agire-non agire diventano una coppia sempre presente nel pensiero cinese.

Lao Tsu nel capitolo 2. Del Tao Te Ching si esprime in questo modo:

“Ognuno nel mondo decide il Bello

Ed ecco venire il Brutto.

Ognuno nel mondo decide il Bene

Ed ecco venire il Male

Avere e Non Avere nascono l' uno dall' altro

Lungo e Corto si misurano uno con l'altro

Alto e Basso si girano uno verso l'altro

Note e Suoni si accordano gli uni con gli altri

Prima e Poi si seguono l'un l'altro”

2.2. I Cinque Movimenti

Un'attenta osservazione dei fenomeni e un insieme di corrispondenze tra loro, permise la formulazione della teoria dei Wu Xing tradotta come la teoria dei Cinque Movimenti o erroneamente Cinque Elementi. E' preferibile parlare di “movimenti” piuttosto che di “elementi” perché questo è il senso dell'espressione Wu Xing legata all'idea del dinamismo. Attraverso i Wu Xing, la Manifestazione viene descritta seguendo una serie

di analogie che intercorrono tra movimenti ed eventi naturali. I Wu Xing sono rubriche, categorie, che ci aiutano quindi a comprendere meglio le relazioni tra ogni realtà vivente. Ogni rubrica circonda una serie di funzioni e caratteristiche tra loro correlate.

Acqua, Fuoco, Legno, Terra, Metallo sono la manifestazione dello Yin e dello Yang e delle loro fasi intermedie con al centro la Terra, che tutto sorregge e trasforma e attorno alla quale tutto ruota. Al mondo non c'è nulla di assoluto, tutto è sempre in continua mutazione. Nulla è sempre e solo Yin oppure Yang. L'Acqua ed il nord sono l'aspetto yin dello Yin; il Fuoco e il sud sono l'aspetto yang dello Yang mentre il Legno con l'est e il Metallo con l'ovest sono gli aspetti intermedi Yin/Yang.

Nel primo capitolo dello Hong Fan, il più antico campione della filosofia cinese, si legge:

“I WU XING. 1: Acqua; 2: Fuoco; 3: Legno; 4: Metallo; 5: Terra.

L'Acqua inumidisce e tende verso il basso.

Il Fuoco infiamma e tende verso l'alto.

Il Legno si curva e si raddrizza.

Il Metallo obbedisce e cambia forma.

La Terra è seminata e mietuta.”

L'Acqua che in natura spesso è fredda e si presenta sotto forma di ghiaccio, fu associata al nord (punto di massimo freddo), all'inverno, alla mezzanotte, al novilunio, al Freddo come fattore climatico, al Salato come sapore, al nero come colore, ai Reni (legati al metabolismo dell'acqua) come organo, alle ossa (impalcatura profonda che dà solidità al corpo) e alla Paura come Emozione. E' lo stato del grande Yin.

Al Fuoco che riscalda e divampa verso l'alto furono abbinati il sud, l'estate, il mezzogiorno, la luna piena, il Calore come fattore climatico, l'Amaro come sapore, il rosso come colore, il Cuore (particolarmente sensibile al calore estivo) come organo, il tessuto cardiovascolare e la Gioia come Emozione. E'lo stato del grande Yang.

Al Legno, simbolo del germogliare delle piante, dello slancio verso l'alto della natura in primavera, vennero associati l'est (punto cardinale del sorgere del sole), l'alba, la primavera (per i Cinesi l'inizio dell'anno perché tempo di germinazione), la luna crescente, il Vento come fattore climatico (basta pensare al vento di primavera che muove le cose verso l'alto), l'Acido-Aspro come sapore, il verde come colore, il Fegato come organo e la Collera come emozione, muscoli e tendini come tessuto. E'lo stato dello Yang in crescita e dello Yin in diminuzione.

Al Metallo, dall'aspetto arido e duro, che fuso e colato nello stampo raffreddandosi prende forma, vennero collegati l'ovest e l'autunno perché il sole tramonta ad ovest, il pomeriggio (lo Yang che si ritira), la luna calante, la Secchezza come fattore climatico (le piante seccano in autunno), il Piccante come sapore, il bianco come colore, il Polmone come organo, la pelle (rivestimento esterno del corpo che ne definisce la forma) e la Tristezza come emozione. E'lo stato dello Yin in crescita e dello Yang in diminuzione.

La Terra, il centro delle quattro stagioni e delle quattro direzioni dello spazio, venne associata ad una simbolica quinta stagione, la stagione di mezzo che non ha durata e si colloca tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno per segnare il centro dell'anno. La Terra venne collegata anche ad un periodo dell'anno di 18 giorni collocato a cavallo tra una stagione e l'altra a rappresentare le mutazioni climatiche tra le diverse

stagioni. La Terra è il centro perché ha rapporti con tutti e li contiene tutti, accogliendo e trasformando. Ad essa venne correlata l'Umidità come fattore climatico, il Dolce (dei cereali) come sapore, il giallo come colore, la Milza (che con lo Stomaco trasforma le sostanze nutritive) come organo, il tessuto connettivo e la Riflessione (trasformazione delle idee) come emozione.

Gran parte dei fenomeni osservabili trovano spazio in una delle cinque rubriche in base ad un insieme di corrispondenze che descrivono e spiegano eventi del macrocosmo ed elementi della fisiologia e della patologia dell'uomo(microcosmo).

3. YIN / YANG NEL CORPO UMANO

Per applicare questi principi al corpo umano, dobbiamo considerare la figura che lo rappresenta con le mani alzate. L'Uomo al centro tra Cielo e Terra, viene attraversato da soffi celesti (aspetto Yang del Soffio) e terrestri (aspetto Yin del Soffio). I Soffi Yang del Cielo fluiscono nelle mani verso la testa e poi fino ai piedi e alla Terra mentre i Soffi Yin della Terra scorrono dai piedi verso il torace fino alle mani e poi al Cielo.

L'Uomo è attraversato quindi da sei flussi di Soffio, tre Soffi Yin (Taiyin, Shaoyin e Jueyin) e tre Yang (Taiyang, Shaoyang e Yangming) che esprimono i diversi gradi di manifestazione del Soffio e rappresentano sei assi energetici.

Guardando l'embrione nella sua forma raggomitolata, notiamo una parte estremamente esposta verso l'esterno e la parte frontale del corpo all'interno. L'interno, ovvero la parte frontale, la zona ventrale e la fascia interna di gambe e braccia rappresentano lo Yin mentre l'esterno, quindi la schiena e la fascia esterna degli arti, rappresentano lo Yang.

Gli assi Yin si portano dai piedi al torace (Zu Taiyin della Milza, Zu Jueyin del Fegato, Zu Shaoyin dei Reni) e dal torace alle mani (Shou Taiyin del Polmone, Shou Jueyin del Ministro del Cuore e Shou Shaoyin del Cuore).

Gli assi Yang partono dalle mani e arrivano alla testa (Shou Taiyang dell'Intestino Tenue, Shou Shaoyang del Triplice Riscaldatore e Shou Yangming del Grosso Intestino), dalla testa fino ai piedi (Zu Taiyang, della Vescica, Zu Shaoyang della Vescica Biliare e Zu Yangming dello Stomaco). Lungo il corpo troviamo i sei assi Yin e Yang divisi in frazioni: sei assi Yin e Yang sugli arti superiori e sei assi Yin e Yang sugli arti inferiori per un totale di dodici, i cosiddetti "Dodici Meridiani principali".

Il nostro corpo è percorso esternamente ed internamente da una serie di meridiani che creano una vera e propria rete energetica fatta di collegamenti e ramificazioni che permettono il fluire di sostanze e informazioni all'interno e all'esterno del nostro organismo; dodici però sono i Meridiani Principali.

I Meridiani sono in stretta relazione con le funzioni degli organi.

I Meridiani Yin sono connessi agli organi di natura Yin (Zang) che non comunicano direttamente con l'esterno; sono quelli più interni e profondi, che ricevono, custodiscono e tesaurizzano i Soffi più raffinati e puri e sono Cuore, Polmoni, Fegato, Reni e Milza.

I Meridiani Yang sono correlati agli organi di natura Yang (Fu) ovvero i Visceri, cavi e in comunicazione con l'esterno, deputati alla trasformazione e al trasporto dei soffi e sono Intestino Tenue, Grosso Intestino, Vescica Biliare, Vescica Urinaria e Stomaco.

Gli Zang e i Fu vengono quindi irrorati dai Meridiani, infatti una porzione del loro tragitto scorre sulla parte superficiale del corpo fino a snodarsi nella profondità per andare a stabilire una profonda connessione con organi e visceri. Lungo il loro percorso superficiale sono collocati i Punti, particolari regioni che agiscono come modulatrici del Soffio ed hanno determinate indicazioni terapeutiche.

Lo stato energetico degli Zang/Fu si riflette sui Meridiani e viceversa.

Attraverso lo Shiatsu, l'Agopuntura, la Moxibustione, la Coppettazione e il Massaggio Cinese, si può agire sui Meridiani ed esercitare un'azione determinante sulle funzioni degli Zang/Fu.

4. LA CICLICITA' YIN/YANG DELLA DONNA ATTRAVERSO LE MESTRUAZIONI

Le donne in età fertile sono cicliche per natura. Purtroppo la visione lineare del tempo e degli eventi che la nostra società impone, rende difficile una corretta comprensione del valore che il ciclo mestruale svolge nella vita di ogni donna.

Le antiche culture e ancora oggi piccolissime comunità, conoscevano il potere del ciclo mestruale e le stesse donne usavano tramandare, dalle sagge alle più giovani, una serie di rituali per potenziare le proprie energie creative. Col tempo e con l'avvento delle società patriarcali che vedevano nella donna un pericolo per l'uomo, le mestruazioni, dall'essere considerate sacre, divennero una cosa sporca e inquinante.

Secondo la MTC la Donna è Yin come la Luna; la Luna rappresenta il Femminile rispetto al Sole Yang che rappresenta il Maschile. Con Yin si intende tutto ciò che è ricettivo, accogliente, interno, quiete, buio. La donna viene considerata Yin perché la sua fisiologia specifica è legata all'accogliere nell'utero, al nutrire il feto proteggendolo all'interno nel buio e nella quiete. La donna è considerata Yin perché rispetto alla fisiologia e all'anatomia maschile, con organi genitali esterni, erezione ed espulsione dello sperma, vede proiettare la propria fisiologia e anatomia verso l'interno con la propensione ad accogliere, nutrire, conservare. C'è una forte connessione tra la Donna e la Luna.

La Luna governa non solo le acque della Terra ma anche i cicli mestruali.

Il ciclo mestruale, proprio come il mese lunare, ha una durata di 28 giorni che possono variare da donna a donna. E' fortemente influenzato dalla luna tanto che in cinese "mestruazione" si dice "Yue Jing" ossia "regole della

Luna”. Anche molte donne delle tribù indigene del sud-America durante la fase di sanguinamento del ciclo mestruale, usano l’espressione “essere in Luna”. Questa è la dimostrazione di come ancora oggi, antichi saperi trovano connessione anche a livello lessicale, nonostante si tratti di popoli che vivono ai lati opposti della Terra.

4.1. Le quattro fasi del ciclo

Il ciclo mensile fisico consiste quindi in quattro fasi:

mestruale, preovulatoria, ovulatoria, premestruale

L’inizio del flusso mestruale segna il primo giorno di ciclo mestruale e in una condizione ideale e di equilibrio con la natura dovrebbe coincidere con la Luna Nuova. Siamo al massimo del pieno(yin) durante il quale l’utero si svuota del sangue inutilizzato per mancato concepimento dirigendosi verso uno stato di vuoto(yang). Si sente bisogno di maggior riposo poiché il Qi è impegnato a spingere fuori il sangue dall’utero.

I quattordici giorni successivi ovvero con la Luna crescente, siamo nella fase post mestruale (preovulatoria); l’utero torna a riempirsi di sangue e nutrienti (sostanze yin), ritornano le energie e lo yang inizia a crescere.

Durante questa fase, grazie agli estrogeni, le ovaie fanno crescere e maturare in media 15/20 follicoli (gruppi di cellule che contengono ovuli immaturi). Anche se potenzialmente i follicoli sono tanti, solo uno, definito follicolo “dominante”, intorno al 14°-16° giorno si aprirà e lascerà uscire un ovulo maturo.

Al quattordicesimo giorno, con la Luna piena, ci troviamo in fase ovulatoria e la donna è fertile. L’ovulazione segna il passaggio dal

massimo dello Yin (utero riempito e nutrito) al massimo dello Yang (aumento della temperatura, attivazione). L'ovulo maturo espulso dal follicolo dominante, ha solo 24 ore di tempo per incontrare un eventuale spermatozoo. Durante questa fase alcune donne avvertono caratteristici sintomi fisici: dolore alla zona pelvica, aumento del volume del seno o della sua consistenza, perdita di muco dalla vagina o lieve sanguinamento oppure insolite voglie di cibo. Dopo l'ovulazione il follicolo o meglio ciò che resta del follicolo diventa "corpo luteo" e produce, in quanto ghiandola endocrina, gli ormoni progesterone ed estrogeno. Il progesterone serve a preparare la parete uterina ad accettare l'ovula fecondato. In caso di mancata fecondazione il corpo luteo degenera gradualmente in un processo chiamato "luteolisi" e i livelli di progesterone ed estrogeno scendono perché non sono più necessari.

Il successivo periodo di Luna calante, in assenza di concepimento, corrisponde alla fase premenstruale. Il rivestimento interno dell'utero, l'endometrio, inizia a disintegrarsi portando al sanguinamento nel ventottesimo giorno con le mestruazioni (Luna nuova).

La maggior parte delle donne interagisce con il ciclo lunare in due modi: il loro flusso mestruale si verifica in fase di Luna nuova oppure in Luna piena. Alcune donne hanno un ciclo che non corrisponde esattamente a quello della luna e può essere leggermente più lungo o più corto, in modo che le mestruazioni si verificano ogni mese intorno al periodo di Luna Nuova o Piena.

Se una donna impara a riconoscere il suo ciclo, a comprendere i cambiamenti ed accettare la propria natura, può riconquistare equilibrio e valorizzare il suo potenziale

5. LA GRAVIDANZA

La gravidanza è un processo straordinario e naturale durante il quale la donna diventa protagonista di forti cambiamenti, sia dal punto di vista fisico che emotivo e spirituale.

La gravidanza è una manifestazione caratterizzata principalmente dallo Yin, anche se presenta molti aspetti Yang. E' Yin poiché si manifesta all'interno del corpo della donna, con un totale coinvolgimento di Sangue e Jing che come vedremo sono sotto la custodia dei Reni. E' Yin perché la nuova Vita viene accolta e cullata per tutta la durata della gestazione, in questa grande "bolla" d'acqua (il liquido amniotico). Tutto avviene all'interno di un organo nascosto, l'Utero che come vedremo più avanti è considerato dalla Medicina Tradizionale Cinese un Viscere Straordinario. Il feto inoltre, come prodotto del concepimento, è Yin perché viene considerato un ammasso di sangue.

Questo fantastico viaggio della Vita nella vita, ha la durata di 10 lune, 40 settimane, ed inizia quando il Jing (Essenza) paterno veicolato dallo spermatozoo (Yang), si unisce al Jing (Essenza) della madre custodito nell'ovulo femminile (Yin) e con il consenso del Cielo e la discesa dello Shen (Spirito), un nuovo Essere prende vita.

Durante la gravidanza, il bambino sfrutta le energie della madre. All'interno del corpo femminile c'è un vero e proprio cambiamento di energie mirato a sostenere la crescita di questa nuova vita.

Se le energie della donna sono in buono stato prima del concepimento e lei si prende cura di sé stessa durante la gravidanza, la gestazione si completa in modo ottimale sia per la mamma che per il bimbo. Se le energie della

donna non sono sufficienti, durante la crescita, lo sviluppo del feto e la gestazione, potrebbero presentarsi problemi.

Prima di addentrarci in questo meraviglioso viaggio lungo 10 lune, è bene esplorare ulteriori concetti di base degli insegnamenti classici cinesi che riguardano i “Tre Tesori” e i “Vasi Straordinari”.

5.1. I Tre Tesori: Jing, Qi e Shen

I “Tre Tesori” sono una trinità energetica composta da Jing, Qi e Shen che la metafisica taoista mette all’origine dell’Uomo. È l’unione di queste tre componenti indispensabili ad ogni creazione nell’ Universo, a generare la cellula primordiale da cui si svilupperà successivamente l’intero organismo e l’infinita manifestazione di Yin/Yang.

Dato che ho già precedentemente illustrato il concetto di Qi/Soffio affiancato appunto all’immagine del dinamismo che muove l’intero Universo, provo ad avvicinarmi ad un concetto davvero peculiare per la cultura cinese che è lo Shen.

Shen

Lo Shen è definito come Spirito, spiriti, principio vitale superiore. Si avvicina alla nostra idea di “Spirito Divino”, da non confondere con l’Anima.

Lo Shen è una manifestazione celeste associata al Cielo e che irradia verso la Terra.

Nell’ essere umano, Shen si manifesta al momento del concepimento, quando in concomitanza all’ unione delle due cellule parentali, svolgerà la sua funzione organizzativa come principio guida del “mandato celeste” di

ognuno di noi, come espressione del nostro scopo e della nostra missione in questa Vita.

Shen guida Qi nella formazione dell'Essere a partire dalle essenze Jing ed è associato alla forza di una personalità e alla sua capacità, attraverso la coscienza divina che porta con sé.

Shen è quindi il principio vitale, la luce celeste che determina l'individualità e si manifesta attraverso la vitalità e la luminosità dello sguardo.

Quando lo Shen è turbato, l'uomo non riesce più a scorgere il proprio "mandato celeste" ed accusa sintomi come sonno agitato, instabilità psichica, agitazione mentale che possono arrivare anche alla follia, al delirio e alla perdita di coscienza.

Comprendiamo quindi come sia di vitale importanza per ogni essere umano nutrire, non solo il proprio corpo attraverso una sana e attenta alimentazione, ma anche il proprio Shen attraverso stimoli affettivi, intellettuali e spirituali.

L'organo maggiormente associato allo Shen è il Cuore, ma esso si esprime anche a livello di tutti gli altri Zang (Organi) nei suoi aspetti differenti e vedremo come è strettamente connesso anche ai Vasi Straordinari.

.Jing

Jing invece è un'Essenza sottile e raffinata che racchiude in sé l'Essenza stessa dell'Universo, la quintessenza, la nostra energia costituzionale.

Jing è il supporto fondamentale della vita.

Jing che viene trasmesso durante il concepimento dai genitori è il Jing congenito; rappresenta la costituzione innata dell'individuo e determina

caratteri specifici e non modificabili, a differenza del Jing acquisito che è in stretta relazione con gli alimenti che ingeriamo e i processi di digestione. Le caratteristiche peculiari, la qualità e la quantità della vita di ognuno di noi dipendono esclusivamente dal Jing congenito che è in stretta relazione con il Cielo Anteriore, ovvero con tutto ciò che era prima di noi e con i nostri antenati. Non è solo una donazione genetica ma anche karmica.

L'ovulo e lo sperma sono Jing puro, due Essenze che si mescolano per realizzare in un attimo l'Unità primeva e che vengono organizzate dallo Shen, lo Spirito Divino, secondo il proprio "mandato celeste", il proprio scopo, la propria missione nella Vita. Senza la discesa dello Shen non ci sarebbe concepimento.

Jing viene custodito dai Reni in un punto chiamato Mingmen (tra i due Reni, un po' più avanti e in basso), la "Porta del Destino", dove avviene la compenetrazione dello Shen con le due Essenze mescolate.

Mingmen non è un luogo specifico del corpo, ma un concetto di spazio-tempo, dove la vita si manifesta e si sviluppa; a livello embrionale, la zona primitiva da cui si differenziano tutte le parti del corpo.

E' dal Mingmen che il Jing viene diffuso in tutto il corpo attraverso gli Otto Meridiani Straordinari (a differenza del Qi che scorre dappertutto). È nel Mingmen che con il concepimento si ha il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore, dal senza forma alla forma.

Questo è il motivo per cui i Reni hanno una particolare importanza durante tutta la gravidanza, ma se riflettiamo attentamente anche nel corso di tutta la Vita. Ogni volta che c'è carenza di Jing acquisito, al suo posto viene utilizzato Jing congenito, che come specificato prima, non può essere

modificato o rinnovato; è quindi fondamentale mantenere uno stile di vita sano e una corretta alimentazione.

Jing è fondamentale per:

- costituzione e vitalità di base
- difese dell'organismo
- crescita materiale di denti, ossa e capelli
- sviluppo del cervello
- energia sessuale e mentale
- fertilità
- maturità sessuale

Attraverso la manifestazione di tutte queste funzioni si comprende come Jing sia sostegno per la nostra crescita a lungo termine e il nostro sviluppo, in cicli di 7 anni per le donne e 8 anni per gli uomini. Raggiunge il picco tra i 21 e i 24 anni, età in cui la crescita fisica si interrompe e intorno ai 35 e i 40 anni inizia a indebolirsi. Attingiamo al nostro Jing per tutta la vita e se esso è forte sia la salute mentale che quella fisica fluiranno e ci sosterranno anche durante la vecchiaia.

5.2 Il ruolo dei Meridiani Straordinari coinvolti nella gravidanza

I Meridiani Straordinari, rispetto ai 12 Meridiani Principali, non sono in diretta risonanza con i Cinque Movimenti ed il macrocosmo e non risentono dei ritmi circadiani, ma svolgono una funzione regolatrice ed equilibratrice andando a colmare i deficit energetici dei Meridiani Principali. Hanno inoltre l'importante compito di attuare il "mandato celeste" portato dallo Shen e trasmettendo la vita segnano il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore.

Essendo una sorta di serbatoio energetico, vengono paragonati ai laghi, come riserva dei Meridiani Principali invece paragonati ai fiumi.

In totale i Meridiani Straordinari sono otto, il numero che rappresenta la comunicazione tra la Terra e il Cielo, tra l'immanente e trascendente.

Tra questi, i più coinvolti nella gravidanza sono quelli in relazione con i Reni ovvero Chong Mai, Du Mai, Ren Mai e Dai Mai.

Questo gruppo costituisce la prima struttura energetica che compare durante l'embriogenesi a partire da un tronco comune che si origina in MING MEN (nella regione dei Reni), la "Porta della Vita" e discende nel perineo.

Questo tronco comune si dirama in Chong Mai, l'"Architetto Interno", che durante l'embriogenesi struttura l'essere dall'interno, Du Mai che controlla e governa tutti gli aspetti Yang della Vita, e Ren Mai che oltre a governare tutti gli aspetti Yin, rappresenta la presa in carico della vita e nella donna assicura la gestazione. Segue il Dai Mai che come una cintura assicura solidità cingendo dall'esterno.

Infine la struttura embriologica si completerà con i due Wei Mai (Yin Wei Mai e Yang Wei Mai che strutturano le comunicazioni tra interno ed esterno) e con i due Qiao Mai (Yin Qiao Mai e Yang Qiao Mai che sono relativi al fluire dell'individuo nella vita e nei cicli del macrocosmo dal punto di vista temporale).

- CHONG MAI

Questo meridiano, descritto anche come il "Mare del Sangue" e "Mare dei Meridiani", collega Mingmen, depositario del Soffio Ancestrale, con lo YangMing (Meridiano dello Stomaco), che rappresenta l'origine del Soffio

acquisito. La funzione organizzatrice del Chong Mai è ben evidenziata proprio nello sviluppo dell'embrione, in quanto è la prima struttura energetica ad apparire con il compito preciso di distribuire Jing e Yuan Qi per organizzare il nuovo Essere. Strutturando dall'interno verso l'esterno, lavora in modo complementare con Dai Mai che invece agisce dall'esterno verso l'interno, e con il Ren Mai. Il Chong Mai attraverso la nutrizione operata dall'apporto di Sangue, si occupa dell'aspetto più Yin, più materiale, mentre il Ren Mai attraverso l'apporto di Soffio, agisce maggiormente dal punto di vista più Yang. Non ha punti propri, il suo punto chiave è 4M mentre il punto di origine è 30S.

Durante il primo trimestre, oltre a svolgere un ruolo determinante in quanto deve nutrire lo sviluppo dell'embrione e del feto inviando maggiore quantità di Xue all'Utero, determina anche la formazione di placenta e sacco amniotico.

Spesso la madre può accusare sintomi come sensazione di soffocamento, calore nella parte superiore e anche ansia finché la placenta non è totalmente completa. Questa manifestazione è dovuta ai Soffi del Chong Mai direzionati per la formazione della placenta e del sacco amniotico. Questi Soffi non vengono immediatamente e totalmente utilizzati dalla placenta che è ancora in via di sviluppo nella parete interna dell'utero, e quindi continuano a scorrere nel torace della madre con una serie di conseguenze.

Questo aumento di energia del Chong Mai può interferire anche con il Soffio del Rene e data la stretta relazione che intercorre tra i due canali, può indebolirlo causando sensazione di stanchezza e debolezza nella zona della bassa schiena.

Anche lo Stomaco è coinvolto in questo processo. I Soffi dello Stomaco infatti devono scorrere verso il basso per ancorare il Chong Mai al basso addome. Uno Stomaco che si trova in una condizione di disarmonia non riesce a contenere l'energia del Chong Mai, che sale verso l'alto provocando la nota sensazione di nausea e malessere tipica del primo trimestre. Questi malesseri diminuiscono generalmente alla fine del primo trimestre quando la placenta è completamente formata e i Soffi del Chong Mai si consolidano nel basso addome. Anche in questo caso però uno Stomaco debole insieme al flusso verso l'alto del Fegato potrebbe creare una serie di problematiche tra cui l'iperemesi (vomito durante la gravidanza che porta a disidratazione e perdita di peso). Durante il secondo trimestre, uno Xue ben nutrito che scorre fluido nel corpo della madre, dona un bel colorito, tanta energia e propositività accompagnata da un senso di soddisfazione emotiva.

Alla fine del terzo trimestre però la madre può iniziare a sentirsi nuovamente stanca poiché il suo bambino per sostenere il rapido aumento di peso, ricava sempre più energia dal Chong Mai. Per una madre che si avvicina al parto non è inconsueto iniziare a provare non solo debolezza nella parte bassa della schiena, ma anche ansia e insonnia. In questi casi e in una gravidanza senza problematiche particolari, lo Shiatsu può essere per le donne che vengono accompagnate, un ottimo strumento di supporto. Grazie alla dolcezza del tocco, ai trattamenti finalizzati ad armonizzare i Soffi ed alleviare le tensioni fisiche e mentali, l'attenzione alla respirazione, la donna non solo si sente supportata ma prende consapevolezza del proprio corpo, del suo bambino e del suo ruolo durante l'intera gestazione.

- REN MAI

Il Ren Mai è il Mare dei Meridiani Yin, regolarizza strutture, funzioni e movimenti energetici Yin e rappresenta la “presa in carico” della Vita svolgendo un ruolo importante durante la gestazione. In questo periodo infatti da energia all’Utero, al feto e alla placenta, motivo per cui la madre potrebbe avvertire la sensazione di averne poca per sé stessa e manifestare stanchezza e spossatezza con difficoltà respiratorie e digestive.

Il Ren Mai, a differenza del Chong Mai e Dai Mai, ha punti propri e un ramo Luo che nasce sotto lo sterno e si dirama nell’addome.

Il punto di origine di Ren Mai è 1 RM, al centro del perineo, che è anche il punto di riunione con DuMai e Chong Mai. Il suo punto di apertura o punto chiave è 7 P.

- DU MAI

Il Du Mai è il Mare dei Meridiani Yang poiché tutti convergono a livello del 14DM (Settima vertebra cervicale), coordina tutti gli aspetti Yang della Vita e dell’Essere e proprio come il Ren Mai ha Punti propri e un ramo Luo, E’ in stretta relazione con Ming Men e Reni, scorre lungo la colonna, controlla il rachide ed è responsabile del supporto strutturale di base del corpo.

Durante la gravidanza molte donne soffrono di mal di schiena e di carenza di energia Yang, spesso perché il Du Mai deve fornirne al feto sotto forma di calore.

Il Du Mai sostiene la forza fisica e mentale, controlla la comunicazione col mondo esteriore. Quando gli stimoli esterni richiedono eccessiva attenzione, la mamma può incontrare difficoltà di risposta a questi stimoli

proprio per un indebolimento di questa fonte di energia. La sua attenzione ha bisogno di rimanere focalizzata soprattutto sul bambino.

Il punto chiave di Du Mai è 3 IT mentre il punto di origine è 1 DM, al centro del perineo, punto di riunione con Ren Mai e Chong Mai.

- DAI MAI

Il Dai Mai o Vaso Cintura abbraccia trasversalmente e centralmente tutti gli altri Meridiani, assicurando solidità alla struttura. Agisce in modo complementare al Chong Mai durante l'embriogenesi, dall'esterno verso l'interno, come una cerniera e consente di stare in piedi e armonizzare l'alto e il basso. E' in stretta relazione con lo Zu Shaoyang (VB), al quale appartengono tutti i suoi punti, compreso quello chiave che è il 41VB e il punto da cui affiora che è il 26VB. È in stretta relazione, abbracciando e unendo, le energie di Milza, Fegato e Rene

Durante la gravidanza supporta l'Utero nell'addome e nel bacino e il bambino nell'Utero.

Insieme a Ren Mai sostiene i muscoli addominali, specialmente obliqui interni ed esterni e proprio come una cintura, deve mantenere forte e non allentarsi altrimenti potrebbe verificarsi un aborto. Un Dai Mai debole, che non sostiene muscoli, legamenti e giunture del bacino, potrebbe provocare problemi in prossimità del sacroiliaco e sinfisi pubica. Il Bambino inoltre, non essendo sostenuto in modo opportuno, potrebbe posizionarsi in modo obliquo o trasversale. D'altro canto, un'energia troppo forte del Dai Mai potrebbe stringere il bambino obbligandolo alla posizione podalica oppure creare difficoltà alla madre durante il parto. Tra la 28esima e la 32esima settimana di gravidanza, la spontanea rotazione del bambino da posizione podalica a posizione cefalica è possibile e naturale. Se ciò non avviene è

sicuramente utile intervenire applicando la moxa sul punto V 67, sul bordo esterno del V° dito, 0,1 cun dietro l'angolo esterno ungueale. Questo punto infatti è consigliato per mal posizionamento del bebè, oltre che per le altre sue innumerevoli indicazioni.

5.3 Ruolo di Qi, Jing e Xue durante la gravidanza

Durante la gravidanza, il bambino sfrutta le energie della madre.

Se le energie della donna sono in buono stato prima del concepimento e lei si prende cura di se stessa durante la gravidanza, la gestazione si completa in modo ottimale sia per la mamma che per il bimbo. Se le energie della donna non sono sufficienti, durante la crescita, lo sviluppo del feto e la gestazione, potrebbero presentarsi problemi.

Fondamentale per tutta la durata delle 10 lune è la produzione e la diffusione di Qi, Jing e Xue.

- QI

Durante la gestazione, ma soprattutto nel primo trimestre di gravidanza, il flusso del Qi deve essere mandato maggiormente all'Utero per nutrire la placenta e il bambino. Tutti e dodici i Meridiani sono naturalmente coinvolti nella circolazione del Qi, ma quelli che fungono maggiormente da regolatori dell'energia di tipo Yin e dell'energia di tipo Yang, sono il Ren Mai e il Du Mai che indirizza lo Yuan Qi all'Utero.

Con la crescita del bambino, l'addome si dilata e la pressione di organi e Meridiani a livello addominale aumenta, creando difficoltà al Qi e ai fluidi corporeo che non riescono a scorrere armoniosamente.

Si avvertono problemi digestivi a causa del Qi che si blocca nel Riscaldatore medio, e respiratori per via del flusso energetico verso il Riscaldatore Superiore ostacolato. Di conseguenza anche il flusso energetico del Riscaldatore Inferiore viene compromesso penalizzando Vescica, Rene ed energia che scorre lungo le gambe della madre.

L'aumento di peso del bambino, con il passare dei giorni, crea tensione alla schiena della donna aggravando il flusso del Du Mai.

Rivolgere attenzione ai Meridiani e alle zone sopraindicate con lo Shiatsu, può scaricare una serie di tensioni e facilitare il flusso del Qi.

- JING

Al momento del concepimento è fondamentale la qualità di Jing di entrambi i genitori. Per tutta la durata della gravidanza invece è Jing della madre il fondamento del sano sviluppo del bambino. Tutti i processi di sviluppo, crescita e riproduzione sono la manifestazione del Jing. Jing viene custodito dai Reni in un punto chiamato Mingmen (tra i due Reni, un po' più avanti e in basso), la "Porta del Destino", dove avviene la compenetrazione dello Shen con le due Essenze mescolate. E' dal Mingmen che Jing viene diffuso in tutto il corpo attraverso gli Otto Meridiani Straordinari. È nel Mingmen che con il concepimento si ha il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore, dal senza forma alla forma. Questo è il motivo per cui i Reni hanno una particolare importanza durante tutta la gravidanza. Ogni volta che c'è carenza di Jing acquisito, al suo posto viene utilizzato Jing congenito, che come specificato prima, non può essere modificato o rinnovato; è quindi fondamentale mantenere uno stile di vita sano e una corretta alimentazione

- XUE

Il Sangue, Xue, si forma al livello del Cuore grazie ai processi digestivi e respiratori ed oltre ad essere la dimora dello Shen, è in stretta relazione con il Qi poiché è il Qi che lo fa circolare fino agli Zangfu i quali, nutriti dal Sangue, producono a loro volta Qi.

Tutti gli organi sono in stretta correlazione con il Sangue ma durante la gravidanza, ruolo fondamentale viene svolto da Milza, che elaborando il Gu Qi dagli alimenti e purificando i liquidi produce Xue, da Fegato che lo conserva e lo rilascia quando necessita e da Cuore che è la sede della formazione del Sangue e ne regola la circolazione.

Durante la gravidanza, Xue, attraverso Chong Mai, affluisce all' Utero e nutre il feto.

Durante il ciclo mestruale invece il Sangue riempie gradualmente Utero e Chong Mai e il 28esimo giorno il Chong Mai ormai pieno si svuota nell'Utero e si ha la mestruazione.

Dopo il concepimento, una parte di Xue invece di affluire al Chong Mai e all'Utero viene trasformato in latte. E' questo il motivo per cui durante l'allattamento la mestruazione è assente.

5.4. L'Utero e i suoi Meridiani CUORE/UTERO-RENE/UTERO

Secondo la MTC l'Utero non rientra nel sistema dei principali meridiani/organi ma è classificato come uno dei 6 Visceri Straordinari insieme al Cervello, alle Ossa, al Midollo, alla Vescica Biliare e ai Vasi Sanguigni; va analizzato poiché svolge un ruolo di fondamentale centralità

nel periodo prenatale, intraparto e postnatale. Nella MTC viene chiamato Bao Gong che vuol dire “Palazzo del Bambino” e include le tube di Falloppio e le ovaie. All’ interno dell’ Utero scorrono sia il Chong Mai che il Ren Mai, entrambi originati nella zona del Ming Men in prossimità del Rene. Lo aiutano a regolare il ciclo e a sostenere concepimento e gravidanza.

Il Ren Mai gli fornisce Qi mentre i Chong Mai fornisce Xue.

Dato che è al centro del corpo ed è il terreno di ancoraggio per l’ovulo fertilizzato, può essere collegato all’elemento Terra.

-CUORE/UTERO (Bao Mai)

L’Utero è in stretto rapporto con il Cuore, al quale è collegato grazie ad un canale interno che nutre l’Utero con lo Xue inviato dal Cuore. Nel primo trimestre, se il feto non utilizza tutto lo Xue ad esso direzionato, possono verificarsi sintomi come nausea e vomito.

Questo meridiano infatti è strettamente legato anche all’energia del Chong Maie.

Il canale Cuore/Utero abbraccia anche la sfera dell’emotività; agitazione e frustrazione emotiva nel Cuore della madre, potrebbero influire emotivamente anche sul bambino. Meno la madre è ansiosa e più è vicina al suo bambino.

Cuore/Utero rappresenta il legame tra l’elemento Fuoco e l’elemento Terra.

-RENE/UTERO (Bao Luo)

È un canale di comunicazione tra Reni e Utero, il canale di fusione tra l'energia dell'elemento Acqua e dell'elemento Terra. Ha principalmente la funzione di nutrire l'Utero con il Jing (Essenza), che può essere danneggiata da una serie di eventi che ne richiedono molta, come ad esempio i trattamenti di fertilità. Durante la gravidanza, proprio per la quantità di energia fornita per il bambino, può capitare che la madre avverta dolore nella zona lobare, stanchezza e sensazione di freddo ai Reni.

6 EFFETTO DELLA GRAVIDANZA SU ORGANI E MERIDIANI

6.1. Movimento Acqua: Reni/Vescica Urinaria

Questi meridiani svolgono sicuramente un ruolo fondamentale durante tutto il periodo della gravidanza dato il loro stretto legame con lo Yin, con Jing (Essenza) e con i fluidi corporei.

Nella Cina antica quando si decideva di concepire un bambino, le donne ponevano particolare attenzione all'alimentazione e allo stile di vita durante il periodo che avrebbe preceduto l'eventuale concepimento, proprio per non attingere alle riserve di Jing e non stressare eccessivamente l'energia del Rene. Purtroppo oggi non c'è la stessa attenzione e quindi situazioni come trattamenti di fertilità prima della gravidanza, alimentazione e stile di vita sregolati, superamento dei 35 anni di età per concepire un figlio e uso spropositato di farmaci, sostanze stupefacenti o sigarette, mettono a dura prova il Qi del Rene; il suo Soffio potrebbe non essere in grado di apportare la giusta energia Yin in questo periodo che invece ne richiede molta. Un calo di energia Yin porta inevitabilmente ad uno squilibrio con lo Yang (coinvolgendo il Fegato) che tende a salire in modo eccessivo e brusco causando forte emicrania e dolore all'addome.

Uno smoderato lavoro fisico può inoltre indebolire anche lo Yang del Rene che non riuscirà più a smuovere ed espellere i liquidi del corpo provocando edemi. Naturalmente non parliamo di un normale lavoro fisico di una donna in dolce attesa che può assolutamente essere sostenuto, ma di un lavoro sia fisico che mentale eccessivo. Un indebolimento dei Reni può avere ripercussioni anche sui Polmoni impedendone l'attività di flusso

verso il basso. In questo caso può essere utile il punto Shu del Polmone, il V13.

Infine, ma non meno importante, va ricordato che l'energia della Vescica sostiene non solo il normale funzionamento dell'Utero e del sistema nervoso autonomo, ma l'Intera colonna vertebrale tramite i muscoli della spina dorsale. Una bassa energia del Rene ha inevitabilmente come conseguenza debolezza e mal di schiena.

6.2. Movimento Legno: Fegato/Vescica Biliare

L'energia del Fegato è di fondamentale importanza soprattutto nella prima fase dello sviluppo dell'embrione poiché è legata all'accumulo di Sangue e all'apporto di Sangue all'Utero e quindi al bambino ancora in stato embrionale. Il Fegato infatti conserva lo Xue ed è in stretta relazione con Chong Mai, il Mare del Sangue.

E' molto importante per la madre rinnovare e nutrire il sangue e i fluidi corporei attraverso il nutrimento di essenze di prima qualità.

Nella prima fase della gravidanza, con l'interruzione del ciclo mestruale, Xue e Qi tendono a fermarsi nel Fegato; l'energia in eccesso liberandosi nel corpo potrebbe ostacolare il movimento verso l'alto del Chong Mai e causare nausea e vomito.

Bisogna sempre associare al Movimento Legno la tipica attitudine della vita che riguarda la crescita e lo slancio verso l'alto e l'esterno. Questo movimento di espansione ricorda un po' la forza del seme che si spacca dall'interno per far emergere il germoglio e le radici pronte a farsi spazio, per far sì che il miracolo si compia. Questa energia non va mai bloccata ma

va favorita attraverso il movimento fisico e l'esercizio, altrimenti potrebbe accumularsi nel collo, nelle mascelle, nelle spalle e nella testa causando forte tensione fisica ed emotiva con scoppi improvvisi di frustrazione.

La Vescica Biliare è in stretta relazione con i Meridiani Straordinari e producendo la bile, fluido puro che sostiene la chiarezza mentale, è implicata durante la gravidanza nella lucidità e nella capacità di prendere decisioni. Visto lo stretto legame con il Fegato è inoltre implicata in tutte le situazioni che si manifestano come tensione al collo, alle spalle lungo i muscoli del trapezio.

6.3. Movimento Fuoco: Cuore/Intestino Tenue e Triplice Riscaldatore/Ministro del Cuore

Il Cuore è il nostro Imperatore, sede dello Shen e delle emozioni. Durante la fase della gravidanza la madre ha bisogno di sentirsi sostenuta emotivamente per vivere uno stato di felicità e costruire un legame, una relazione positiva col suo bambino grazie al nutrimento affettivo dell'ambiente circostante. Purtroppo non sempre questa condizione coincide con la realtà di molte donne. Circostanze che creano stress, traumi e shock per la madre, possono avere gravi ripercussioni anche sulla costituzione del bambino andando ad indebolirla e creando una predisposizione fisica ed emotiva all'ansia.

A livello fisico, l'energia del Cuore lavora molto di più durante la gravidanza poiché il volume del Sangue aumenta. Si possono avvertire vampate di calore, instabilità o insicurezza. Tristezza e lavoro eccessivo la intaccano e influiscono sulla qualità del sonno.

L'alimentazione naturalmente anche in questo caso svolge un ruolo importante. E' preferibile evitare un eccessivo consumo di cibi di natura calda o piccanti poichè possono trasformarsi in Fuoco e disturbare lo Shen

L'Intestino Tenue ha il compito di completare la separazione del puro dall'impuro, assicurando l'assimilazione dei nutrimenti. Durante la gravidanza lavora di più a causa dei cambiamenti nel sistema digestivo da parte della donna.

Il Ministro del Cuore (Pericardio) è l'assistente del Cuore Sovrano, il funzionario che regola le relazioni dal centro alla periferia, la comunicazione e la relazione con il mondo esteriore. In gravidanza sostiene la mamma nell'adattarsi ai nuovi rapporti col mondo circostante poiché lei stessa diventa il "Pericardio" del bimbo che porta in grembo. Il Triplice Riscaldatore invece ci assicura lo slancio sul piano psicologico, ci apre le vie. Comincia ad essere particolarmente importante ed attivo nella madre dal quarto mese proprio poiché è responsabile della comunicazione e della connessione.

Insieme il Ministro del Cuore e il Triplice Riscaldatore, abbracciano emotivamente la capacità della madre di integrare i cambiamenti riguardanti la gravidanza, la comunicazione con l'altro di ciò che si prova.

6.4. Movimento Terra: Milza/Stomaco

La Terra offre l'energia al seme per radicarsi e crescere in modo sano.

Durante tutta la gravidanza l'energia della Terra è fondamentale poiché riguarda sia il nutrimento fisico per godere della rotondità e della pienezza tipiche della gravidanza, che quello emotivo, veicolato da un ambiente che

“coccoli” la donna e si prenda cura dei suoi bisogni, a partire da quelli più pratici.

La Milza oltre ad essere il Ministro delle Mutazioni, ha anche tra i vari compiti, quello di metabolizzare i liquidi che contribuiranno, una volta innalzati al Cuore, alla formazione del Sangue. Come evidenziato in precedenza, la gravidanza è sostanzialmente uno stato in cui predomina lo Yin anche perché vi sono più fluidi all'interno del corpo; la funzione di trasformazione e trasporto della Milza viene sottoposta a uno sforzo maggiore proprio a causa del maggiore bisogno di Xue per nutrire il feto dopo il concepimento. Il declino di questa funzione può creare sia problemi di digestione, che di gonfiore ed edemi soprattutto alle gambe.

Altro compito di questo importantissimo Zang è quella di trattenere e contenere gli organi in sede. Questa funzione può essere amplificata soprattutto nella parte centrale del corpo, dalla variazione di taglia della madre e dalla distensione dei tessuti, motivo per cui può verificarsi il prolasso di uno degli organi addominali. Un'alimentazione non adeguata a base di cibi troppo grassi e di latticini, insieme a preoccupazioni e troppi pensieri, possono incidere sul suo indebolimento. Anche il diabete gestazionale o eccessi di zucchero nel sangue sono correlati ad una Milza poco funzionante e vanno ad aggravare una serie di condizioni. Con la crescita del bambino il Meridiano della Milza viene bloccato nella regione dell'inguine, alterando il flusso di Qi nella zona delle gambe. Emorroidi, varici vulvari e vene varicose sono associate alla Milza che non riesce a trattenere il sangue nei vasi.

Come sappiamo, una Milza indebolita intacca il suo Fu associato, lo Stomaco. Per facilitare la digestione i Soffi dello Stomaco devono scendere verso il basso, ma la debolezza della Milza e il movimento di salita del

Chong mai soprattutto nel primo trimestre, potrebbero causare nausea, problemi digestivi e vomito. Nell'ultimo trimestre lo Stomaco inoltre potrebbe subire la pressione da parte del bambino che crescendo lo comprime.

Nel secondo trimestre, approssimativamente durante il quarto mese di gravidanza, il meridiano dello Stomaco acquista particolare valore poiché questo mese è legato allo sviluppo di tutti gli orifizi superiori come bocca e occhi. E' necessario che la donna preservi il Qi dello Stomaco non esagerando col cibo sia in quantità che in qualità.

6.5. Movimento Metallo: Polmone/Grosso Intestino

Il Polmone, considerato per la MTC un organo impari e centrale, è il nostro grande "Maestro del Soffio" che regge il Qi dell'intero organismo; il Primo Ministro del Cuore sovrano, detto anche Ministro dell'Ordine. Il periodo della gravidanza può essere accompagnato da diversi disordini che possono andare ad affaticare una serie di funzioni deputate a questo Zang, soprattutto in quelle donne che maggiormente pretendono verso una costituzione Metallo.

Preoccupazioni e tristezza potrebbero creare stagnazione del Soffio del Polmone nel torace, che invece ha bisogno di espandersi e lavorare di più per favorire una respirazione e una ossigenazione favorevoli sia per la mamma che per il bambino. A volte il Qi del Polmone bloccandosi, può colpire le braccia e sfociare nella sindrome del tunnel carpale o nell'edema.

Il Qi precede la forma, prima c'è il Qi e poi la presa di forma che diventa sempre più solida e definita. Il Polmone come tutti gli altri organi è fondamentale durante tutta la gravidanza, ma il suo ruolo acquista una

differente particolarità nel terzo trimestre, durante il settimo mese, quando pelle e capelli del bambino si definiscono maggiormente. Oltre al movimento fisico che permette al Qi di fluire e favorisce la funzione di tutti gli Zang/Fu, la donna dovrebbe preservarsi da colpi di freddo soprattutto in questo periodo, nutrire il suo Shen per far sì che il pianto o la tristezza non interferiscano creando stagnazione del Qi nel torace. La crescita del bambino affatica anche il Grosso Intestino, il Fu associato al Polmone, poiché crea una compressione e lo rende meno efficace.

7. PRATICA E CONTROINDICAZIONI

La prima considerazione da fare quando si interagisce attraverso un trattamento con una donna incinta, è che nella stanza si è in tre e non in due. Il bambino a partire dal principio del concepimento è un essere presente, in unione e simbiosi con la madre e va considerato come persona dall'inizio.

Lo Shiatsu praticato per accompagnare una gravidanza, necessita di estrema cura e sensibilità e può davvero diventare un sostegno importante non solo per la madre, ma anche per la connessione Madre/Figlio.

In questi anni la maternità è stata ospedalizzata e rinchiusa in protocolli ed esami di laboratorio vari, che sono sicuramente utili e necessari ma a volte fanno perdere il focus dall'aspetto magico della preparazione alla nuova Vita e da quello che realmente la madre "sente". Capita di frequente che la donna, sottoposta a pressioni sociali e lavorative fino alla fine della gestazione, non riesca a vivere in piena connessione col bebè e con i cambiamenti del proprio corpo. La vita della comunità che sosteneva attraverso una rete familiare e sociale la donna sia emotivamente che praticamente, è stata, salvo poche eccezioni, via via sostituita dal caos e dall'isolamento delle città. Lo Shiatsu, praticato con una attenzione alla vita interiore della mamma, oltre che ai suoi cambiamenti fisici, può essere davvero di grande aiuto, creare una sorta di bolla di protezione e dare consapevolezza attraverso il corpo del "Qui e Ora". Un altro importante lavoro dello Shiatsu durante la gravidanza è quello di sostenere il contatto Madre/Bimbo grazie ai Meridiani Straordinari e ad appropriati esercizi di visualizzazione, come suggerito anche dal Metodo Wellmother (una serie

di pratiche ideate dall'ostetrica Suzanne Yale e divulgate in Italia dalla sua allieva Alexandra Gelny con cui ho seguito una serie di corsi).

Per quanto riguarda l'aspetto più pratico, ci sono molti pareri contrastanti rispetto all'operare con lo Shiatsu in gravidanza e molti punti vengono considerati controindicati . Questi Punti sono:

- 2F (favorisce la circolazione del Qi, rimuove le ostruzioni, tratta l'amenorrea, ammorbidisce il collo dell'utero)
- 3F (favorisce circolazione di Qi e Xue, risolve il blocco di Xue)
- 60V (tonifica i Reni, favorisce il parto e l'espulsione della placenta)
- 67V (favorisce il capovolgimento del feto che si presenti in posizione podalica)
- 6TR (tonifica e fa circolare il Qi, rimuove le ostruzioni)
- 4RM (regola Ren Mai, Chong Mai; Xue e mestruazioni)
- 4GI (regola Qi e Xue, in particolare tonifica il Qi che tonificato, spinge Xue e favorisce il parto o può causare l'aborto)
- M6 (punto di riunione dei tre Yin, armonizza Milza/Fegato/Reni, sblocca e favorisce la discesa di Xue)

Ma perché sono controindicati? Cosa li rende tanto pericolosi?

Sono sicuramente dei punti molto potenti e non vanno assolutamente stimolati in modo particolare in una donna incinta, ma la loro pericolosità in gravidanza è piuttosto riferita all'Agopuntura. Indubbiamente la pressione dovrebbe essere molto lieve, più energetica che fisica, non andando ad interferire con quello che è l'intero processo della gestazione. In gravidanza si ha una stasi di Xue in Chong Mai e nell'Utero; la Milza invece deve contenere feto e Xue nell'Utero e l'Utero al suo posto. Vanno quindi evitate manovre che portano Xue in Basso, che sbloccano la stasi di

Xue e che indeboliscono il Qi di Milza, Reni e Mingmen. Un operatore Shiatsu però, a meno che non si comporti in modo avventato e sprovveduto, non può interferire negativamente su una gravidanza, ma può solo apportare benefici. C'è un disegno superiore al nostro piccolo agire da esseri umani secondo cui lo Shen discende in un dato momento per compiere la sua Missione in questa Vita; se l'Utero è abbastanza forte e una serie di connessioni lo consentono, la gravidanza procede, ma se il Bambino non è abbastanza forte o la madre non riesce a sostenerlo, allora può verificarsi un aborto soprattutto nel primo trimestre. Non è certo un trattamento Shiatsu eseguito con Amore e consapevolezza che può andare a bloccare un processo tanto grandioso. E tantomeno un operatore può avere il potere di consentire o bloccare la nascita di una nuova Vita. Noi siamo solo umili strumenti, accompagnatori e con il nostro operare abbiamo di sicuro la possibilità di favorire una serie di processi, ma la Vita e la Morte sono un aspetto più ampio e mistico dell'Esistenza.

Può succedere che trattando una donna incinta, la gravidanza si interrompa, ma non sarà certo per causa nostra. Bisogna essere preparati emotivamente e professionalmente a sostenere qualsiasi processo della gravidanza, anche l'aborto, e se la donna vuole, continuare ad accompagnarla comunque. È assolutamente vietata la coppettazione della regione lombare (che è in stretta relazione con Reni e Mingmen) perché potrebbe andare ad indebolire il Qi dei Reni e il Jing congenito. Altra raccomandazione importante è quella di evitare la coppettazione anche nella regione addominale, soprattutto nell'area sotto l'ombelico dove ci sono molti punti correlati con L'Utero.

7.1. Come sostenere la gravidanza con i trattamenti Shiatsu

Come accennato prima, uno degli aspetti più importanti da considerare è la connessione Madre/Bimbo attraverso il canale Cuore/Utero e i Meridiani Straordinari.

Salutare il Bambino all'inizio di ogni trattamento attraverso un tocco amorevole e materno con una mano a livello dell'Utero e l'altra mano posizionata sul Cuore, con l'intenzione chiara su questo canale, può aiutare la mamma a "sentire" (percepire col Cuore) il bebè anche quando è ancora un embrione.

Come scrive Laura Vanni nel suo opuscolo "Meditazione degli organi", "avere intenzione di fare qualcosa significa aver maturato una predisposizione d'animo per il compimento di un'azione. L'intenzione implica il concetto di volontà, di determinazione al compimento di un'azione".

Avere l'intenzione chiara sul canale Cuore/Utero quindi significa avere la volontà di agire su di esso, di sentirne la vibrazione attraverso il tocco, di visualizzarlo e non limitarsi a mantenere semplicemente le mani poggiate su queste due aree del corpo. Naturalmente la madre non sentirà i movimenti fisici del bambino quando è ancora in fase embrionale, ma essendo in una condizione di ascolto, attraverso l'aiuto che noi forniamo come strumento, ne percepirà la presenza a livello profondo ed energetico, iniziando a stabilire una connessione consapevole con la nuova Vita che l'ha scelta come Madre. Avere connessione col proprio bambino significa essere in connessione profonda con sè stesse, avere Fede in se stesse e nella potenza della Natura che opera sempre in modo intelligente in ognuno di Noi.

Oltre al canale Cuore/Utero, anche i Meridiani Straordinari aiutano questa connessione, sostengono il Jing e l'equilibrio Yin/Yang. Ren Mai favorisce la presa in carico della nuova vita, l'interiorizzazione e tutti processi legati allo Yin; Du Mai aiuta a regolare lo Yang; Dai Mai sostiene i cambiamenti che avvengono a livello della zona pelvica sia sul piano fisico che energetico, soprattutto dal secondo trimestre in poi, equilibrando parte inferiore e superiore del corpo. Durante il trattamento sarà quindi utile attivarli tramite i loro Punti Chiave o Punti propri quando se ne percepisce la validità e in base alle necessità della mamma, senza un protocollo ben preciso ma ascoltando ciò che la situazione in quel momento richiede.

Naturalmente in ogni trattamento verrà sostenuto il flusso del Qi attraverso i 12 Meridiani principali. Sapere in che mese di gravidanza si trova la donna, quale canale è più attivo in quel periodo e quale sentiamo più in deficit, può davvero influire in modo significativo sullo stato della donna e del bebè. Particolarmente importante è il Meridiano della Milza che va sempre tonificato. Consigliare un uso moderato di latticini e cibi eccessivamente grassi per evitare stagnazioni e muco che potrebbe impedire ai Polmoni di far fluire il Qi verso il basso.

Non stimolare in modo importante i punti controindicati, che sono principalmente di sostegno al parto e di promozione al travaglio. E' molto utile anche a livello fisico e soprattutto dal terzo trimestre, lavorare con lo Shiatsu la schiena, le spalle, la colonna vertebrale (dalle vertebre cervicali fino alle lombo-sacrali) attraverso il Tay Yang e i punti di Hua Tuo.

Come ricordato precedentemente, il flusso di Xue che nutre il feto prima e il bambino poi, non vai mai tralasciato. Sempre tanta attenzione sul Chong Mai e sui Reni; lo Yang dei Reni rafforza il feto.

7.2. Posizioni favorevoli per la donna in gravidanza

Durante il primo trimestre la donna può tranquillamente assumere sia la posizione prona che supina, a meno che i seni più gonfi non creino problemi nella posizione prona. In quel caso è opportuno praticare in posizione laterale già dal primo trimestre.

Dal secondo trimestre in poi la donna dovrebbe evitare di stare in posizione supina per più di 10-15 minuti, anche se si sente comoda in questa posizione, per evitare l'ipotensione e una eccessiva compressione della vena cava (situata nella cavità addominale) data dal peso del bambino. Se il bambino è grande, se sono gemelli oppure è in una posizione poco idonea, può diventare un problema. I sintomi sono vertigini, svenimento e nausea che vanno ad alleviarsi invitando la mamma a sdraiarsi sul lato sinistro.

Dal terzo trimestre in poi la donna non dovrebbe mantenere la posizione supina per più di 5 minuti.

La posizione ottimale è quella in decubito laterale. Anche in questo caso, se sul fianco destro avverte sensazione di nausea, è bene indicarle di posizionarsi sul fianco sinistro.

Posizioni alternative possono essere quella a quattro zampe, seduta sulla sedia (meglio con i gomiti appoggiati su un ripiano nel caso in cui la zona lombo-sacrale fosse in sofferenza); seduta su una palla da ginnastica per alleviare tensione e compressione a livello vertebrale; inginocchiata e appoggiata con le braccia sulla palla da ginnastica.

Per quanto riguarda gli stiramenti non ci sono particolari controindicazioni ma mai bisogna forzare i movimenti, tutto va fatto con lentezza e attenzione senza mai andare oltre il punto di resistenza della cliente.

7.3. Situazioni in cui lo Shiatsu va evitato

Generalmente, una donna con particolari problematiche non decide di sottoporsi ad un trattamento Shiatsu, e se lo fa è perché ha già consultato un medico. Ci sono comunque delle indicazioni da rispettare nel caso in cui una cliente mostra una serie di sintomi, elencati in questo modo da Alexandra Gelny nella dispensa “Wellmother maternity Shiatsu”:

- Sanguinamento uterino acuto
- Dolore addominale grave, continuo e inspiegabile
- Perdita di liquido amniotico prima della 38sima settimana di gravidanza e/o contrazioni forti
- Contrazioni/travaglio prematuro nel secondo e terzo trimestre
- Incapacità di urinare(può essere un’infezione del tratto urinario con possibili complicazioni della vescica)
- Gonfiore grave nel viso e nelle mani(possibile indicazione di gestosi o ipertensione indotta dalla gravidanza)
- Edema nelle mani e nei piedi che diventano visibilmente piu evidenti e non migliorano con mobilitazione o elevazione delle gambe(possibile gestosi, ipertensione o problemi renali)
- Cefalea grave, visione sfocata, lampi di luce(possibile gestosi)
- Viso pallido, confusione mentale, vertigini(possibile indicazione di distacco di placenta)
- Mancanza di movimento del bambino che la cliente trova inquietante(possibile indicazione di problemi fetali)
- Vomito grave
- Segni di depressione grave o psicosi

8. ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE

La Visualizzazione è una tecnica molto simile alla meditazione ed è finalizzata ad ottenere numerosi benefici psicofisici.

Attraverso la creazione di determinate immagini generate e guidate dalla nostra mente, può rischiararne i processi, direzionare le nostre energie più profonde e riequilibrare le Emozioni.

Ma perché proprio attraverso le immagini? Perché lo Shen, lo Spirito, la nostra parte più profonda ed eterea, non comprende il linguaggio ordinario e razionale ma comunica attraverso una serie di immagini che vanno a riequilibrare la sfera emotiva. Dalle più antiche pratiche spirituali come lo sciamanesimo e il Buddismo, fino alle più recenti correnti dei giorni nostri, come la Psicologia Immaginale e gli atti psicomagici di A. Jodorowsky, troviamo rituali e visualizzazioni dal grande potere simbolico che hanno la facoltà di comunicare con l'Anima. Ogni pensiero viene sempre accompagnato da una immagine, fateci caso, ed ogni pensiero, legato ad un'immagine, produce una o più emozioni.

L'attività più frequente durante il nostro stato di veglia è “pensare”. Quello del pensare è sicuramente un grande potere ma per essere costruttivo va ben governato. La mente produce la maggior parte delle volte una serie di pensieri in base alle nostre credenze mentali generate dal vissuto, dalla famiglia e dal tessuto sociale, credenze mentali che possono generare ansia e preoccupazioni inutili per il futuro, alimentare dolori e piaghe del passato, allontanandoci dal “Qui e Ora” e limitando l'espressione del nostro potenziale, soprattutto durante la gravidanza. L'ingabbiamento dello Shen da parte della Mente può avere ripercussioni non solo sul piano fisico ma

anche su quello psichico e sui Soffi più sottili. Purtroppo non si può impedire alla mente di non pensare, ma si può imparare a gestire e a far fluire i nostri pensieri, rendendoli consapevoli e attenti.

Come?

Con gli esercizi di visualizzazione e con la meditazione, esercitati in modo costante. Ho personalmente sperimentato durante le mie tre gravidanze una serie di esercizi di respirazione e visualizzazione e ne garantisco l'efficacia, soprattutto nell'ultimo trimestre e in prossimità del travaglio.

Riporto di seguito quelli che reputo più semplici ma anche significativi e che possono essere proposti alle nostre clienti.

È opportuno iniziare guidandole con la nostra voce e poi renderle via via autonome nel ripetere a casa da sole queste pratiche.

8.1. Preparazione attraverso il respiro

Il respiro è indispensabile per connettersi al momento presente, per riequilibrare le Emozioni, per una buona postura, per un corretto rilassamento e per “massaggiare” gli organi più interni attraverso la sua azione meccanica.

Il respiro è legato alle energie del Cielo Posteriore, quindi a tutte quelle energie che dal momento della nascita rinnoviamo continuamente soprattutto attraverso la respirazione e l'alimentazione.

Esistono molti esercizi di respirazione ma ho preferito attenermi ad una forma di respirazione naturale, inspirando ed espirando attraverso il naso con gli occhi chiusi.

È importante essere a proprio agio con la posizione che si sceglie di mantenere. Deve essere dignitosa, che sia a gambe incrociate (se si è particolarmente elastici) o seduti su una sedia. La schiena deve essere ben dritta ma non rigida, il mento leggermente in giù verso lo sterno per estendere le vertebre cervicali, la bocca chiusa e la lingua sotto il palato.

E' sconsigliato praticare questi esercizi distesi sul letto o su un tappetino perché potrebbero indurre all'addormentamento e non è questo il loro scopo.

Durante ogni ciclo di respirazione, con l'inspirazione si farà arrivare l'aria nella parte inferiore dei polmoni, per far scendere il diaframma e gonfiare leggermente l'addome; con l'espiazione si lascerà uscire l'aria, svuotando i polmoni e di conseguenza facendo risalire il diaframma. Mentre si espira i muscoli addominali dovrebbero contrarsi, se ciò non accade è consigliato farlo meccanicamente. Potrebbero aiutare le mani posizionate sull'addome per "sentirne" il movimento.

L'obiettivo è imparare a mantenere il nostro respiro consapevole, senza forzature, leggero ma profondo e sempre più lento.

Già questo esercizio da solo può essere una pratica benefica se effettuata tutti i giorni con costanza, iniziando per pochi minuti e protraendola nel tempo.

8.2. Visualizzazione del Polmone

Questo esercizio è utile sia durante tutta la gravidanza che nel travaglio.

- Sentire il movimento del respiro come indicato nella preparazione.
Prendere consapevolezza attraverso il respiro del bambino che è nel

grembo e del nostro respiro che lo avvolge, visualizzandolo e “ascoltando” ad ogni espirazione lo spazio che lo avvolge.

- Dopo un po’ portare il nostro respiro all’interno del bambino, sostenerlo attraverso il nostro respiro. Prendere consapevolezza del fatto che il bambino è separato ma nutrito dallo stesso respiro della mamma. Osservare il nostro corpo dalla prospettiva del bambino, il nostro corpo che lo circonda e ne circrive il suo spazio e i suoi movimenti. Visualizzare il respiro come una luce bianca potrebbe aiutare. Il bianco è il colore associato al Polmone.
- Infine visualizzare il respiro che si muove nel corpo, l’addome che si gonfia e si sgonfia. Con le mani sul ventre visualizzare il bambino

Terminare sempre riaprendo dolcemente gli occhi e aspettando il tempo necessario prima di rialzarsi.

8.3. Visualizzazione della Terra

Questa visualizzazione è molto indicata durante tutta la gravidanza ma soprattutto nel primo trimestre, per permettere al bambino di radicarsi attraverso la sua energia che si ancora all’Utero.

- Iniziare con gli esercizi di respirazione sopra indicati
- Focalizzare l’attenzione sul 4RM, a tre cun sotto l’ombelico. E’ importante essere consapevoli proprio della sua localizzazione, della pelle, della carne e di come quest’area si muove durante espirazione e inspirazione
- Dopo un po’ “entrare” nel punto, spostare l’attenzione verso la parte più profonda, al centro del nostro corpo, verso il Mingmen. Prendere

consapevolezza dei colori e delle sensazioni che si vivono durante questa fase

- Dopo un po' immaginare di essere un seme nella Terra, in grado di crescere e svilupparsi; di essere circondati dalla terra che ci sostiene e ci nutre visualizzando il giallo, il marrone e l'arancione.
- Visualizzare l'ombelico, sentire il cordone ombelicale come prendendo consapevolezza di come l'energia della mamma sia strettamente legata a quella della Terra
- Iniziare a chiudere la visualizzazione dopo un po' tornando al proprio corpo attraverso il contatto con il pavimento
- Concludere aprendo gli occhi con gradualità quando si è pronte

8.4. Visualizzazione Cuore/Utero/Bambino

La visualizzazione che segue è praticabile durante tutto il periodo della gravidanza

- Prepararsi attraverso gli esercizi della respirazione indicati nel paragrafo 8.1.
- Durante la respirazione, posizionare le mani all'altezza dell'utero e sentirlo all'interno del corpo visualizzandone la struttura, la dimensione e la forma
- Portare attenzione sul bambino e visualizzarlo all'interno dell'utero.
- Quando si sente che si è stabilita una visione chiara del bambino, portare una mano sul Cuore, ricordando che il cuore è leggermente a destra e trovare la zona in cui si sente il battito. Rimanere in ascolto del movimento, del ritmo, cercando di percepire dove sento più calore tra il cuore e l'utero.

- Se si avverte una forte differenza di temperatura, portare la mano dall'organo caldo a quello freddo e immaginare di riscaldarlo attraverso dei movimenti col palmo della mano
- Durante questi movimenti col palmo visualizzare l'energia che fluisce dal Cuore al bambino.
- Portare consapevolezza sul flusso di sangue, di sensazioni e di emozioni che lo nutre
- Chiudere l'esercizio portando attenzione sul proprio corpo, sentendo il proprio corpo dai piedi alla testa e aprire gli occhi lentamente quando ci si sente pronte.

8.5. Visualizzazione dell'Acqua: la piscina e l'onda

La piscina:

Questo esercizio aiuta a connettersi con gli aspetti Yin, statici, dell'Acqua e può anche essere praticato in posizione sdraiata.

- Dopo essersi preparati con gli esercizi di respirazione, rilassarsi e visualizzarsi in una piscina di acqua tiepida sentendo proprio il corpo sostenuto dall'acqua. Avvertire la sensazione di pace e sostegno dopo ogni espirazione.
- Visualizzare il bambino nel grembo della madre, nella sua piscina che è il sacco amniotico oppure sull'addome della madre.
- Durante le espirazioni sentire il corpo del bambino sostenuto dall'acqua e di galleggiare con lui
- Stare in questa sensazione di pace e leggerezza
- Terminare quando ci si sente pronte, aprendo gli occhi con lentezza e rialzandosi piano e senza movimenti bruschi e improvvisi

L'Onda:

Questo esercizio invece è veramente utile durante il travaglio perché l'immagine dell'onda richiama l'energia propria di questa fase finale che è Yang. Richiama quindi gli aspetti dinamici dell'acqua.

Può essere praticato anche durante la gravidanza ma è importante evitare di visualizzare l'acqua che scorre attraverso la cervice.

- Prepararsi all'esercizio portando l'attenzione al respiro e all'addome in posizione seduta, espirando e ispirando in modo da contrarre i muscoli addominali (come indicato in precedenza)
- Dopo aver stabilito una profonda connessione col proprio respiro, visualizzare il respiro attraverso l'immagine di un'onda d'acqua che si muove lungo il corpo
- Sentire questo che dall'addome si diffonde in tutto il corpo, dalla testa ai piedi
- Far partire l'onda dalla testa e direzionarla lungo tutto il corpo facendola scorrere esternamente sulle spalle, sulla schiena, sul torace, sulle costole, sentirla scorrere giù dal bacino lungo le gambe fino ai piedi.
- Sentire l'onda che scorre all'interno del corpo. Espirando si ritira e ispirando si espande. Sentirla nei polmoni mentre si riempiono e si svuotano. Sentirla scorrere nel cuore mentre batte e dentro l'intestino mentre lo purifica. Sentirla scorrere nell'utero e intorno al bambino concentrandosi proprio sull'acqua che lo circonda
- Durante il travaglio visualizzare l'acqua che fluisce attraverso la cervice (evitare questa immagine durante la gravidanza)
- Terminare quando ci si sente pronte, molto dolcemente

9. CONCLUSIONE

Il presente lavoro vuole dimostrare come sia possibile, attraverso lo Shiatsu, sostenere la donna durante tutta la gravidanza portando l'attenzione su ciò che è più indicato nelle diverse fasi.

Non c'è alcuna ragione di ritenere le pratiche relative allo Shiatsu pericolose sia per la donna che per il bambino anzi, la mia documentazione vuole valorizzare l'apporto benevolo, ma purtroppo sottovalutato, che i trattamenti possono avere accompagnando la donna durante il viaggio più magico della sua Vita.

La ricerca condotta dimostra come, con preparazione, Consapevolezza rispetto al proprio ruolo, Presenza e Amore nei confronti della mamma e del bebè, sia possibile valorizzare e far emergere la professione dello shiatsuka anche in un ambito così ampio e delicato.

Questo lavoro è dedicato a tutti professionisti che ascoltano con le mani e attraverso il "tocco" diventano strumento per ampliare e favorire processi già naturalmente presenti in ognuno di noi.

BIBLIOGRAFIA

- GELNY A., dispensa "Wellmother Maternity Shiatsu-Modulo 1- Concetti base, Vasi Straordinari e la salute della donna, ciclo mestruale, fertilità, concepimento" IES/Roma 2021
- GELNY A., dispensa "Wellmother Maternity Shiatsu -Modulo 2- La gravidanza" IES/Roma2022
- LARRE C., BARRERA F., "Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese", Jaca Book 1997
- LARRE C., SCHATZ J., ROCHAT DE LA VALLE'E E., "Elementi di Medicina Tradizionale Cinese", Jaca Book 2007
- MASUNAGA & OHASHI, "Zen Shiatsu- La terapia dello Shiatsu secondo i principi dello Zen-" Ed. Mediterranea 2013
- VANNI L., "Meditazione degli organi -Teoria e pratica della meditazione ispirata ai principi della Medicina Cinese-"; Independently published 2018
- VISCONTI A., D'ALESSIO A., dispensa "Medicina Tradizionale Cinese 2 -Fisiopatologia-"; IESO Academy 9° edizione 2011
- VISCONTI A., D'ALESSIO A., dispensa "Medicina tradizionale Cinese1 -Fondamenti filosofici e di energetica- "; IESO Academy 8°edizione 2012
- VISCONTI A., D'ALESSIO A., dispensa "Medicina Tradizionale Cinese3 -Etiologia, patogenesi, semeiotica, trattamento-"; 10°edizione 2012
- VISCONTI A., D'ALESSIO A., dispensa "Naturopatia Applicata"; 4°edizione 2016
- YATES S., "Shiatsu per la gestante e il neonato"; Red!