

Zen Shiatsu e Macrobiotica



Stefania
Guaschino

Stefania
Cecire

Tesi di Shiatsu



anno 2009

INDICE

| | |
|--|---------|
| INTRODUZIONE | pag. 1 |
| LA FILOSOFIA ORIENTALE | pag. 2 |
| Un po' di storia | |
| Il Taoismo | |
| Il Buddhismo | |
| Il Buddhismo Zen | |
| Lo Shintoismo | |
| SHIATSU | pag. 12 |
| LE SUE ORIGINI E LA SUA EVOLUZIONE | pag. 12 |
| La storia | |
| La nascita | |
| I vari stili di shiatsu | |
| IL METODO MASUNAGA – ZEN SHIATSU | pag. 15 |
| Chi è Shizuto Masunaga | |
| Lo Zen Shiatsu | |
| Le Caratteristiche del Metodo Masunaga | |
| LA TEORIA DELLO ZEN SHIATSU | pag. 17 |
| Il Ki | |
| L' Hara | |
| I Meridiani | |
| Il ciclo dell'ameba | |
| L'origine dei meridiani dai tre foglietti embrionali | |
| Kyo e Jitsu | |
| PRATICA DELLO SHIATSU | pag. 29 |
| Cos'è lo Shiatsu | |
| Quando si pratica | |
| Dove e come si pratica | |
| Strumenti e tecniche | |
| Movimenti e posture del praticante | |
| I principi dello Zen Shiatsu | |
| Il trattamento secondo lo Zen Shiatsu | |
| Altre tecniche: estensioni e rotazioni | |
| La valutazione | |
| Valutazione di Hara | |
| Valutazione della Schiena | |
| OLTRE IL TRATTAMENTO | pag. 42 |
| Consigli per il ricevente | |
| Raccomandazioni per il praticante | |
| I MAKKO-HO | pag. 46 |
| Respirare per immagini | |
| Esercizi | |

| | |
|---|---------|
| I MERIDIANI - interpretazione e percorso di Masunaga | pag. 54 |
| Polmone e Intestino Crasso | |
| Milza – Pancreas e Stomaco | |
| Cuore e Intestino Tenue | |
| Vescica Urinaria e Rene | |
| Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore | |
| Vescica Biliare e Fegato | |

| | |
|--------------------------------------|---------|
| LA MACROBIOTICA | pag. 80 |
| LE ORIGINI DELLA MACROBIOTICA | pag. 80 |
| LA FILOSOFIA MACROBIOTICA | pag. 81 |

| | |
|--|--|
| Yin Yang | |
| Il Monismo dualistico | |
| Classificazione fisica e metafisica dello Yin e dello Yang | |
| Il principio Unico e l'Ordine dell'Universo | |
| Caratteristiche Yin Yang | |
| La creazione dell'Universo | |
| L'uomo e l'eterno viaggio della vita | |
| La malattia | |
| Le cinque trasformazioni | |

| | |
|--------------------------------|---------|
| LA FILOSOFIA IN PRATICA | pag. 99 |
| Valutazione energetica | |
| Valutazione visuale | |

| | |
|---|---------|
| L'ALIMENTAZIONE MACROBIOTICA | pag.103 |
| Applicazione del principio unico yin-yang all'alimentazione | |
| Il cibo come energia | |
| L'importanza dell'equilibrio | |
| Le cinque trasformazioni dell'energia | |
| In relazione agli alimenti | |
| In relazione al corpo umano | |
| Direttive dietetiche | |
| Gli alimenti | |
| Norme fondamentali | |
| Come e quando mangiare | |
| L'importanza della cucina | |
| Ad ognuno la sua alimentazione | |
| Attività fisica e intellettuale | |
| Ambiente di vita | |
| Come cambiare l'alimentazione | |
| Il modello alimentare | |
| Non solo alimentazione | |
| La respirazione | |
| L'esercizio fisico | |
| Rimedi Macrobiotici | |

| | |
|--|----------|
| CORRELAZIONE FRA SHIATSU E MACROBIOTICA | pag. 131 |
| Per il praticante | |
| Per il ricevente | |
| Storie di casi | |

INTRODUZIONE

Un lungo viaggio inizia dal primo passo ...

Sono stati i nostri primi passi nello shiatsu che ci hanno spinto a scegliere gli argomenti di questa tesi.

Una scelta dettata non solo dalla voglia di approfondire un argomento di studio ma, soprattutto , per ciò che è stato per noi vivere lo Shiatsu e la Macrobiotica come esperienza di vita.

Abbiamo pensato di cominciare dagli aspetti filosofici Orientali perché riteniamo che quando ci si approccia a nuove cose sia doveroso interessarsi anche al luogo e soprattutto alla cultura da cui provengono, a maggior ragione se non è dietro l'angolo. Anche perché quest'atteggiamento, oggi, risulta poco praticato: si pensa alla Macrobiotica come a una semplice dieta o allo Shiatsu come a una semplice tecnica, soprattutto in una società come la nostra dove il "tutto e subito" e il "mordi e fuggi" è il nostro vivere quotidiano. Non c'è tempo per approfondire, no c'è tempo per comprendere, per ascoltare se stessi, per essere più consapevoli di ciò che siamo e di ciò che viviamo.

Lo Shiatsu e la Macrobiotica ci giungono dal Giappone, paese Orientale e traggono le loro origini nella cultura più profonda di quel paese. Se leggiamo con più attenzione le pubblicazioni riguardanti soprattutto le arti e le scienze dei paesi orientali (Cina, Giappone, India..) ci rendiamo conto che esiste una grande differenza fra la cultura Occidentale e quella Orientale, soprattutto nel pensiero. Quindi parlare, ma soprattutto praticare Shiatsu e Macrobiotica vuol dire calarsi nel pensiero Orientale.

Inizieremo quindi questa tesi facendo alcuni accenni sulla storia del Giappone e sulle filosofie che sono alla base della sua cultura più tradizionale, per poter comprendere, in seguito, la profondità e l'essenzialità dello Shiatsu e della Macrobiotica. Tratteremo poi in modo approfondito lo "Zen Shiatsu" o "Shiatsu di Masunaga" e la "Macrobiotica".

Tutto questo permette di calarci in un atmosfera in cui diventa più facile capire il legame che esiste fra lo "Zen Shiatsu" e la "Macrobiotica".

Il nostro viaggio nello Shiatsu è cominciato tre anni fa ma probabilmente, nei nostri cuori, è iniziato molto prima, con la ricerca della salute, del benessere, di una vita più naturale e consapevole, perché il nostro benessere dipende soprattutto da noi: noi siamo ciò che mangiamo, ciò che respiriamo. Più ci siamo addentrate nel percorso di questa tesi, nella ricerca di questi aspetti, più ci rendiamo conto di essere solo all'inizio del nostro viaggio! Vivere lo shiatsu e la macrobiotica sarà per noi una continua ricerca, una continua crescita. Per noi è stato bello ed emozionante calarci in queste righe, speriamo di essere riuscite a trasmettere, in queste pagine una lettura piacevole, oltre che approfondita di questa tesi.

Ringraziamo i nostri insegnanti, Germana Fruttarolo e Valter Vico che ci hanno accompagnato in questo percorso e ci hanno sostenuto, non solo didatticamente, ma anche come veri maestri di vita. Ringraziamo Monica Borio per la gentile concessione dell'ideogramma utilizzato nella copertina. Ringraziamo i nostri compagni di corso, con i quali abbiamo condiviso i momenti più belli ma anche quelli più difficili. Ringraziamo i nostri riceventi, in modo particolare Cristina Camandona e Parodi Fausta. Per ultimo ma non meno importante, un ringraziamento particolare a Eleonora, Simone, Giuseppe e le nostre famiglie, che in questi anni ci hanno seguite, sostenute e sono cresciute insieme a noi.

LA FILOSOFIA ORIENTALE

UN PO' DI STORIA

sulla cultura e la medicina Giapponese

Il mare interno dell'arcipelago giapponese è servito anche come mezzo di diffusione alla civiltà cinese alla quale, tuttavia, sono state conferite caratteristiche del tutto giapponesi.

Gli scambi culturali risultano in tempi antichissimi, con la Cina di Confucio prebuddista.

Le scienze, le arti cinesi seguite dalla medicina (~~agopuntura, moxa, uso delle erbe~~), entrarono in Giappone con archivi amministrativi e redazione di libri intorno al V secolo a.c., quando la scrittura ebbe la sua diffusione.

La Corea ebbe un ruolo importante nella trasmissione della civiltà cinese in Giappone e in particolare, di quella della medicina. Pare che il primo medico che abbia esercitato la professione ufficialmente in Giappone presso un Mikado fosse coreano.

Va comunque sottolineato che i medici coreani non avevano solo il ruolo di trasmettitori di informazioni, ma essi aggiunsero alle informazioni cinesi esperienze personali ed informazioni indiane, conosciute attraverso i missionari buddisti.

Il Buddismo fu introdotto ufficialmente in Giappone a metà del VI secolo, dopo mezzo secolo divenne parte integrante della vita e della civiltà giapponese. Esso ha esercitato, nel corso dei secoli, una profonda influenza su tutte le manifestazioni della vita sociale ed intellettuale.

In sostanza il Buddismo fu il mentore che sostenne l'evoluzione culturale del popolo giapponese e lo sviluppo della medicina.

Spesso i bonzi esercitarono la professione medica con il compito di insegnare la medicina cinese, in realtà nella sostanza potremmo chiamarla cino-indiana.

Alla fine del 700 fino a metà del 1300 al buddismo originale si affiancarono nuove correnti importate dalla Cina tra cui la setta Zen che insegnava la meditazione e le tecniche respiratorie e ha avuto stretti rapporti con lo sviluppo della medicina, della poesia e dell'arte.

Un fitto scambio culturale, soprattutto nella medicina, tra Cina e Giappone prosegue nei secoli.

La medicina europea fu introdotta in Giappone (prima che in Cina) dai Portoghesi intorno alla metà del 1400 e poi dagli olandesi nella metà del 1600.

L'influenza della medicina occidentale (soprattutto in anatomia e chirurgia) sulla medicina cinese avvenne per correggere eventuali discrepanze, non sostituendola del tutto ma integrandola.

Per il Giappone si trattava di assimilare la scienza occidentale nella stessa maniera in cui aveva assorbito il buddismo indiano e la cultura cinese, senza rinunciare per nulla alla sua personalità storica.

Soltanto nella misura in cui la scienza della Grande Asia poteva sembrare superata, essi potevano pensare di sostituirla con alcune nozioni occidentali, senza perdere le loro caratteristiche. Essi giunsero in tal modo ad un sincretismo molto elaborato in cui si sono affrontate le tradizioni dell'Est e i progressi dell'Occidente.

Tra il 1700 e il 1800 comparvero numerose pubblicazioni sull'agopuntura e la moxa praticate da lunga data, gli studi erano legati ad una migliore conoscenza anatomica dell'osso e dello scheletro. Dopo la metà del 1800 la diffusione dell'occidentalizzazione non fu più ostacolata (per ragioni politiche) ma contemporaneamente lo scambio tradizionale di idee e di culture con la Cina non si interruppe del tutto.

IL TAOISMO

Il Taoismo prese forma gradualmente nel corso di una lenta gestazione, integrando progressivamente diverse correnti del passato.

Più che una credenza o una dottrina il Taoismo è una pratica . E' forse questo elemento ha conferirgli un carattere particolare.

In tutta la sua storia il Taoismo è stato arricchito da nuove rivelazioni e contributi in perpetuo sviluppo ed evoluzione ed è difficile datarne la nascita, ma anche delimitarne i confini.

Il Taoismo è il più prezioso depositario di tutto il passato culturale della Cina, che ha mantenuto vivo e che ha saputo preservare anche quando questo passato era rifiutato dalle dottrine ufficiali. I principi della Scuola dello Yin e dello Yang e dei Cinque Agenti o Cinque Elementi, forniscono al Taoismo la sua base teorica e la sua terminologia.

Si può dire che la Medicina Cinese e il Taoismo (inizialmente confusi) furono i campi in cui queste teorie furono maggiormente sviluppate e applicate.

L'Universo si autocrea perpetuamente in un'evoluzione costante, in perpetua genesi e divenire, a partire da una sostanza unica, il Soffio (o energia "QI") primordiale, che non è né materia né spirito.

Il QI è il fondamento del mondo, dinamismo primordiale, è anteriore al mondo e ogni cosa è solo un aspetto e uno stato della sua maggiore o minore condensazione; rarefatto è la vita, condensato è potenzialmente indefinito (questa è la definizione utilizzata in tutta la Cina Classica).

Il QI è rappresentato come una forza che si espande e anima il mondo in un movimento circolare, per mezzo del quale si divide e si distribuisce di volta in volta in ciascuna delle categorie di spazio e tempo.

Non è una sostanza che abbia un'esistenza individuale, gli strumenti o gli esseri attraverso cui si manifesta non sono altro che lo stesso QI sotto una forma particolarizzata e quando spariscono ridiventano QI.

Questo soffio ha cominciato a differenziarsi : lo Yin e lo Yang.

Lo Yin e lo Yang non possono veramente essere definiti, perché sono linee di forza, direttrici che hanno la proprietà di intersecarsi e di aggrovigliarsi, di agire l'una con l'altra, al fine di generarsi e darsi impulso, di annullarsi e di alternarsi, con la funzione di tracciare, una doppia struttura della polarità e dell'ambiguo. Ciascuna quando l'altra è giunta al suo estremo, non può sussistere, si riversa allora nel suo contrario; mai l'uno e l'altro nello stesso tempo, se non l'uno potenzialmente nell'altro.

Il ritmo e i principi degli scambi dello Yin e dello Yang sono essenziali in tutto il Taoismo.

Allo Yin e allo Yang si aggiungono cinque sostanze, che sono i Cinque Agenti: Legno (o vegetazione), Fuoco, Terra, Metallo (o minerale) e Acqua, i quali formano un sistema distinto costituito da tracciati strategici che reggono un'organizzazione del mondo in cinque gruppi.

Questi Agenti, come lo Yin e lo Yang, sono "Soffi", principi dinamici; ciascuno, a seconda del ruolo, secondo della successione delle stagioni o del corso del sole durante la giornata, a suo tempo e luogo, attiva il suo settore.

Così l'universo è regolato da un equilibrio mutevole, in cui le diverse forze che lo animano non sono mai uguali, ma lo dominano di volta in volta in preminenze alternatisi. Tale equilibrio si instaura per mezzo di un bilanciamento tra i Cinque Agenti che ne fa un sistema di autocorrezione.

Su di esso poggia una fiducia nel corso normale della natura che si esprime per mezzo di una sfiducia verso l'intervento umano, dove si salda il principio taoista del 'non intervento'(wuwei).

I Taoisti hanno molto approfondito il rapporto tra l'Uno e la Molteplicità , identificando i vari numeri (cifre chiave) con relativi processi : l'Uno è il Tao, il Due rappresenta lo Yin e lo Yang, il Tre l'Uomo (che è la riunificazione del Due, che dà vita sulla terra), etc.

L'Uomo è tra il Cielo e la Terra, che lo coprono e lo sostengono, lo inglobano, lo partoriscono e lo nutrono. Composto da questi due principi primordiali è l'elemento che li separa e li unisce.

In virtù dell'unità dell'Universo, come pure della sua sostanza, il Soffio, e della sua struttura in Tre e in Cinque, il mondo umano e l'Uomo stesso sono costituiti organicamente nello stesso modo e

sono simili l'uno all'altro. Così la struttura dell'Uomo può essere essa stessa messa in rapporto con quella della società e con quella dell'universo: l'Uomo è un piccolo Universo.

Il suo sviluppo e il suo equilibrio seguono le stesse leggi dell'Universo e obbediscono alle regole che guidano il movimento delle ore e delle stagioni.

I suoi cinque ricettacoli (zang, tradotti come visceri) – nell'ordine: fegato, cuore, milza, polmoni, reni - sono governati dai Cinque Agenti.

Molteplici testi Taoistici, come nella tradizione cinese, hanno la visione del corpo umano simile all'organizzazione di uno Stato, paragonando ogni organo a un funzionario di cui il cuore è sovrano.

La concezione Taoista del mondo e del tempo è ciclica, si vede un perpetuo ritorno con l'alternarsi delle due forze Yin e Yang e un'unità ripetitiva e conforme a un modello di base.

Il Taoista si stabilisce al centro di questo mondo dinamico, costruito da lui. Egli dà significato al cosmo, non per intervenire ma per integrarsi e farne un quadro e uno strumento filosofico.

Il ritorno all'Origine, per la quale Lao Zi è una fonte abbondante di citazioni, è uno dei temi costantemente dominanti nel Taoismo di tutte le tendenze.

Il proposito del Taoismo è quello di unire intimamente il mondo interiore al mondo esteriore, anche se esso parte dal mondo interiore. Questo mondo esteriore è inteso prima di tutto come la Natura, il Cosmo, il Mondo Naturale e secondariamente come società degli uomini.

Shiatsu e Taoismo

Ci pare interessante inserire questo paragrafo in quanto descrive una delle ragioni profonde che si ritrovano nel fare o ricevere lo Shiatsu.

Lo Shiatsu è un'arte giapponese che affonda le sue radici nel Taoismo.

Tao nel suo atto di manifestazione viene chiamato "Madre".

Tao in giapponese è **DO** e vuol dire **VIA**,

e cioè la strada che uno deve seguire se vuole arrivare da qualche parte.

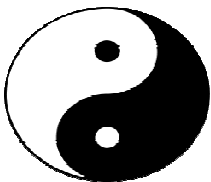
Lo Shiatsu è Shiatsu DO e cioè la via del Tao nello Shiatsu.

Il Taoismo lasciò una traccia poetica del mondo in cui viviamo che è caratterizzato da opposti che vengono uniti dal "KI". Il KI è in ogni creatura vivente e in ogni dove. Il Taoismo si rifà a un mondo dove gli uomini raccoglievano i frutti dalla terra con le loro stesse mani e facevano da sé gli utensili e i recipienti di creta, si curavano con le erbe e con la mani, con il tocco. Quando si fa shiatsu si cerca di percepire l'eco di un passato così lontano. Lo shiatsu è un'arte antica basata su un concetto della vita che, se anche facciamo fatica a sentire e ad ascoltare, è parte di noi fino in fondo. Sia shiatsu che Taoismo hanno a cuore i metodi per favorire l'unità della vita. Questi metodi i Taoisti li seguono dalla natura che chiamano "Madre". La Natura Madre è colei che cura che dà sostegno, tenerezza, Amore infinito. Probabilmente la parola Madre deriva da Materia, quindi è colei che materializza il "soffio" (inteso come KI), colei che gestisce la creazione e rende possibile la vita. Il Tao Te Ching parla della madre definendola Tao nel suo stato di indeterminatezza e incommensurabilità. (Perché così grande che non si può determinare, misurare, calcolare.). La madre, la genitrice cosmica è quindi, per questa antica filosofia, l'origine di tutte le cose. Il tao provvede alla creazione attraverso stadi: l'UNO (inteso come unità), dall'uno si genera il due, da due esseri se ne generano tre fino a 10.000 esseri. Il Tao attiva e dirige tutto: l'armonia degli opposti, del principio di yin e yang (luce/ombra, giorno/notte, maschio/femmina, inspiro/espiro ...), l'armonia del principio ternario (cielo/terra/uomo), l'armonia delle quattro stagioni, delle cinque fasi degli elementi ... Tutto è diretto dal Tao, tutta la vita del cosmo intero. E l'uomo è parte di questo e quindi è guidato dalle leggi della natura. Il Tao quindi, nel suo aspetto più concreto è la Natura, la Madre dei 10.000 esseri. Il Taoismo vede nella natura l'artefice fecondo e misterioso della vita e riesce a comprendere il progetto di evoluzione della natura stessa. Una natura oscura e misteriosa che è passata dall'incoscienza della materia inanimata al vibrante risveglio della sensibilità della vita vegetale. E poi da un piccolo essere brancolante l'evoluzione verso il vibrare dei sensi che porta all'espressione dei desideri vitali che vanno verso la gioia di vivere. Dalla vita di un corpo a una mente vitale fino all'uomo, che oltre a vivere gioisce, possiede un'intelligenza per osservarsi e

contemplare. Sviluppa una coscienza evoluta, ed è capace, attraverso le emozioni, di vibrare di vitalità e si evolve; capisce di capirsi, capisce di esserci, immagina, crea, sente di essere unito da un'attenta e cosciente percezione del corpo. Uno stato di unione totale con il proprio corpo, con la propria mente, col cosmo e le sue leggi; Questo i Taoisti lo chiamano : "Nutrirsi delle tette della Madre". È uno stato quasi di estasi, dove non sei più tu che guardi il fiore, l'albero, la natura ma sei tu stesso il fiore, l'albero, la natura che ormai è dentro di te ed è forza ed è energia nelle tue vene. Uno stato di esistenza fluido che va di forma in forma, da fiore in frutto, da albero ad animale, da animale a uomo. Diventa difficile comprendere tutto questo per noi che siamo ormai lontani dal petto di nostra Madre (Madre Natura). I Taoisti rendono molto chiaro come il curare il legame con la nostra Madre ci rendesse felici, uniti, soddisfatti, solidi, e vitali. Nello shiatsu tutto questo coesiste. Quando lo facciamo lo riceviamo, ci sentiamo più solidi, più centrati, più insieme, più vitali, quando si tocca un altro essere umano si crea una comunicazione non verbale, si crea armonia, un senso di pace e amore tra colui che dà e colui che riceve. Ciò che può fare la madre con le sue leggi lo può fare lo shiatsu alle creature del mondo.

"IL TAO PRODUCE TUTTO
LA SUA VIRTU' NUTRE TUTTO
SVILUPPA, ALIMENTA
COMPLETA, MOTIVA
CONSERVA, SOSTIENE
GUIDA SENZA POSSEDERE
AGISCE SENZA LEGARE A SE
CONDUCE SENZA DOMINARE
TALE E' LA SUA MISTERIOSA VIRTU'"

da " Tao Te Ching"



(il cerchio rappresenta l'unità di tutte le cose.
Nessuno dei due principi è "puro", tutti e due contengono una parte dell'altro)

IL BUDDHISMO

A differenza dal Cristianesimo (ma non solo) e da tutte le religioni che venerano un Dio che crea, al quale siamo riverenti, seguiamo i suoi comandamenti, al quale chiediamo Salvezza, un Dio che da o toglie e che responsabilizziamo del nostro destino, nel Buddhismo ognuno è responsabile del suo destino.

Ognuno è ciò che fa. Le nostre sofferenze derivano da noi stessi, dal fatto che non accettiamo che tutto ciò che abbiamo, ciò che viviamo e ciò che siamo non è permanente. Cioè non comprendiamo che ciò che ha un inizio ha una fine!

Poiché non lo sappiamo accettare viviamo costantemente in uno stato di ansia e perennemente insoddisfatti. Bisogna invece abbandonare le nostre illusioni, staccarci dalla possessione e responsabilizzarsi. Tutto dipende dal proprio sforzo personale, dal lavoro su se stesso, dal suo sacrificio.

Seguire il buddismo è seguire un cammino, una Via. La Via che porta alla liberazione e alla trasformazione.

Il Buddhismo è una dottrina filosofica e religiosa che prende il nome dal Buddha (che vuol dire illuminato), che era un Maestro pensatore Indiano: Siddharta Gautama.

Nato verso il 456 a. C. da una ricca famiglia degli Shakyas, una stirpe che dominava il paese e che aveva come capostipite il re Okkava. Fu allevato in mezzo alle comodità e al lusso e si sposò ed ebbe un figlio. Fu portato a riflettere dopo l'incontro con realtà diverse: un mendicante, un vecchio, un cadavere. Così a 30 anni lasciò abbandonò tutto per condurre una vita da eremita alla ricerca della causa della miseria presente nel mondo e per cercare una soluzione ai misteri della vita.

Dopo estenuanti digiuni e incontri con altri Maestri capì che la salvezza poteva trovarla solo nella meditazione personale. Raggiunse l'illuminazione a 35 anni, dopo 49 giorni di riflessione ai piedi di un albero di fico, in una notte di luna piena nel mese di Maggio.

Compresse le quattro nobili verità:

- 1- La nobile verità del dolore
- 2- La nobile verità dell'origine di dolore
- 3- La nobile verità della soppressione del dolore
- 4- La nobile verità della via che porta alla cessazione del dolore

- ~~La verità del dolore~~ - Nella vita di tutti gli esseri e anche nell'essere umano esiste l'esperienza della "sofferenza". Di questa esperienza fanno parte anche i momenti di serenità e appagamento, perché sono impermanenti. Questo dolore è causato proprio dall'impermanenza di tutto ciò che sperimenta in vita, non solo la malattia, la vecchiaia, la morte ma anche quando si è costretti a fare ciò che non si ama e quando si è costretti a separarsi da ciò che si ama e, quando ci si sente a disagio in una realtà che non ci soddisfa e si incontra la frustrazione.

Più precisamente: "esiste nella vita dell'uomo una sofferenza associata indistricatamente all'essere nel mondo un mutevole composto di aggregati".

Si distinguono otto tipi di dolore :

- Il dolore della nascita, caratterizzato dalla sofferenza del parto e dall'inizio delle sofferenze future.
- Il dolore della vecchiaia, l'aspetto di degrado dell'impermanenza
- Il dolore della malattia, determinato dallo squilibrio fisico.
- Il dolore della morte, generato dalla perdita della vita.
- Il dolore causato dall'essere vicini a ciò che non ci piace.
- Il dolore causato dall'essere lontani da ciò che si desidera.
- Il dolore causato dal non ottenere ciò che si desidera.
- Il dolore causato dai cinque skandha (aggregati), ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione.

- ~~La verità dell'origine del dolore~~ - Il dolore non è colpa del mondo e non avviene a caso, il dolore ha origine dentro di noi. Deriva dalla ricerca della felicità in ciò che è transitorio, dal desiderio di ciò che non è soddisfacente.

- ~~La verità della soppressione del dolore~~ - per sperimentare l'emancipazione dal dolore, occorre lasciare andare, lasciare l'attaccamento alle cose e alle persone, a tutto ciò che è desiderabile e transitorio.
- ~~La verità della via che porta alla cessazione del dolore~~ - Esiste un percorso di pratica per emanciparsi dal dolore. E' il percorso spirituale. E' detto il Nobile ottuplice sentiero.

Si unirono al Buddha cinque discepoli e insieme percorsero per oltre 40 anni il nord dell'India insegnando e predicando il suo messaggio di speranza. Da qui il buddhismo si divise in tre grandi indirizzi: il Buddhismo dei Nikaya. Il Buddhismo Mahayana e il Vajra. Grazie all'attività missionaria dei suoi rappresentanti arrivò fino in Cina. Qui assunse nuove interpretazioni. L'apice culturale del Buddhismo Cinese sarà sotto la dinastia Tang. Le scuole Buddhiste più importanti di quest'epoca sono la Tiantai, l'Huayan, e Chan. Si diffonderà poi in tutto l'estremo Oriente: Cina, Giappone, Tibet. In Giappone prende il nome di buddhismo Zen e proviene probabilmente da missionari Cinesi della scuola Chan, (fondata in Cina dal Monaco Bodhidharma), giunti in Giappone intorno al XIII secolo.

IL BUDDHISMO ZEN

L'insegnamento del Buddha ci è pervenuto riflesso e frammentato in varie scuole. Nonostante l'apparente diversificazione delle scuole e dei metodi di insegnamento, i principi basilari sono comuni.

La prima è detta Scuola Meridionale (Theravada) o Hinayana, e fa riferimento ai testi Pali. Tuttora prospera nel sud-est asiatico rappresenta l'unica sopravvissuta di un ampio ventaglio di scuole scomparse. La seconda è detta Scuola Settentrionale e fa riferimento a testi in sanscrito.

Lo Zen è una forma particolare di buddhismo, che appartiene alla Scuola Settentrionale.

Con il termine Zen ci si riferisce a un insieme di scuole buddhiste giapponesi che derivano per dottrine e lignaggi dalle scuole cinesi del Buddhismo Chan, a loro volta fondate, secondo la tradizione, dal leggendario monaco indiano Bodhidharma. In effetti il termine Zen, utilizzato in Giappone, deriva da una traslitterazione del cinese Chan e dal sanscrito Dhyana (Meditazione).

La patria storica dello Zen è dunque la Cina; qui le complessità del buddhismo indiano vennero rimodellate sul modo di vita cinese, pragmatico e concreto, assumendo col tempo forme in armonia con la cultura locale e assimilando come sempre nel buddhismo la cultura ospitante.

In Giappone il buddhismo approdò sin dal VI secolo (come in Cina), attraverso monaci coreani, che diffondevano le culture mediche cinesi (in quel periodo gli scambi diretti tra Cina e Giappone erano ostacolati dalle politiche interne), ma la sua grande diffusione avvenne come Buddhismo Zen nel XIII secolo, quando dalla Cina approdò in Giappone.

Dopo la sua nascita in Cina, la scuola Zen, in Giappone, svilupperà linee specifiche che si proporranno ognuna come la continuazione dello stile di vari grandi maestri, considerati in seguito i fondatori delle varie tradizioni.

Sin dal suo apparire, il buddhismo Zen generò i propri maestri in luoghi remoti, dove la sopravvivenza era possibile soltanto con la coltivazione della terra; sistema di vita sconosciuto al Sangha (comunità di monaci) indiano.

Il lavoro divenne uno dei fattori fondamentali della pratica. Ancora oggi nei monasteri zen di tutto il mondo la pratica di samu (lavoro) è una componente basilare per la crescita spirituale dei praticanti.

Benché lo Zen si sia sviluppato nell'ambito di una delle più antiche tradizioni dell'umanità, il buddhismo, l'essenza del suo messaggio ha un significato universale. Esso è il principio unificatore che forma la radice della conoscenza di se stessi al di là delle differenze dei sistemi, dei valori, delle nazioni o delle razze.

Lo Zen non conosce dèi, non ricerca l'immortalità e non ammette concetti come peccato o anima. Non è né una religione né una filosofia in senso occidentale; è semmai un sistema di vita, non verte in effetti su alcun dogma, né su alcuna ideologia. Si indirizza direttamente al cuore dell'uomo, è esperienza vivente e slancio creativo prima di ogni formalismo.

Che cosa fa una persona che segue lo Zen? Essa si educa gradualmente a cogliere la realtà senza mediazioni intellettuali ma vivendola nella pienezza del momento. È la qualità dell'esperienza qui e ora, e non la precisione della ragione, che assume la massima importanza per il seguace dello Zen. La pratica fondamentale dello Zen è lo zazen, che viene intrapresa al fine di ottenere le condizioni ottimali per vedere direttamente in se stessi e scoprire nella purezza della propria esistenza la vera natura dell'essere. Lo Zen crede che la persona comune sia presa in un groviglio di idee, teorie, riflessioni, pregiudizi, sentimenti ed emozioni tali che non le permettono di cogliere la verità e la realtà ma solo frammenti di essa. Lo scopo dello zazen è dunque quello di liberare l'individuo e di consentirgli di entrare in modo pieno e diretto nella realtà, di ritrovare le proprie radici e penetrare la realtà della propria vita.

Attraverso questa pratica, i valori che danno un senso alla vita umana sono basati sull'esperienza del corpo e della mente. Realizzarla e metterla in opera nella propria esistenza personale è in effetti una vera rivoluzione interiore.

La pratica di zazen consiste nello stare seduti nella postura corretta, concentrati sulla postura, la respirazione leggera e lo spirito libero; non è altro che il ritorno alla condizione normale del corpo e dello spirito. Zazen è in origine la postura del Buddha tramite la quale egli ottenne la completa liberazione, la suprema saggezza e la vera libertà.

Zazen è l'esperienza dell'unità prima di ogni dualità. E' per questo che è quasi impossibile parlarne perché il linguaggio separa, esercita una frattura nella realtà di ciò che è.

Tutte le scienze umane o fisiche osservano l'uomo sotto un angolo particolare. Ma la somma di tutte queste visioni non rigenererà mai un uomo vivo, perché la vita di un essere umano è al di là di tutte le analisi possibili, e questo al di là è la vita, ed è lo Zen.

La pratica dello Zen divenne accessibile agli Occidentali nel 1967 con l'arrivo del Maestro Taisen Deshimaru in Europa. Nato a Saga nel 1914, morto a Tokyo nel 1982, il Maestro Deshimaru ha praticato zazen per cinquant'anni ed è stato il primo a presentare una visione globale dello Zen in Occidente.

Lo Zen è conosciuto, e anche largamente diffuso, in Occidente da inizio secolo, tramite pratiche quali le arti marziali, la cerimonia del tè, l'addobbo floreale o la sistemazione dei celebri giardini zen giapponesi. La profondità della sua filosofia e la purezza della sua estetica, hanno pure suscitato un forte impatto negli ambienti artistici e intellettuali. Ma questo coinvolgimento, mancando lo sbocco su una pratica autentica, non può superare la soglia di una curiosità speculativa.

La pratica dello Zen divenne accessibile agli Occidentali nel 1967 con l'arrivo del Maestro Taisen Deshimaru in Europa. Nato a Saga nel 1914, morto a Tokyo nel 1982, il Maestro Deshimaru ha praticato zazen per cinquant'anni ed è stato il primo a presentare una visione globale dello Zen in Occidente.

Il Monastero Zen

Questo esempio di vita in un Monastero Zen, ci avvicina un po' di più, in termine pratico, a quei concetti e a quella cultura giapponese che hanno influenzato lo Zen Shiatsu e la Macrobiotica.

L'insegnamento Zen per i monaci avviene in monasteri dove per vivere si coltiva solo la terra. In un monastero Zen il lavoro era fondamentale. C'è sicuramente qualcosa di profondo che può spingere giovane a voler dedicarsi alla pratica all'interno di Monastero ma prima di poter entrare deve seguire un addestramento molto severo. Prima di tutto farà conoscenza con un sacerdote del Tempio. All'inizio saltuariamente e via via sempre più frequentemente, fino a poter trascorrere qualche giorno all'interno del Tempio e poi per periodi sempre più lunghi. In questa fase il sacerdote valuterà la sua idoneità a diventare un novizio. Sarà il sacerdote a decidere se e quando potrà entrare nel Tempio; da quel momento il sacerdote avrà una totale responsabilità e ogni diritto sul giovane novizio e diventerà suo Padre nel Dharma : il Dharma è la Legge Naturale, la legge cosmica, una legge universale che regola il funzionamento del mondo, vivendo in accordo con questa legge è possibile porre fine alla sofferenza, giungendo alla liberazione.

La vita nel Tempio comincia molto presto, alle cinque del mattino. Incomincia con i canti dei Sutra: i Sutra fanno parte di un insieme di testi sacri che vengono cantati dai praticanti Zen durante le cerimonie. Poi la preparazione della colazione, la pulizia delle abitazioni, del giardino ecc. Tutto

questo spetta al novizio. Avrà anche il tempo di frequentare la scuola o l'università e al ritorno continuerà ad occuparsi di tutte le faccende anche la cura degli abiti fino al pasto della sera e solo allora potrà dedicarsi agli studi, la giornata terminerà con il canto di un Sutra. Tutto questo tutti i giorni. Dal momento che non avrà più il tempo per se il giovane novizio perderà piano piano il proprio IO (che è un fascio di illusioni). Ci vorrà molto tempo prima che il novizio si renda conto che quella è la sua vera vocazione e prima che il padre nel Dharma lo ritenga idoneo ad entrare in un Monastero, anche degli anni. A questo punto dovrà affrontare l'ammissione che sarà una dura prova e, in quel momento, potrà ancora decidere se andarsene o restare. Lascerà il Tempio e, a piedi, arriverà fino al Monastero. Questa prova dura una settimana e consiste nel rifiutare il novizio perché ritenuto non idoneo alla vita dura del Monastero. Il novizio passerà giorni in piedi chinato in avanti supplicante di poter essere ammesso. Passerà poi ancora altri tre giorni in meditazione seduta dove non potrà né muoversi né grattarsi né fare altro. Questo serve a superare la prova della durezza e della paura. Imparerà a "sopportare l'insopportabile e a tollerare l'intollerabile". Troverà la capacità di mantenere la calma e l'equilibrio in ogni situazione. Verrà ammesso dopo aver promesso di impegnarsi con tutte le sue forze e di abbandonare il proprio IO e sarà obbediente ai superiori e agli anziani. Si terrà il colloquio con il Maestro che gli assegnerà il Koan. Il colloquio si chiama "Sanzen". Il Koan è sostanzialmente un quesito che il maestro assegna all'allievo al quale spetta la soluzione che avverrà dopo lunghi periodi di concentrazione. E così per sempre. Questi sono utili all'ottenimento del risveglio.

Le giornate trascorrono tra canti, meditazione, za zen (meditazione seduta), colloqui, pulizie varie dei locali, del giardino ecc. e ancora meditazione. Esistono due pasti, uno del mattino, prima di mezzogiorno e uno verso le cinque del pomeriggio che è chiamato "pasto medicinale". È chiamato così perché in realtà nelle comunità dei Monaci indiani era previsto un pasto solo ma in Giappone, per necessità, in quanto il clima è più rigido, è stato necessario inserire questo secondo pasto proprio per motivi di salute, che però è fatto con gli avanzi del giorno.

Questa è la vita all'interno di un Monastero. Può sembrare assurda o crudele ma in realtà questa disciplina di obbedienza e dedizione è finalizzata a trovare la calma, l'equilibrio e la comprensione. La Via dello Zen si presenta come la scuola del cuore del Buddha e consiste nel seguire l'indicazione e vedere nella Natura del proprio cuore. Questo non significa che si debba vivere come un Monaco ma ci fa capire che la trasformazione può avvenire solo con la determinazione. Una delle basi dello Zen è che bisogna mantenere il cuore vuoto. Senza una pratica quotidiana non si possono avere risultati. La pratica non significa solo la meditazione ma mantenere questo equilibrio in ogni situazione, questo permetterà di rimanere in armonia con ciò che ci circonda, bello o brutto che sia. E un cuore vuoto permetterà di accogliere nuove risposte, nuove verità. Se non si ha questo valore spirituale non si può avere uno sviluppo interiore e ci si limita solo all'aspetto esteriore delle cose senza capirne il significato vero.



LO SHINTOISMO

Lo Shintoismo, o semplicemente Shinto, è una religione nativa del Giappone e nel passato è stata la sua religione di Stato.

In effetti lo Shintoismo non ebbe un nome fino a che non divenne necessario distinguerlo dal Buddhismo. Quest'ultimo non penetrò spazzando via la precedente fede giapponese, ma al contrario contribuì alla sua consolidazione.

Lo Shintoismo è una religione difficile da classificare. Da una parte può essere considerata veramente come una forma molto organizzata di animismo, ma la presenza di una mitologia definita la rende più una religione politeista con tratti sciamanici.

La vita dopo la morte non è una preoccupazione primaria e viene data un'enfasi maggiore al trovare l'armonia in questo mondo, invece che nel prepararsi al successivo.

Lo Shintoismo non possiede insiemi vincolanti di dogmi, un luogo santo sopra tutti gli altri da adorare, nessuna persona o kami (si può tradurre come divinità o spirito naturale) considerato più sacro degli altri, e nessun insieme definito di preghiere. Lo Shintoismo è piuttosto una collezione di rituali e metodi, intesi a mediare le relazioni tra gli esseri umani e i kami.

Queste caratteristiche conferiscono allo Shintoismo un carattere di completezza semplice ed efficace, caratteristiche che gli consentono di sopravvivere tutt'oggi, facendone una religione importante e millenaria. Queste pratiche si sono originate organicamente in Giappone nel corso di molti secoli e sono state influenzate dal contatto con le religioni straniere, soprattutto cinesi. Da notare per esempio, che la parola Shinto è essa stessa di origine cinese e che molte delle codifiche della mitologia shintoista vennero costituite con lo scopo esplicito di rispondere all'influenza culturale cinese. Nella stessa maniera lo Shintoismo ha avuto, e continua ad avere, un'influenza dominante sulla pratica di altre religioni in Giappone. In particolare si potrebbe anche discuterlo sotto la voce Buddhismo giapponese, poiché le due religioni hanno esercitato una profonda influenza l'una sull'altra per tutta la storia del Giappone.

Lo Shintoismo è una religione cosmica. Con questa definizione si intende affermare che si tratta di una religione che vede tutto il cosmo, ovvero tutto ciò che esiste, come pura manifestazione del divino, ogni cosa è sacra poiché la materia stessa che costituisce tutte le cose che esistono ha un fondamento divino. Nella cosmologia shintoista tutto l'esistente è pervaso da un'energia primordiale, che alimenta e compone tutta la materia e tutte le sue manifestazioni, è il Musubi. Questa forza mistica è paragonabile al Tao del Taoismo, un'energia cosmica che dà origine al tutto e causa l'evoluzione del tutto, attraverso l'eterno ciclo dell'esistenza. Esso è il legame intimo che c'è tra tutte le cose, l'elemento comune a tutto ciò che fa parte del cosmo.

Come la maggior parte delle tradizioni orientali, anche lo Shintoismo è una religione ciclica. Nello Shintoismo l'esistenza, in tutte le sue forme, si origina innanzitutto dall'esprimersi del principio cosmico in una dualità, due forze polarmente opposte, il principio negativo In e il principio positivo Yo, corrispondente al rapporto di Yin e Yang della cosmologia taoista. Dall'avvicinarsi di queste due forze primordiali e opposte scaturisce tutta l'esistenza, sia essa fisica e materiale sia spirituale. La terza fase della cosmologia shintoista, seguente a quella della bipolarità, ovvero la manifestazione dell'energia cosmica. Questa manifestazione finale che scaturisce dall'interazione eterna delle due forze primordiali è la natura dell'universo, la sua esistenza stessa, la sua vita, il suo continuo progredire in cicli eterni, nonché la sua molteplicità, sia essa spirituale, sia essa fisica, ossia corrispondente al livello esistenziale umano.

Una caratteristica del pensiero shintoista di base è che non ha una concezione astratta e teoretica, ma mira al pratico e al materiale, e questo lo ritroviamo nella storia del popolo giapponese e ancora oggi nella loro cultura.

Quando una cultura straniera entrava in contatto con quella nipponica in alcuni casi il nuovo era accettato nella sua forma, in altri respinto, nella maggior parte dei casi lo si adattava alle necessità delle tradizioni giapponesi. Tale adattamento si è realizzato sempre secondo il medesimo schema,

quando il sistema di pensiero straniero si presentava ben organizzato e molto teorico come nel caso di filosofie come confucianesimo, buddhismo, taoismo, cristianesimo, senza escludere le scienze e le arti, si eliminavano gli aspetti astratti e teoretici, si frantumava il sistema globale, si semplificava il principio di base, e solo quella parte che aveva valore dal punto di vista dell'applicazione pratica venne conservata.

Ciò che ne risultava era una cultura straniera "nipponizzata". In altre parole, per tutti i sistemi importanti si usò lo stesso modulo: dall'astratto al concreto, dall'universale al particolare, dall'assoluto al pratico, quasi ci fosse una costante che, attraverso i secoli, lavorasse per conseguire tale modello. Come risultato, alla base della cultura giapponese coesistono tre tipi di visioni del mondo: quella straniera, quella autoctona e quella nella quale l'origine straniera è stata nipponizzata.

SHIATSU

LE SUE ORIGINI E LA SUA EVOLUZIONE

La storia

Il metodo Shiatsu si colloca in modo del tutto particolare tra le varie tecniche a mediazione corporea e si differenzia dalle altre per il fatto, unico in questo ambito, di essere caratterizzato da una pressione continua, prolungata e statica nell'esecuzione.

Lo Shiatsu è frutto di una secolare tradizione di cura sviluppatasi in Giappone dopo il VI secolo, quando qui giunsero e si stabilirono i monaci buddisti favorendo così una larga diffusione dei principi della Medicina Tradizionale Cinese.

Essi continuarono anche a sviluppare i loro principi religiosi (ricordiamo la nascita, a partire dal XIII secolo dello Zen), che, essendo strettamente connessi con le pratiche fisiche, contribuirono a far custodire in Giappone diversi saperi introdotti dalla Cina, come ad esempio le arti marziali nelle più svariate forme e, per quanto ci riguarda, l'arte manipolatoria, alla cui conservazione contribuì in seguito anche la tradizione familiare giapponese stessa.

Fu perciò all'interno di questa metodologia di cura della salute, chiamata in Giappone "Kanpo", che furono introdotte direttamente alcune delle arti di manipolazione cinesi:

- il Tao-Yinn, (Do-In in Giappone) una pratica personale di autopressione in punti vitali, abbinata ad esercizi di riabilitazione e respirazione;
- l'An-Mo (Anma), che indicava praticamente l'intero patrimonio del trattamento manuale cinese;
- l'An-Kiao che oltre alle tecniche dell'An-Mo, interveniva sul ricevente con esercizi riabilitativi e respiratori.

Queste tre forme di trattamento, assieme all'Ampuku, una forma di cura manuale specifica per l'addome originaria invece proprio del Giappone, costituiscono la base della cura manuale giapponese. Le conoscenze del pensiero medico cinese e delle manipolazioni dell'Anma classica vennero presto rese obbligatorie per tutti gli operatori della salute.

Ma dopo aver incrementato la diffusione di questi trattamenti, il regime giapponese, che regnò dall'inizio del 1600 fino a metà del 1800, ne fece un'attività riservata soprattutto ai non vedenti per offrire loro una qualifica professionale; un ammirevole intento sociale che però involontariamente denaturò l'antica arte dell'Anma, riducendola all'esercizio di semplici massaggi generici, privi del precedente supporto di valutazione e ben distanti dal concetto classico di arte manipolatoria secondo i canoni della Medicina Tradizionale Cinese.

D'altro canto la politica di chiusura delle frontiere del Giappone alle influenze straniere adottata in quel periodo determinò una rivalutazione di tutte le arti tradizionali interne al paese, comprese le tecniche di manipolazione che conobbero anzi una notevole diffusione, arrivando ad essere tenute in considerazione persino da molti rappresentanti di Corte e del Governo per la cura della propria salute.

Così, fin dal 1600, molti operatori del settore iniziarono a rammaricarsi della non corretta e inopportuna interpretazione dell'arte dell'Anma e molte voci cominciarono a levarsi in suo favore. All'inizio del 1700 ci furono pubblicazioni che trattavano di Anma e Do-in proponendo una pratica attraverso lo stimolo dei meridiani dell'agopuntura, si utilizzò l'Anma come metodo di valutazione energetica della persona in cura e si studiò la circolazione dell'energia come base per gli interventi terapeutici.

Ma soprattutto significative sono le annotazioni in merito agli effetti curativi dell'Anma classica del maestro Tada che, nel suo "Ampuku Zukai" (1827), affermava: "la pressione sistematica sul corpo attiva l'energia stagnante, migliora la funzione organica, fa circolare meglio il sangue, sblocca le articolazioni, scioglie i muscoli ed i legamenti, rende la pelle vitale, aumenta l'appetito, facilita l'emissione d'urina e fa accrescere l'energia".

Con la riapertura delle frontiere con l'estero, iniziata a metà del 1800, assistiamo ad un interesse dei giapponesi per le proposte del mondo occidentale.

Anche la medicina quindi, e in particolare quella europea e nordamericana divenne oggetto di studio. Alcuni operatori del settore furono attirati dalle tecniche europee.

In effetti un altro fatto importante da considerare nella storia delle arti manipolatorie in Giappone, fu l'introduzione di tre forme di cura manuale provenienti dal Nord America che agivano sull'equilibrio dell'apparato locomotore e del sistema dei nervi ed in particolare sulle sintomatologie della colonna vertebrale: la Chiropratica, l'Osteopatia e la Spondyloterapia.

Nel 1911 venne emanata una legge che riconosceva ufficialmente la figura professionale, regolamentandone il metodo, di chi operava utilizzando l'agopuntura, l'Anma e la moxa. La stessa legge lasciava però la possibilità di praticare anche altre forme di trattamento non riconosciute, senza bisogno di avere una autorizzazione da parte della prefettura locale e questo avrà una particolare rilevanza nella nascita e lo sviluppo iniziale del metodo Shiatsu.

È interessante però notare come all'inizio di questo secolo molti terapisti giapponesi, formati secondo il metodo occidentale, furono successivamente attratti dal pensiero della medicina tradizionale giapponese.

E' stato dunque grazie anche alla voce di personalità come queste che più tardi, a partire dagli anni '50, la medicina tradizionale giapponese, il cui ricordo è stato sempre mantenuto vivo nel tempo, venne diffusa come "Medicina Orientale".

La nascita

Le tecniche a mediazione corporea che hanno origine dal massaggio cinese sono circa un centinaio ma solo una ventina sono quelle essenziali mentre tutte le altre rappresentano solo delle varianti.

Tra le tecniche fondamentali ricordiamo quelle particolarmente basate sul concetto di pressione: sarà proprio questo elemento del trattamento manuale, infatti, a servire da base alla metodologia Shiatsu così come verrà concepita dai Giapponesi.

- 1) Li Fa; dove Li indica una pressione contrapposta effettuata con entrambe le mani e Fa significa semplicemente "manovra" o "tecnica";
- 2) Tui Fa; la "manovra", in questo caso, è quella di "premere, mettere in movimento, premere in avanti in senso verticale con il pollice, con le dita o con il palmo";
- 3) An Fa; si tratta ancora di una "manovra", effettuata con una pressione del pollice o del palmo della mano "in modo perpendicolare al punto di contatto". E' un tipo di pressione utile al ricevente ma non dolorosa, che anzi calma e fa riposare, per cui l'applicazione viene fatta prima in modo leggero e poi in profondità. La finalità di questa tecnica non è solo quella di impostare un trattamento specifico, ma anche di valutare la condizione energetica del soggetto.
- 4) Dianxue Fa; rappresenta una variante della tecnica precedente (An Fa) e consiste in una manovra di pressione effettuata con l'estremità del dito in modo perpendicolare (Dian) ai punti dell'agopuntura (xue).

Fu probabilmente a partire dal 1911 che si fece strada l'idea di isolare l'atto pressorio, fino ad allora presente solo come componente sporadica nei trattamenti Anma, attribuendogli una funzione curativa autonoma.

A questa forma di intervento basato sulla pressione esercitata con le mani sul corpo venne dato il nome di Shiatsu, che letteralmente significa, Shi = dito atsu = pressione.

Fu forse l'impiego di questo termine nuovo (che tra l'altro rappresenta a pieno il significato del trattamento) a far nascere negli operatori, che l'avevano così messo a punto, l'idea di creare una disciplina che si differenziasse dall'Anma che stava ormai subendo una fase d'involuzione. Questa possibilità veniva offerta dalla legge stessa che, come si è visto, permetteva anche l'esercizio di forme di cure alternative o comunque diverse da quelle istituzionalizzate (Anma, agopuntura e moxa).

La vera figura di "padre fondatore" dello Shiatsu è Tamai Tempaku, esperto di medicina energetica cinese e di Anpuku, Anma e Do-in , che per primo si rese conto che alcune tecniche dell'Anma costituivano da sole un nuovo, autonomo e raffinato metodo di cura manuale e che per primo contribuì alla sua divulgazione sin dal 1911.

Risale proprio al 1919 la pubblicazione del primo libro sullo Shiatsu, intitolato "Shiatsu-ho", ad opera di Tamai Tempaku, la cui influenza fu determinante per la formazione di due personalità

importanti come Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga, che faranno poi conoscere lo Shiatsu in tutto il mondo.

Dal punto di vista legislativo lo Shiatsu venne riconosciuto ufficialmente nel 1955 dal Ministero della Sanità come un trattamento manipolatorio particolare basato sulla pressione, ma rimase sempre inquadrato nel panorama delle tecniche di massaggio Anma. Solo qualche anno dopo, nel 1964, una nuova normativa lo definì invece come una forma di cura del tutto autonoma e distinta, sia dall'Anma che dal massaggio occidentale praticato in Giappone.

Il fatto che lo Shiatsu venga riconosciuto ufficialmente da parte del governo giapponese è probabilmente da attribuirsi anche al sorgere di alcune scuole specifiche per il suo insegnamento, tra cui quella creata nel 1940 da Tokujiro Namikoshi, che ha avuto il merito di essere stato il primo a dare una organizzazione didattica essenziale alla metodologia Shiatsu.

I vari stili di Shiatsu

Oggi nel mondo esistono svariati stili di Shiatsu, tra i più diffusi quelli fondati da Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga.

Lo stile di Namikoshi si serve dei principi su cui è fondata la medicina occidentale, è sostenuto da una visione prettamente anatomica e fisiologica della realtà e della salute dell'uomo, ed è rivolta esclusivamente al sintomo, non tenendo conto del ricco patrimonio della tradizione della medicina orientale. Il suo metodo consta di sequenze ben precise, rimaste immutate per decenni, e un eventuale limite che si può rilevare è proprio la carenza di elementi di crescita e sviluppo.

Lo stile di Masunaga è basato sulla visione energetica del ricevente, in quanto persona e non soltanto come corpo fisico che evidenzia un sintomo; mira ad un equilibrio generale delle funzioni dell'organismo, la cui mancanza sarebbe, secondo Masunaga, la causa primaria delle patologie, l'attenzione è dunque spostata dai sintomi alle cause.

Per un certo verso possiamo parlare dunque di un ritorno doveroso dell'arte della manipolazione giapponese alla tradizione di cura, che considerava la salute dell'uomo non soltanto come problema fisiologico autonomo ma come squilibrio più generale nell'ambito dell'evoluzione personale, comprendente anche gli aspetti funzionali, energetici, psichici e di qualità di pensiero.

Lo Shiatsu di Namikoshi è quello istituzionale oggi in Giappone, ma l'apporto di Masunaga in termini di evoluzione è stato determinante per il successivo sviluppo del fenomeno Shiatsu oltre i confini del suo paese di origine. Infatti, si può constatare che il sistema Shiatsu maggiormente impiegato, conosciuto e diffuso oggi nel mondo è quello che tiene conto del sistema energetico dei meridiani a cui Masunaga si è riferito.

Masunaga con la sua esperienza e con il suo lavoro di ricerca, condotto con umiltà e considerazione della millenaria tradizione cinese e giapponese, ha incoraggiato lo sviluppo di questa continua ricerca negli operatori shiatsu. Questo ha portato a svariate tendenze e stili, in alcune risultano del tutto improponibili e fuor di luogo le improvvisazioni e gli espedienti fuorvianti di coloro che partendo dallo shiatsu, spesso con smodato egocentrismo, si abbandonano ad esperimenti su forme di energie ben poco chiare.

In conclusione, ci piace riportare una frase di Douglas Gattini (da uno scritto "Shiatsu: origini, rinascita ed evoluzione"):

La lunga strada battuta dai Cinesi prima e dai Giapponesi poi, che è stata profondamente incisa con l'opera di Masunaga, è invece aperta a tutti coloro che, escludendo interessi personali ed egocentrismi e mantenendosi comunque sempre ancorati alla realtà di base dello Shiatsu e della sua effettiva pressione sul corpo, vorranno continuare con semplicità, con saggezza e discrezione, ma anche con pazienza e buona volontà, il lavoro di ricerca fin qui condotto, usufruendo delle esperienze già realizzate quale valida sintesi di una lunga e consolidata tradizione curativa e di ricerca interiore.



IL METODO MASUNAGA ZEN SHIATSU

Chi è Shizuto Masunaga

Shizuto Masunaga (1925-1981) è stato uno psicologo giapponese, laureato in psicologia e filosofia all'università di Kyoto, fu uno studioso di medicina tradizionale cinese e giapponese.

Inizialmente allievo e collaboratore di Namikoshi, fonda l'associazione di Shiatsu IOKAI.

Il lavoro portato avanti da Masunaga, contribuì inoltre, dopo la diffusione del metodo Namikoshi, al naturale inserimento della tecnica Shiatsu, così come era stata messa a punto agli inizi del



millenovecento, all'interno della metodologia di cura giapponese, determinandone l'evoluzione verso un più elevato livello di consapevolezza. Quando Masunaga istituisce la sua scuola, introduce alcuni importanti concetti che, superando l'impostazione originaria di Tamai Tempaku, sono indirizzati al miglioramento dell'utilizzo della tecnica per una più efficace azione curativa.

Chiamò il suo metodo di shiatsu "Keiraku Shiatsu". "Keiraku" sono quei canali di energia che scorrono dentro di noi, ma anche il collegamento diretto con la Vita e l'Amore del Cosmo, da cui proviene il potere di cura e di guarigione.

Per ottenere questa alchimia studiò certo gli antichi testi orientali, adattando il loro antico sapere alla mentalità odierna, ma si applicò anche alla psicologia occidentale, collegando direttamente la psiche al corpo fisico e all'energia che tutto anima e sulla base di questo "intero" sperimentò e sistematizzò il suo metodo.

Così, dopo aver unito passato e presente del Giappone, si aprì all'Occidente e alla sua realtà, offrendogli una modalità orientale di ottenere salute e benessere in modo che Oriente ed Occidente "possano vivere

l'esperienza di andare al di là delle proprie essenze individuali....come se fossero un essere unico".

Non ebbe troppa fortuna in patria, in compenso il suo metodo si diffuse in Occidente, dove la fonte della sua grande creatività dette origine a moltissime modalità di operare nello shiatsu, che in tutto o in parte a lui richiamano. Ci si augura che venga accolto anche il suo pensiero, perché senza comprensione di quest'ultimo, il suo metodo rimane come una scatola da cui sia stato tolto il contenuto originario e che può essere riempita di altro, pur mantenendo intatta l'etichetta.

In occidente il metodo di shiatsu di Masunaga prese il nome di "Zen Shiatsu", forse per ragioni editoriali, e fu diffuso inizialmente soprattutto negli Stati Uniti, opera del suo allievo Wataru Ohashi.

Lo Zen Shiatsu

Masunaga ha concretizzato la possibilità di una teoria shiatsu globale, che pur avendo salde radici nella tradizione orientale comprendesse le moderne conoscenze scientifiche e fosse aperta allo sviluppo e alla continua interpretazione.

Le idee di Masunaga, sebbene non ancora completamente sintetizzate, volgono ad una applicazione veramente pratica della teoria della medicina tradizionale cinese e dell'agopuntura. I sistemi di valutazione tramite palpazione e l'estensione dei meridiani classici dell'agopuntura, indicano che il trattamento shiatsu coinvolge tutto il corpo, fornendo un'esperienza di rilassamento completa e tuttavia concentrata in particolare sui bisogni del ricevente in quel momento.

Lo Zen Shiatsu considera il ricevente nel suo insieme, seguendo le più antiche versioni della teoria della medicina tradizionale cinese, attraverso i meridiani il praticante agisce sulla mente, sullo spirito, sulle emozioni e sul corpo del ricevente.

Le caratteristiche del Metodo Masunaga

Possiamo identificare i principali concetti del Metodo Shiatsu di Masunaga nei seguenti punti:

- Imparare dal corpo.
- Caratteristiche della pressione: perpendicolare, mantenuta e costante.
- La focalizzazione dell'energia: portando l'attenzione sulla zona di trattamento l'energia si attiva. Ogni osservatore influisce con la sua energia nel fenomeno che sta osservando.
- L'uso delle due mani, mano madre e mano figlia.
- L'hara e la sua centralità.
- L'estensione dei meridiani. I meridiani tradizionali sono sei sulle gambe e sei sulle braccia, Masunaga inserì l'estensione del percorso dei meridiani cosicchè si hanno dodici meridiani sulle braccia e dodici sulle gambe. Cambia anche la direzione del percorso che, in questo caso, parte sempre dal centro, dall'hara, verso l'esterno (movimento centrifugo).
- Kyo e jitsu che vengono considerati complementari e interdipendenti in rapporto di causa ed effetto.
- Ciclo dell'ameba. La circolazione del ki dei meridiani vista nella semplicità delle funzioni vitali.
- Zone di valutazione su hara e schiena.
- Makko-ho, esercizi per immagini: l'immagine crea il movimento, l'immagine favorisce il passaggio dal piano fisico a quello energetico. "Possiamo imparare l'arte di sciogliersi per sentire il vuoto e l'arte di muoversi per riempire il vuoto" (Masunaga).
- Ricerca aperta e continua. Masunaga ha lasciato una porta aperta alla continua ricerca nello shiatsu. Affermò "io sono arrivato sin qui, saranno altri a completare il mio lavoro".

LA TEORIA DELLO ZEN SHIATSU

Lo Zen Shiatsu, creato da Masunaga, è il primo modello Shiatsu dotato di una propria teoria che si integri completamente con la pratica.

Masunaga, attraverso le sue esperienze, prese spunto da:

- le antiche origini taoiste della teoria MTC
- il tradizionale uso dello shiatsu come rimedio popolare
- la moderna conoscenza della fisiologia e il modello psicologico occidentale
- l'approccio filosofico del buddismo Zen
- la propria esperienza clinica maturata durante migliaia di trattamenti shiatsu

La teoria dello shiatsu di Masunaga è un insieme compatto: diagnosi, teoria e trattamento sono inscindibili e si fondano sulla rete dei meridiani e sul movimento del Ki al loro interno.

In effetti suddividere una parte teorica diventa cosa non semplice, perciò tratteremo solamente alcuni concetti che potremmo definire più teorici, rimandando alla parte pratica la spiegazione di alcuni principi fondamentali, perché legati ad un'esperienza più diretta per poter essere meglio capiti.

Infatti il metodo proposto da Masunaga non consta di una teoria separata dalla pratica, ma è la pratica il suo fondamento.

Per prima cosa tratteremo due concetti che sono fondamentali nello Zen Shiatsu, che fanno parte della cultura orientale e che ritroviamo nelle filosofie (taoismo, buddismo zen), nell'MTC e nelle tradizioni popolari giapponesi: il Ki e l'Hara.

Essi fanno parte delle tradizioni e della cultura dei popoli cinesi e giapponesi, il loro modo di pensare e di fare le cose è permeato da questi concetti, dai quali noi occidentali siamo estranei.

Il Ki

Il Ki (in cinese "Qi") è l'energia presente ovunque intorno a noi e in continua trasformazione; essa è la manifestazione dello Yin e dello Yang, la dualità esistente nell'energia cosmica, e dal loro integrarsi si genera il Ki. E' quindi il mondo delle vibrazioni, l'energia elettromagnetica, l'energia vitale che anima l'universo.

Il Ki è proprio di tutte le cose, specifico di ogni essere e cosa. In genere quindi con Ki si intende un'intangibile e totalmente pervasiva energia che esiste ovunque. E' la potenza che anima la vita, la forza che sostiene il ritmo della natura.

Il Ki è difficile da definire precisamente, ma tutti gli esseri viventi attirano questa energia nei propri corpi e la utilizzano come energia indispensabile per vivere.

Il Ki è la manifestazione estrema della potenzialità di ogni organismo: gli alimenti che mangiamo, l'aria che respiriamo, il sangue che circola, sono veicoli di questa forza.

Ogni fenomeno è da considerarsi energia. La luce, il suono, il movimento, il calore, il pensiero stesso. Il Ki è la radice stessa dell'uomo. L'uomo come piccola particella dell'universo che lo circonda, porta in sé la stessa energia vitale, lo stesso movimento. L'uomo: il microcosmo nel macrocosmo. Le manifestazioni del macrocosmo si riflettono nel microcosmo e viceversa. Non si può negare che siamo energia.

In occidente il termine energia richiama alla mente l'energia elettrica, oppure la forza di un essere umano. In oriente con il termine energia si indica tutto, tutto il nostro essere, tutto è energia, tutto è guidato da un'energia presente sia in noi che attorno a noi.

I giapponesi spesso definiscono i fenomeni relativi premettendo un prefisso al termine "ki". Ad esempio il tempo meteorologico (TenKi) è un insieme delle caratteristiche del cielo e del Ki, mentre le caratteristiche del fulmine e del Ki formano il "denki, che vuol dire elettricità.

Possiamo distinguere due tipi di Ki:

- Il Ki Universale o Primordiale, che è la coscienza universale
- La manifestazione del Ki Universale in tutti i fenomeni della vita.

Un principio fondamentale nella medicina orientale è che ogni individuo possiede un'innata capacità di autoguarigione, una capacità che deriva dal flusso equilibrato del KI nel corpo, in armonia col fluire del KI Universale. Per contro, la malattia sopravviene quando questo flusso di energia Ki diventa distorto; ad esempio, il Ki può accelerare, rallentare, indebolirsi, stagnare. Ciò che ci collega al Ki Universale è il canale spirituale che scorre verticalmente al centro del nostro corpo. In questo canale l'energia arriva e poi si trasforma grazie a sette centri energetici detti Chakra. Da questi arriva ai Meridiani che portano Ki a cellule e agli organi interni e si collegano con gli strati più superficiale della pelle, dove il Ki fluisce continuamente. Ma il Ki dei meridiani è influenzato non solo dal Ki Universale ma anche dal Ki del cibo che mangiamo, dalle emozioni, dalla gioia e dal dolore. Emozioni che hanno reazioni sulla mente, sulla psiche e che vanno ad interagire così sugli organi interni creando squilibri. Nell'uomo il Ki Universale si manifesta principalmente come mente e corpo. Dato che sappiamo che la combinazione di yin e yang produce energia, possiamo dire che l'uomo ha la massima capacità quando mente e corpo sono unificati. Sappiamo che la condizione del nostro corpo si riflette nei nostri pensieri e che la condizione della mente è riflessa nel nostro corpo, ma la mente guida il corpo. Idealmente l'espressione fisica è la manifestazione spontanea delle intenzioni della nostra mente. Maggiore è l'integrazione mente-corpo, maggiore è il collegamento con il Ki Universale e di conseguenza più forte è il nostro Ki. Il Ki è fondamentale nello Shiatsu, perché fare Shiatsu vuol dire lavorare sul Ki del ricevente, utilizzando il proprio Ki.

L'Hara

In termini occidentali l'hara è la cavità addominale. Contiene molti degli organi interni e si estende dalla gabbia toracica al pube e alle ossa dell'anca. Nel pensiero orientale l'hara è la sede della coscienza umana. E' il luogo dove lo spirito diventa materia e la materia diventa spirito, nel continuo ciclo della vita. E' il centro del corpo e il centro dell'universo.

Il centro dell'hara è un punto sulla linea mediana della parte anteriore del corpo, tra le due ossa dell'anca. Si trova nel profondo addome ed è il nostro centro di gravità fisica.

In Giappone prende il nome di tanden, e viene localizzato "tre dita sotto l'ombelico".

L'hara contiene la nostra vitalità e la forza del nostro hara è indicazione del modo con cui possiamo unificare il corpo, mente, spirito nella nostra vita.

Dall'hara provengono tutta la nostra vitalità, la nostra azione, il nostro pensiero e comprensione.

L'hara è il potere che sta dietro la manifestazione dei nostri pensieri e sogni nel mondo materiale.

Così, un forte hara porta alla giusta azione nel mondo.

L'hara è la fonte reale di qualsiasi problema di salute, piccolo o grande che sia.

Vedremo quanto è fondamentale l'hara del praticante, sia dal punto di vista fisico che energetico, per lo svolgimento di un buon trattamento Shiatsu, e quanto importante è l'hara del ricevente, che dopo un'attenta valutazione ci dà preziose indicazioni per lo svolgimento del trattamento.

Meridiani

Il concetto di struttura umana derivante dalla medicina cinese tiene conto, non solo delle ossa, legamenti, muscoli, tessuti, sangue, fasce ma anche delle energie che tengono unita tale struttura; questo insieme di energie è detto Ki, perciò la struttura fisica è considerata fondamentalmente energetica.

La circolazione del Ki nel corpo umano avviene lungo canali detti meridiani, che possono essere considerati come le forze che creano e che tengono insieme il corpo, fornendo gli elementi essenziali per la nostra esistenza.

I meridiani collegano ogni organo interno con la periferia del corpo, passando per gli strati superficiali della pelle. I meridiani di ogni organo interno si collegano in questi strati esterni per formare due circuiti. Uno per ogni lato del corpo. Il Ki fluisce in questi circuiti in cicli senza fine, idealmente in armonia col fluire del Ki Universale.

I meridiani presenti nel nostro corpo sono numerosi, in termini di migliaia, ma 12 meridiani sono i principali e sono quelli che noi considereremo.

Lo Zen Shiatsu si fonda sui meridiani, in quanto lavora sul Ki che passa lungo questi canali. L'esperienza diretta del Ki portò Masunaga a prolungare i percorsi dei meridiani classici dell'agopuntura a tutto il corpo.

Stilò una mappa dei meridiani dove la differenza sostanziale la ritroviamo nel fatto che i percorsi tradizionali prevedono il passaggio di 6 meridiani sulle braccia e altri 6 meridiani sulle gambe, lui indica il passaggio di tutti e 12 i meridiani sia sulle gambe che sulle braccia.

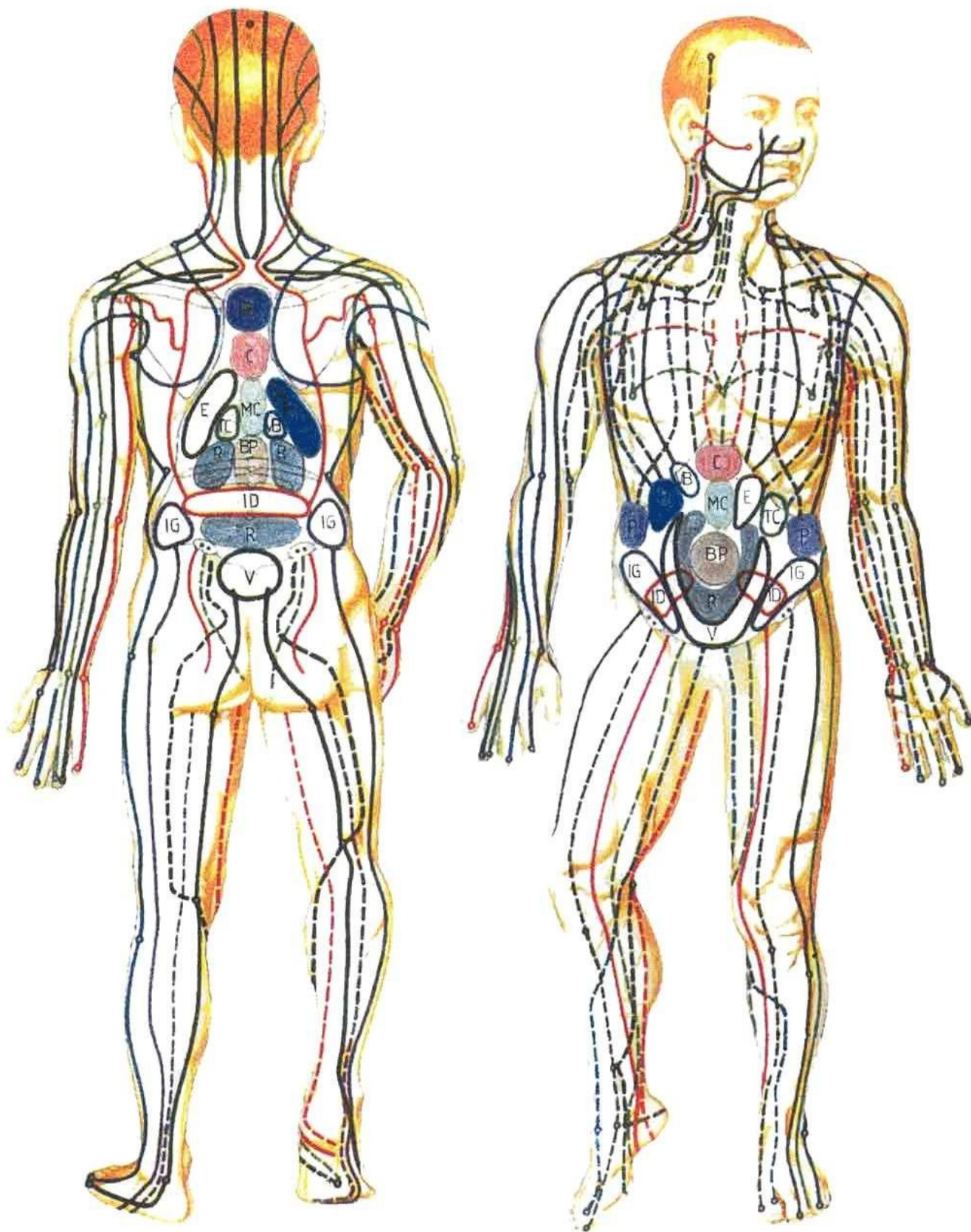
Non dimentichiamo che i suoi studi riguardavano la medicina tradizione antica, infatti l'approccio giapponese tradizionale all'individuazione di meridiani e punti tende comunque ad essere empirico, basandosi in grande misura sulle sensazioni che praticante e ricevente provano nel momento in cui si tocca un punto. Lo stesso succedeva in Cina e Giappone in tempi antichi, quando la palpazione era parte integrante della pratica dell'agopuntura, nel Ling Shu era scritto "chiedi sopra e sotto il punto, poiché i meridiani di ognuno sono diversi".

I meridiani indicati da Masunaga non si differenziano di molto da quelli dell'agopuntura, se non in pochi casi, molti seguono i percorsi profondi dei tracciati classici, le derivazioni secondarie o i collegamenti.

I moderni tracciati dei meridiani sono stati stilati per l'agopuntura, per individuare la posizione dei punti e non tanto i percorsi che li uniscono.

Infatti nel percorso dei meridiani ritroviamo dei punti o tsubo, attraverso i quali è possibile accedere al sistema energetico di ogni individuo. L'agopuntura lavora proprio su alcuni di queste miriadi di punti, indicandone funzioni specifiche.

Nello Zen Shiatsu invece è il percorso del meridiano, del Ki la cosa fondamentale da seguire, il punto o lo tsubo viene preso in considerazione in quanto percorso per raggiungere il Ki in profondità, al di là di una sua funzione precisa.



Mappa di Masunaga dei Meridiani

Il Ciclo dell'Ameba

Poiché i meridiani percorrono la superficie del corpo, si può essere tentati di pensare che appartengano alla sfera fisica. Ma quando impariamo che ai meridiani sono collegati aspetti sia fisici che mentali, ci rendiamo conto che i meridiani sono indissolubilmente legati alla vita dell'Universo.

La struttura teorica di Masunaga, che basa lo shiatsu sui meridiani, deriva dal suo interesse nella locazione di questi e nell'importanza dei loro effetti specifici nel corpo, mente ed emozioni. Egli congetturò che, se il sistema dei meridiani è una valida espressione della nostra struttura energetica e non un'elaborazione arbitraria ed accademica, allora ci deve essere una relazione fra le funzioni energetiche dei meridiani e la loro locazione sul corpo.

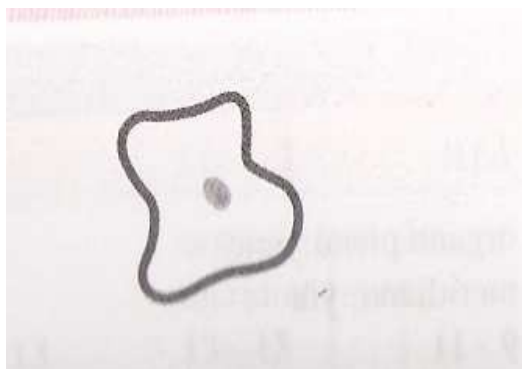
Lavorando su questa ipotesi, egli prese come punto di partenza la sequenza dei meridiani conosciuta in occidente come l'Orologio Cinese o Circolo Circadiano. Seguendo questa sequenza, l'intera rete di meridiani può essere tracciata in modo continuo sul corpo.

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

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

Partì dall'osservazione che la circolazione dell'energia (KI) è presente in tutte le forme di vita, dalle più piccole alle più grandi, dalle più primitive alle più evolute, perciò egli prese come modello il ciclo vitale di uno degli esseri viventi più piccoli, l'animale unicellulare e quindi la sua teoria viene definita "Il ciclo vitale dell'ameba".

1 Stadio – Creazione di un confine e inizio dello scambio



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

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

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

Nella prima fase l'ameba definisce il suo confine, tramite questo consente una comunicazione con il mondo esterno e l'assunzione di energia.

Il confine deve essere permeabile per permettere lo scambio di Ki con l'Universo.

In questa fase si ha il primo soffio vitale, cioè il primo respiro che immette l'individuo nella vita.

I meridiani associati a questa fase sono quelli collegati all'elemento Metallo: Polmone e Intestino Crasso.

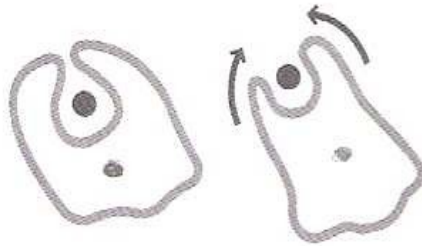
Il meridiano del polmone regola la funzione respiratoria, scambio ed eliminazione di ossigeno, anidride carbonica e di ki, esprime anche la comunicazione, e governa la pelle (secondo l'MTC), che è il nostro confine permeabile. Il meridiano dell'intestino crasso regola l'eliminazione delle scorie.

La posizione dei meridiani di Polmone e Intestino Crasso sono sul nostro confine anatomico, formando l'esterno del nostro contorno quando siamo in posizione eretta con i palmi delle mani rivolti in avanti.

I meridiani di polmone e intestino crasso rappresentano le funzioni di immissione ed eliminazione attraverso il confine.

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

2 Stadio – Il soddisfacimento di bisogni



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

Nel caso dell'ameba le sue azioni saranno:

- rigonfiarsi nella parte anteriore per raggiungere ciò che desidera
- avvolgerlo e incominciare a frantumarlo e renderlo in una forma digeribile

I meridiani interessati sono quelli collegati all'elemento Terra e sono i meridiani di Stomaco e Milza.

L'energia yang attiva dello Stomaco esprime la percezione di un bisogno e il movimento verso la sua soddisfazione.

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

L'attività in questa fase energetica è tutta nella parte anteriore e i meridiani relativi anteriormente nel corpo.

I meridiani di Stomaco e Milza svolgono le funzioni di ingestione e digestione.

Le parole chiave in questa fase sono "appetito e soddisfazione".

3 Stadio – Assimilazione



Nel terzo stadio l'ameba deve assorbire il nutrimento da ciò che ha ingerito e integrarlo.

Il nutrimento di qualsiasi natura e forma esso sia (cibo, impressioni sensoriali, informazioni, input emotivi, etc), diventa cellula stessa.

I meridiani interessati sono quelli legati all'elemento Fuoco e sono il meridiano del Cuore e quello dell' Intestino tenue. Il cuore integra il nutrimento, lo fa diventare parte dell' individuo della sua struttura fisica psicologica e mentale. L'intestino tenue separa, discerne e trattiene, mandando al Cuore solo ciò che è buono per lui e per tutto l'organismo.

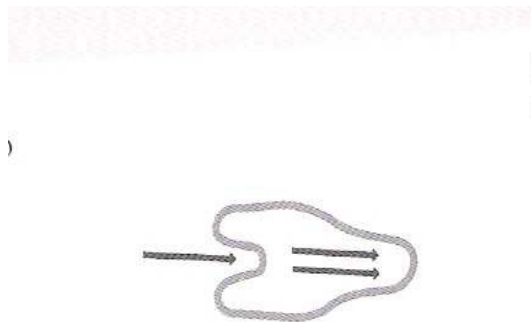
Il Cuore nella tradizione orientale è il nucleo centrale del nostro sé individuale, la nostra consapevolezza. Il passaggio attraverso questo stadio rende l'individuo consapevole del suo esistere e del suo agire.

Il movimento dell'energia in questo processo è verso l'interno e il ciclo energetico ha raggiunto così il suo punto centrale, i meridiani di questa fase sono sulla superficie interna degli arti.

Le caratteristiche dei meridiani di Intestino tenue e Cuore sono conversione e integrazione.

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

4 Stadio – Fuga dal pericolo



In questo stadio l'ameba è in grado di sostenersi da sola e rispondere ad altri stimoli dell'ambiente. E' la fase in cui deve imparare a proteggersi dai pericoli, intraprendere nuove azioni, esplorare nuovi orizzonti e anche purificarsi.

Il bisogno di fuggire viene percepito nella parte posteriore, dove c'è un movimento che allontana dalla fonte dello stimolo, questo fornì a Masunaga la parola chiave per descrivere questo stadio: "impeto".

I meridiani di Vescica e Reni, associati all'elemento Acqua, rappresentano questa fase del ciclo e si trovano dietro, le loro caratteristiche sono Vitalità, Purificazione e Impeto.

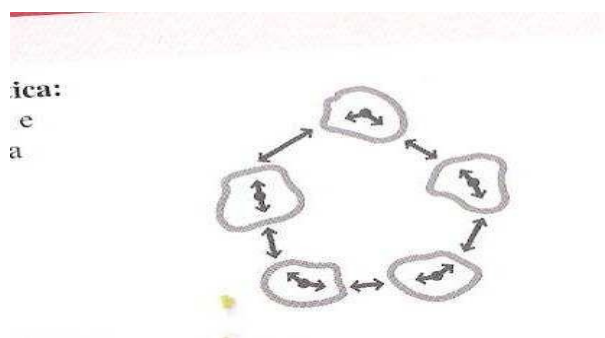
I reni, nell'MTC, forniscono l'impeto per tutte le nostre azioni, funzioni e processi metabolici.

Questo impeto inoltre purifica mantenendo il movimento e il continuo flusso.

La purificazione non solo fisica ma anche la capacità di eliminare gli ostacoli, l'impeto è la spinta per andare oltre e rinnovarsi continuamente.

Le parole chiave di questo stadio sono "purificare e dare impeto".

5 Stadio – Circolazione e Protezione



Il quinto stadio è il momento in cui l'ameba deve imparare a relazionare con altre amebe, così fa anche un individuo, creando la possibilità di socializzare, ma anche cautelandosi dalle relazioni, quindi anche una difesa.

Inoltre deve anche lottare quotidianamente per adattarsi all'ambiente, ai cambiamenti di temperatura, agli agenti inquinanti, ad altre influenze esterne, oltre che da intrusioni sgradite nel nostro spazio emozionale.

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

La quinta fase provvede ad una costante protezione ai diversi livelli del nostro essere.

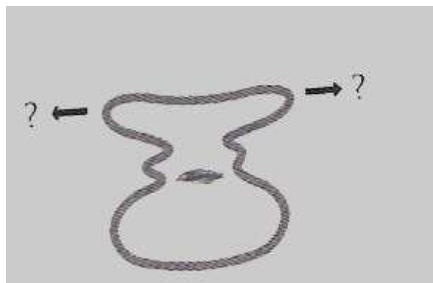
Sono interessati i meridiani dell'elemento Fuoco Supplementare, Triplice Riscaldatore e Ministro del Cuore con le caratteristiche di circolazione e protezione.

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

La posizione dei meridiani si rileva quando siamo seduti con le gambe incrociate in una posizione protettiva, il Triplice Riscaldatore è visibile e protegge l'intera superficie del corpo, il Ministro del Cuore è invisibile per un osservatore, ma visibile per noi, perché forma il rivestimento interno.

Le parole chiave sono "circolazione e protezione"

6 Stadio – Scelta di direzione



Nel sesto e ultimo stadio l'ameba ha ormai accumulato una serie di esperienze e di energie, quindi ora deve immagazzinarle e decidere come sfruttarle, deve saper gestire le sue risorse e valutare la possibilità di intraprendere ed esplorare nuovi percorsi di vita.

A questo punto entrano in funzione i meridiani dell'elemento Legno, Fegato e Vescica Biliare con le caratteristiche di immagazzinamento e distribuzione.

Secondo Masunaga è il Fegato che li immagazzina e la Vescica Biliare che li distribuisce.

La funzione energetica di questi meridiani è decidere quando immagazzinare e quando distribuire i nutrienti nel corpo.

I meridiani di Fegato e Vescica Biliare si trovano ai lati del corpo, ci permettono di girarci da una parte all'altra per soppesare le possibilità delle diverse direzioni dell'azione.

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

Il ciclo dell'ameba è stato scelto da Masunaga per spiegare le fasi di energia che si succedono quando l'essere prosegue nel suo cammino di vita.

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

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

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

L'origine dei meridiani dai tre foglietti embrionali

Masunaga, attraverso i suoi studi scientifici, mette inoltre in relazione i foglietti embrionali con le varie coppie di meridiani, tenendo conto dell'ambito superficiale o profondo verso il quale si rivolge la funzione degli stessi. Questo fornisce un'ulteriore spunto per capire per quali ragioni l'azione del ki sia stata classificata come se fosse in 6 coppie di 12 meridiani.

Egli sottolinea la concezione della generazione delle cellule in termini di meridiani ed ipotizza una relazione tra ciascun meridiano e l'endoderma, il mesoderma e l'ectoderma, attraverso cui ha luogo il primo passo della segmentazione a partire dalla monocellula.

Nei primi stadi dello sviluppo embrionale degli animali più evoluti, la massa di cellule originarie si avvolge a spirale e forma una tasca (per contenere una piccola porzione dell'esterno) ed il risultato è l'endoderma; la parte dell'embrione che rimane direttamente esposta all'ambiente esterno forma l'ectoderma; Il mesoderma, invece, consiste nell'area tra lo strato interno e quello esterno.

I meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue e del Rene e della Vescica Urinaria nascono dall'endoderma (che diventerà l'insieme degli organi interni coordinando il funzionamento di tutti gli organi) che svolge le funzioni basilari della cellula.

I meridiani di Fegato e di Vescica Biliare e quelli di Milza e Stomaco nascono dal mesoderma, responsabile dei muscoli e dello scheletro (formano l'impalcatura del corpo e sorreggono le strutture fisiche e sono connesse al movimento).

I meridiani di Polmone e dell'Intestino Crasso e quelli di Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore nascono dall'ectoderma (che diventerà la pelle e che provvede alla conduttività dell'epidermide), interagiscono con l'esterno e forniscono protezione.

| <i>Funzioni vitali base</i> | | <i>Ruolo tradizionale dei meridiani</i> | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|
| <i>ectoderma</i> | scambio eliminazione | Polmone Intestino Crasso | trasmissione |
| | circolazione protezione | Maestro del Cuore Triplice Riscaldatore | regolazione |
| <i>mesoderma</i> | deposito distribuzione | Fegato Vescica Biliare | decisione |
| | ingestione digestione | Milza-Pancreas stomaco | assimilazione |
| <i>endoderma</i> | integrazione conversione | Cuore Intestino Tenue | coscienza consapevolezza |
| | vitalità purificazione | Rene Vescica | metabolismo dell'acqua |

Kyo e Jitsu

La condizione di equilibrio e di salute si ha quando il corpo può correggere da solo piccoli squilibri. Questa condizione viene definita omeostasi, cioè la capacità del corpo di autocurarsi.

Gli squilibri si hanno quando al corpo manca questa capacità.

Masunaga distingue due stati estremi di squilibrio: il Kyo e il Jitsu.

- Kyo è una condizione di carenza di energia vitale
- Jitsu è la condizione opposta, in cui vi è un eccesso di energia vitale (l'energia non scorre)

Entrambe queste condizioni esistono contemporaneamente.

Kyo e jitsu descrivono la condizione funzionale del ki e la condizione di energia alterata nel corpo.

Il kyo e il jitsu sono costantemente espressi nell'intero corpo, qualunque parte può essere descritta come avente un particolare grado di kyo e di jitsu e i meridiani possono avere diverse aree di relativo kyo o jitsu lungo i loro percorsi.

Nell'Hara l'individuazione delle aree più kyo e più jitsu, attraverso la valutazione, è importante per l'impostazione di tutto il trattamento shiatsu.

Sebbene le parole kyo e jitsu hanno un significato che si avvicina approssimativamente a "vuoto" e "pieno", il principio di Masunaga è più correlato a Yin e Yang che non alle categorie di "eccesso e carenza" dell'MTC.

Come lo Yin e lo Yang, il Kyo e il Jitsu sono condizioni inseparabili e interdipendenti, il Vuoto e il Pieno possono esistere da soli senza la correlazione opposta.

Il modello kyo-jitsu è essenziale per la vita, esattamente come il modello Yin-Yang. Essi sono molto simili allo yin e allo yang, in quanto descrivono due tendenze opposte, non sono principi assoluti, bensì concetti relativi che non sono in sé né buoni né cattivi. La sola differenza sta nel fatto che kyo e jitsu descrivono la disponibilità, la condizione funzionale del ki, o energia vitale.

Il Kyo è una carenza, un desiderio; nel corpo si crea un desiderio di ciò che manca. Il Jitsu è la concentrazione di energia necessaria per compiere l'azione che appaga il desiderio.

Tutte le funzioni vitali vengono eseguite dal modello kyo-jitsu, relativamente a questo possiamo creare una correlazione con il 2 stadio del Ciclo vitale dell'ameba.

Dopo che è avvenuta l'azione è naturale che il corpo ritorni ad uno stato di quiete. Ma l'essere umano, che non si soddisfa facilmente, continua a pensare all'azione anche quando essa è stata compiuta.

I disordini nel kyo e jitsu nascono perché l'azione occupa la nostra mente anche quando non la sta eseguendo.

Se un desiderio (kyo) non è appagato dopo che l'azione per appagarlo è stata eseguita, si instaura, un disordine nel ki che crea un irrigidimento (jitsu).

Il jitsu è una risposta inadeguata a una carenza. Il jitsu è il sintomo, il kyo è la causa.

In questi casi trattare il jitsu non dà risultati duraturi. Ci può essere un miglioramento immediato, ma poi il jitsu si riforma e può manifestare sintomi ancora più forti di prima. Il motivo è che questo jitsu si è formato dalla concentrazione di energia necessaria ad appagare il desiderio iniziale.

Quando il disordine kyo-jitsu si instaura e va in profondità, i sintomi che si manifestano possono essere i più svariati. Per contro, quando il disordine si risolve e il modello kyo-jitsu cambia, la persona è in salute.

La zona kyo si manifesta come una zona ipoattiva, con assenza di energia vitale, fredda e priva di vita. La zona jitsu evidenzia invece uno stato di iperattività, c'è movimento, è una zona che sporge.

Il jitsu è sempre più evidente, a volte doloroso, è ciò che ci preoccupa, mentre il kyo è nascosto, difficile da trovare, è uno stato di esaurimento dell'energia, è ciò di cui non si è consapevoli, è un bisogno inespresso.

I sintomi jitsu hanno spesso una qualità di urgenza, sono più acuti, a causa del maggior investimento di energia.

Molti stili di shiatsu sono improntati al trattamento di questi sintomi urgenti, ma come abbiamo visto in questo modo i risultati non sono duraturi.

Nello Zen Shiatsu invece si cerca di soddisfare il kyo prima di disperdere il jitsu. Il jitsu va comunque trattato, ma il fulcro del trattamento deve essere il lavoro sul kyo, invece di spendere energia per esaltare un punto forte, ci dedichiamo di più a rinforzare i punti deboli, riequilibrando così l'intero organismo.

Pertanto il dogma dello Zen Shiatsu è "trattare prima il Kyo".

Il kyo è una manifestazione interna che si esprime, ma allo stesso tempo trova una sua protezione, in una manifestazione esterna, il jitsu. E' come se una parte di noi si sacrificasse e si assumesse il peso della vita, per dare all'altra la possibilità di conoscersi e curarsi. Il jitsu è, quindi, una protezione davanti alle difficoltà della vita che non riusciamo a risolvere. E' bene, perciò, inizialmente, non tentare di togliere il jitsu, toglieremo le difese della persona. Per questo motivo si raccomanda sempre di affrontare prima il kyo che è causa e origine del jitsu.

Per ristabilire kyo e jitsu vengono usate tecniche di tonificazione per il kyo, dispersione e sedazione per il jitsu.

Per tonificare il kyo il lavoro è più profondo, è un lavoro di sostegno, richiede più tempo e pazienza. Si paragona la bonificazione a un innamorato che aspetta l'arrivo dell'amata con pazienza e affetto senza preoccuparsi del tempo che perde.

La sedazione dell'area jitsu invece consiste in una stimolazione, è un lavoro mirato a smuovere l'energia in eccesso, crea movimento spostando l'energia verso il kyo, compensandolo.

E' più facile trovare e sedare il jitsu perché è più evidente, ma è più importante individuare e tonificare il kyo perché è la vera causa. E' il kyo che dà la sua energia al jitsu.

Nella teoria del Kyo e del Jitsu il quoziente di energia dell'entità uomo è vista come un'unità.

Se vi è più energia che scorre in un meridiano, ci deve essere proporzionalmente meno energia disponibile per gli altri meridiani. Non è possibile aggiungere o sottrarre energia da un meridiano senza che ciò influenzi tutti gli altri meridiani.

Kyo e jitsu sono sempre in stretta relazione, non possono esistere l'uno senza l'altro.

Gli squilibri kyo e jitsu, essendo relativi al ki, si possono manifestare sia come problematiche fisiche, che mentali ed emozionali. A questo proposito Masunaga ha stilato un manuale con esempi di malattie e sintomi (aspetti fisici e psichici) in base alla valutazione, con la combinazione del kyo-jitsu dei meridiani (Manuale di Sesshin di Shizuto Masunaga)

- La tecnica di sedazione e di tonificazione

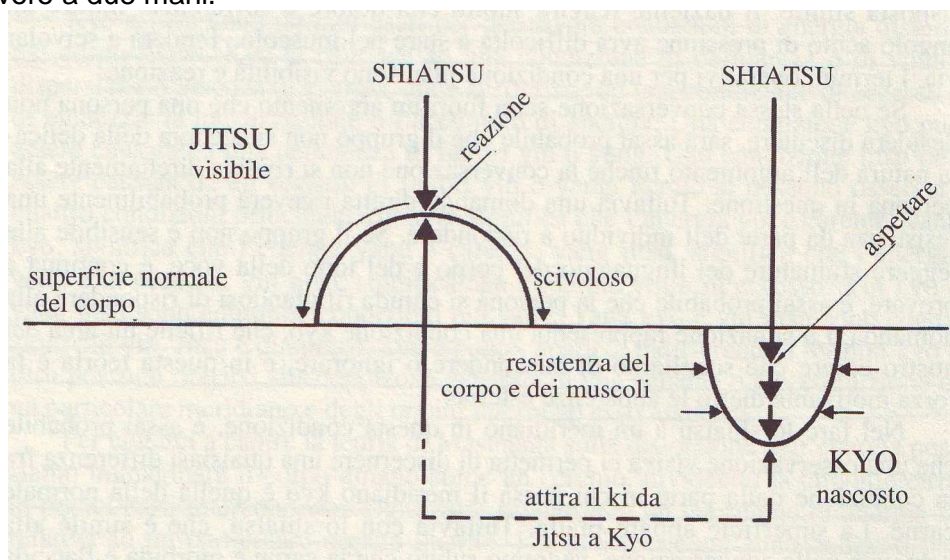
Non è facile individuare il kyo perché il corpo cerca di difendere e nascondere lo squilibrio manifestandolo in una zona diversa, appunto il jitsu che porta lo squilibrio in evidenza.

Una volta individuato il kyo, con una mano esercitiamo una pressione profonda e graduale e di sostegno per richiamare energia e nutrire, mentre con l'altra mano trattiamo e stimoliamo la zona jitsu permettendo all'energia di spostarsi e compensare il kyo. Il metodo è quindi l'interazione di due pressioni dalle caratteristiche diverse, applicate contemporaneamente in zone la cui condizione è opposta ma collegata e complementare.

Bisogna lavorare in modo da uniformare, unificare e trovare collegamento fra kyo e jitsu, mettersi in comunicazione, facendo un lavoro a due mani.

Esistono due modi di lavorare simultaneamente su aree kyo e jitsu. Nel primo, entrambe le mani sono statiche, nel secondo una mano è statica mentre l'altra si muove:

- entrambe le mani statiche: in uno stato rilassato appoggiare un palmo (o il pollice) sull'area jitsu, la pressione è leggera. L'altra mano applica lentamente una pressione profonda e costante nell'area o sul punto kyo. In questo modo, se la valutazione è corretta, la rigidità che si nota nell'area jitsu scomparirà in modo naturale.



- una mano statica, l'altra in movimento: in questa tecnica si applica una pressione statica su un punto kyo del meridiano, l'altra mano applica una pressione "più veloce" e "più leggera" lungo il meridiano dove si trova l'area jitsu. Quest'ultima pressione attiva l'energia, quella statica agisce da faro per indicare dove deve andare l'energia in eccesso, la mano statica sta dando supporto. Bisogna fare in modo che la mano sostenente (sul kyo) e la mano che lavora (sul jitsu) diventino "una". Masunaga lo chiama "due in uno" o "eco della vita", cioè la percezione dell'unità. L'effetto del trattamento è comunque dovuto alla risposta del ricevente, infatti, con lo shiatsu non produciamo effetti, ma diamo stimolo al manifestarsi della forza vitale del ricevente.

PRATICA DELLO SHIATSU

Cos'è lo Shiatsu

Secondo la definizione ufficiale del Ministero giapponese per la Sanità “Lo Shiatsu è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani, senza l'ausilio di strumenti, sia meccanici sia d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute, intesa a migliorare lo stato di salute.”

Ma la sua azione va ben oltre, infatti questo particolare approccio energetico trae origine dalla medicina e filosofia orientali per le quali ogni essere vivente, e quindi anche l'uomo, sono pervasi di energia generata dalla reciproca influenza del cielo e della terra. Quando per un qualsiasi motivo, il fluire dell'energia non è corretto, si crea un blocco, dal quale può nascere uno stato di malattia che è, infatti, il risultato di una stasi energetica e del relativo squilibrio che ne deriva. Lo shiatsu, tramite una precisa sequenza di pressioni esercitate su tutto il corpo, permette alla persona di riequilibrare la propria energia, aiutando l'organismo a recuperare le forze, in armonia con la natura e senza eventuali effetti secondari spiacevoli o nocivi.

Una caratteristica importante dello shiatsu è di avere un approccio olistico: non si limita all'eliminazione dei sintomi e dei disturbi superficiali, ma agisce in profondità compiendo una specifica funzione di prevenzione. Considera e tratta l'uomo nella sua totalità e tenendo conto di tutta la persona, come entità unica sofferente, e non solo della parte “malata”.

Questa definizione rende un'idea precisa di come esso agisce quando è applicata la tecnica, ma lo shiatsu non è pura tecnica è molto di più, è: contatto, sostegno, empatia, collaborazione, unità, autoguarigione, ascolto, energia, compassione, fiducia, nutrimento emozionale e spirituale.

Per questi motivi il valore del vocabolo shiatsu è di lettura più ampia assumendo un ulteriore significato: “il cuore nelle mani”, che rappresenta il primo passo oltre la tecnica, in altre parole la sintonia, la compassione, l'empatia e l'ascolto reciproco, che ci devono essere tra chi dà e chi riceve e dove entrambi sono su un piano paritetico e unitario, sono lo yin e lo yang dell'unica cellula che sta agendo, il ricevente e l'operatore.

Tutto questo prepara il terreno per un ulteriore passaggio che va ancora oltre, ed è il “ponte con l'infinito”. Questa definizione si riferisce alla parte più profonda dello shiatsu che va a coinvolgere la crescita personale e spirituale della cellula che sta lavorando. Infatti lo stimolo messo in atto dalla pressione coinvolge una qualità energetica molto sottile (il Ki) che porta alla trasformazione personale, che è il primo passo verso l'autoguarigione.

Possiamo così affermare che lo shiatsu è nutrimento per la personalità e per l'anima di chi lo fa e di chi lo riceve.

Prendendo in esame quest'ultimo concetto, possiamo affermare che lo shiatsu attiva, nel ricevente la capacità di adattarsi ad un ambiente esterno che risulti essere troppo aggressivo, favorendo una nuova condizione di equilibrio che gli permetta di impiegare nuove strategie e risorse, di bilanciare positivamente gli stimoli esterni e di intervenire nella maniera più idonea sull'ambiente stesso per renderlo più confacente ai suoi bisogni e necessità.

Quando si pratica

Ci sono poche condizioni che non possono essere alleviate dal trattamento shiatsu, ma la misura del beneficio dipende dall'abilità del praticante, nonché dalla scelta della pressione e delle tecniche.

Tuttavia, i praticanti, noteranno che alcuni riceventi rispondono molto meglio di altri, anche se i disturbi sono di natura simile.

La filosofia cinese lo spiega come parte dello “yuan”, quella forza di attrazione tra le energie di due individui in qualunque momento.

Lo yuan esiste tra amanti e tra membri di una stessa famiglia, sebbene possa crescere, calare o svanire; lega gli amici e può esistere tra praticante e ricevente nel trattamento shiatsu.

Noi la potremmo chiamare compatibilità, simpatia, feeling.

Pur dando allo yuan la dovuta considerazione, non c'è dubbio che il contatto sia fondamentale alla riuscita del trattamento shiatsu.

Il contatto è un linguaggio che permette di comunicare con le emozioni, attraverso il corpo. Lo shiatsu è pertanto molto efficace, da solo o abbinato ad altro trattamento, per tutte quelle situazioni in cui uno scompenso emotivo e lo stress siano fattori di fondo.

Lo shiatsu è anche il trattamento più indicato per gli squilibri dell'apparato locomotore, perché agisce direttamente sui tessuti interessati.

Comunque quasi tutti gli squilibri possono ottenere benefici dal trattamento shiatsu, in effetti la medicina orientale attribuisce come fonte delle disarmonie il ki, con lo shiatsu ripristiniamo il flusso del ki attraverso i meridiani ristabilendo un adeguato equilibrio.

In pratica l'efficacia del trattamento va oltre il sollievo dato dal contatto e dalla manipolazione fisica dei tessuti. Il praticante shiatsu vede il corpo, la mente e le emozioni come indivisibilmente collegate attraverso la rete del flusso del ki.

Pochi sono i disturbi che un praticante shiatsu esperto possa trattare, ma alcune condizioni richiedono particolare cautela.

Precisiamo inoltre che, secondo la legislazione italiana, il trattamento shiatsu non si sostituisce ad una terapia medica.

In generale, non si dovrebbe tentare il trattamento di disturbi che provochino nervosismo nel praticante, ed è meglio che il principiante non si cimenti con squilibri gravi.

Lo shiatsu è normalmente controindicato nei casi di cancro, nei primi tre mesi di gravidanza, nei casi di pressione alta e in qualunque tipo di malattia acuta con febbre. E' controindicato in presenza di osteoporosi, se non con una pressione lievissima.

Riceventi molto deboli o debilitati dovrebbero ricevere trattamenti shiatsu molto delicati, se non addirittura rinunciarvi.

Altre controindicazioni si riferiscono a condizioni localizzate, dove solo la parte affetta dovrebbe essere evitata durante il trattamento: vene varicose, ferite, fratture, cicatrici e aderenze in seguito ad operazioni, infiammazioni alle articolazioni (con segni evidenti di calore o rossore), zone che presentano pelle infiammata, arrossata o abrasioni.

Dove e come si pratica

Tradizionalmente lo shiatsu si pratica su un tappetino posto sul pavimento (futon), poiché è lì che in Giappone si svolge quasi ogni attività. Il pavimento permette la massima versatilità al praticante, che può così esercitare pressione con le mani, i gomiti, le ginocchia e i piedi, usando inoltre una vasta gamma di estensioni che non richiedono di alzare o abbassare continuamente la superficie di lavoro, ma dipendono principalmente dalla posizione scelta e dall'uso del peso corporeo.

Usando il pavimento, il praticante è anche sollecitato a lavorare dall'Hara, facendo leva su gambe e piedi (si vedrà in seguito quanto è importante l'uso di hara).

Pertanto, all'inizio lo shiatsu si studia meglio sul pavimento, finché il corpo del praticante non operi in modo spontaneo ed efficace in tale posizione.

Poiché però alcuni riceventi non possono sdraiarsi sul pavimento bisogna scegliere un'altra posizione. Per gli anziani, ad esempio, si può utilizzare una sedia. Per le situazioni in cui neppure questa sia appropriata, la soluzione è un lettino che possa essere abbassato tanto da permettere al praticante di esercitare pressione con le braccia distese piegandosi in avanti all'altezza delle anche. Uno dei grandi vantaggi della terapia shiatsu è che si può effettuare attraverso gli abiti.

Ciò non solo per rispetto al pudore, tradizionale nell'estremo oriente, ma soprattutto per motivi pratici. Il ricevente può sudare, rendendo la pelle troppo scivolosa per le estensioni o per la pressione, oppure può essere sgradevole ricevere il trattamento da mani umide. Per questo motivo molti praticanti usano una pezza quando agiscono sul viso o su altre parti scoperte.

E' importante ricordare che l'obiettivo della pressione shiatsu non è la superficie epidermica, bensì le strutture corporee più profonde e soprattutto il Ki interno al corpo.



STRUMENTI E TECNICHE

Il trattamento Shiatsu è interessante immaginarlo come una danza tra due persone, piuttosto che un processo in cui il terapeuta attivo applica la pressione dei pollici a un ricevente passivo. Il praticante usa tutto il corpo per sviluppare potenza, sostegno e pressione, mentre il ricevente, lungi dall'essere prono e inerte, gli fornisce contrappeso e appoggio.

Movimenti e posture del praticante

Esistono movimenti e posture fondamentali, a cui bisogna prestare estrema attenzione, per eseguire un buon Shiatsu.

- Il movimento base: avanzare a carponi. Muovendosi in questo modo, con piena consapevolezza della postura e dei suoi cambiamenti, si possono riconoscere due fondamentali principi di una buona tecnica shiatsu: l'uso controllato del peso corporeo e il rilassamento.

Alla prima lezione di shiatsu quasi tutti gli studenti si aspettano di imparare immediatamente l'uso dei pollici sui punti di pressione: è dunque una sorpresa trascorrere un'ora muovendosi carponi sul pavimento e l'uno sull'altro. Questo tuttavia sarà per molti lo shiatsu migliore che riusciranno a dare per lungo tempo. Anche dopo anni di pratica professionale, si troveranno forse concordi nel sostenere che alla fine di una giornata faticosa i risultati migliori si ottengono rilassandosi con la tecnica del movimento carponi.

Tale andatura consiste nella trasmissione del peso corporeo attraverso braccia estese, ma non rigide, e mani rilassate, con il sostegno delle gambe, delle anche e dell'Hara.

Questo movimento viene applicato al ricevente, "gattonandogli" intorno con le mani soltanto (non con le ginocchia) su schiena, spalle, anche e gambe.

Dopo aver gattonato sul corpo del ricevente abbastanza a lungo da rilassarsi, ed essere in grado di controllare l'applicazione del peso corporeo senza diminuire il rilassamento, lo studente comincerà a capire l'uso di Hara. Si aggiungeranno quindi nuove tecniche e posizioni di lavoro, senza mai scordare comunque quest'ultima.

Per noi occidentali questo modo di "portare peso", non è così automatico, a differenza degli orientali (la loro cultura è basata sul principio dell'utilizzo di hara), perché tendiamo ad utilizzare la forza fisica., in quanto il nostro baricentro è spostato verso l'alto e questo ci mette in condizioni di usare la parte superiore del nostro corpo per esercitare una pressione.

Portare il peso del corpo, invece, significa dimenticare la forza muscolare, mantenendo le spalle rilassate e le braccia morbide, e questo è l'indispensabile mezzo per imparare ad attivare e usare hara.



Importante è seguire alcune indicazioni:

- Il praticante deve essere a proprio agio in relazione a quanto sta facendo. Se non lo è, non potrà esserlo neppure il ricevente.
- Le braccia, le mani, il collo e le spalle devono essere sempre rilassate.
- Bisogna avere un buon "collegamento" con il terreno per praticare un buon shiatsu. Occorre mantenere la consapevolezza del terreno e del relativo collegamento sia con sé sia con il ricevente. La posizione carponi, più è bassa, più fornisce la stabilità e il sostegno del terreno.

Tenere tra le ginocchia una distanza pari alla

larghezza delle anche e l'area inguinale aperta quanto possibile, mentre si gattona, assicura stabilità, sostegno e flusso del Ki in massima misura.

- Il proprio Hara deve trovarsi di fronte alla parte su cui si agisce, o comunque deve essere posizionato nella direzione in cui dovrebbe fluire il Ki del ricevente.

Questi accorgimenti sul come muoversi e mantenere delle posizioni mentre facciamo shiatsu, aiuta (soprattutto noi occidentali) ad acquisire dimestichezza con l'uso dell' Hara, del Ki e dell'arte del movimento a carponi, in questo modo ci sarà più facile capire ed applicare i principi dello Shiatsu di Masunaga.

I Principi dello Zen Shiatsu

Questi principi li possiamo ritrovare in altri stili di shiatsu, ma furono formulati per la prima volta da Masunaga, ed utilizzati con un criterio di unità e consapevolezza.

- La pressione

Il tatto, è il primo senso che l'uomo utilizza.

Il contatto è toccare con continuità e stabilità, in modo di stabilire una relazione tra chi tocca e chi viene toccato. E' un entrare nella parte più interna, stabilire un rapporto di fiducia e di presenza, e crea una conoscenza che va oltre la superficie, permettendo la comunicazione che può indurre cambiamenti nello stato del ricevente.

La pressione, nello shiatsu, è il contatto, esercitato con il pollice, con i palmi delle mani o altre parti del nostro corpo, eseguito in modo perpendicolare, costante e mantenente.

Masunaga diceva che queste sono le regole di base dello shiatsu:

- pressione perpendicolare o verticale
La pressione statica esercitata verticalmente migliora la salute.
- pressione costante o statica
La pressione statica, o immobile, ha un valore essenziale. Va esercitata per 2-7 secondi circa. La pressione applicata in questo modo penetra in profondità stimolando il sistema nervoso parasimpatico, che a sua volta calma gli organi interni e l'intero organismo.
- Pressione mantenente o di sostegno
Attraverso il tocco noi trasmettiamo al ricevente proprio questa sensazione di sostegno. Il praticante e il ricevente nel trattamento entrano in corrispondenza, si sostengono e si scambiano le rispettive energie.

Quando si preme, normalmente, si è consapevoli di una superficie resistente sulla quale si agisce con sforzo fisico. Una pressione intenzionale proviene dai muscoli delle mani e delle braccia, il contatto si limita alla manipolazione fisica dei tessuti e il praticante è un "agente", il ricevente un "oggetto".

Nello Shiatsu l'operatore, invece, quando entra in pressione usa il peso del proprio corpo, facendo nascere il movimento da hara (baricentro del corpo e "mare del ki") e, integrandolo con "l'energia del cuore", lo trasferisce al pollice o al palmo o al gomito o al ginocchio o al piede a seconda della tecnica che si propone di usare.

La concentrazione a partire dall'addome, hara, e il rilassamento dell'intero corpo sono naturali.

Essere in contatto col proprio hara significa essere in contatto con se stessi: è presenza, è sentirsi collegati con le forze dell'Universo, è avere fiducia nella vita, perché la si sente pulsare dentro di noi e nel ricevente, è il sentirsi sostenuti.

Quando la pressione viene data dall'hara, in una condizione di rilassamento, la superficie perde d'importanza e il ricevente diventa fonte di sostegno per il praticante, che ne sente la qualità in tutto il corpo. In questo modo, anche il ricevente si rende conto della qualità del sostegno fornito dal proprio corpo, e quindi delle proprie zone forti, di quelle deboli e dei centri di maggiore o minore concentrazione del Ki. Si realizza un collegamento che coinvolge la consapevolezza di tutto il corpo del praticante e del ricevente. E' a questo punto che la pressione diviene "penetrazione".

Una penetrazione non attiva, ma ricettiva: il praticante penetra nello spazio di consapevolezza del corpo del ricevente per stabilire un collegamento e prendere parte a un processo di scambio reciproco.

La penetrazione deve essere fissa perché sia efficace. Ciò significa che il movimento è solo rivolto verso l'interno, non da un lato all'altro né circolare, perché agirebbe solo sui tessuti superficiali e non avrebbe modo di penetrare. Solo restando fermi mentre ci si appoggia su un punto si verifica la penetrazione.

La penetrazione perpendicolare si ha quando si applica la pressione rivolgendola verso il centro del corpo del ricevente, formando angoli retti rispetto alla sua superficie. Sarà quindi necessario cambiare posizione al fine di appoggiare il peso su aree diverse del corpo del ricevente.

Il motivo della penetrazione perpendicolare risiede nella struttura dei punti o tsubo. Questi sono dei piccoli buchi lungo i meridiani che permettono al Ki di entrare e uscire dal corpo, e possiamo immaginarli come un vaso dal collo stretto.

Se la penetrazione avviene in modo perpendicolare, trova la via aperta per giungere nel più ampio spazio contenete l'energia corporea del ricevente, in caso contrario, la pressione finirà sulle pareti del collo del vaso interessando i tessuti superficiali, ma senza ottenere la penetrazione.

- La bimanualità o mano madre e mano figlia

Una delle caratteristiche che fin dall'inizio differenziò lo shiatsu di Masunaga è il costante contatto che le mani del praticante mantengono con il corpo del ricevente.

Masunaga scrive: "Quando nello shiatsu bimanuale concentrate tutta la vostra energia nel vostro addome, il ricevente nel profondo del suo essere si sente unito a voi." Questo non succede quando la pressione è indirizzata in un punto solo.

Talvolta le mani agiscono insieme, ma molto spesso una è ferma e sostiene parte del meridiano, mentre l'altra agisce su una sua parte diversa.

Masunaga chiamò la mano fissa, o yin, "mano sostenente" o "mano madre" e l'altra, yang "mano operativa" o "mano figlia".

La più importante, sebbene sembri inattiva, è la mano madre, che fornisce un tocco rassicurante per il ricevente e sostegno laddove è necessario.

- La mano madre deve essere stabile. Il praticante deve mantenere costante la pressione, evitando di passare da momenti in cui lascia gravare il peso corporeo ad altri in cui lo ritrae. E' necessario un contatto continuo, delicato consapevole, tanto per sé quanto per il ricevente.
- La mano madre deve essere consapevole. Deve essere investita di pacata attenzione e consapevolezza, nella condizione dell'essere del praticante, così che rimane aperta una fonte vitale di stabilità e calma meditativa che ispira e guida lo shiatsu dato dalla mano figlia. Si è tentati di badare solo alla mano operativa e lasciare l'altra inerte e abbandonata, ma così facendo si perde metà del collegamento con il ricevente.
- La mano madre deve essere a contatto con il Ki allo stesso livello della mano operativa. Se questa penetra in profondità, la mano madre deve essere "in ascolto" altrettanto profondo. Se la mano operativa lavora in superficie, la "madre" deve essere in contatto con lo stesso livello superficiale.



Il lavoro dello shiatsu a due mani interessa anche il sistema nervoso vegetativo simpatico (o ortosimpatico) e parasimpatico. Il sistema nervoso simpatico è quello che avverte i pericoli. Ha il compito di difenderci dai pericoli veri o presunti. Quindi quando si avverte un rumore improvviso il sistema nervoso simpatico entra in azione rendendo vigile il soggetto. Anche lo stress e la vita frenetica di oggi sono visti come pericolo dal sistema nervoso simpatico. Quindi oggi il s.n. simpatico è troppo stimolato per un periodo troppo lungo e troppo sovente. Vengono così disattivati degli elementi funzionali degli organi troppo spesso, causando così vari disturbi quali ad esempio la gastrite, l'insonnia (che rappresenta uno stato di allerta conscio o inconscio), tachicardia, ecc.. Il s.n. parasimpatico ha il compito di calmare, riattiva gli organi vitali. I due sistemi sono complementari, quando è attivo uno non lo è l'altro. Per far funzionare il s.n. parasimpatico ci vuole un contatto lento, dolce e caldo. Con lo shiatsu, esercitando una pressione statica e prolungata possiamo operare sul parasimpatico. Attivando il parasimpatico disattiviamo l'ortosimpatico. Questo si può ottenere usando le due mani contemporaneamente. Il contatto ha l'effetto di dare sicurezza, calma, fiducia, trasmettere la sensazione di non pericolo, di prendersi cura. In questo il lavoro più importante lo fa la mano sostenete che è sempre presente e profonda.

- Continuità del meridiano

Un'ulteriore caratteristica dello Shiatsu di Masunaga e quella di lavorare con il Ki nell'intero meridiano, come lungo un unico percorso, invece di concentrarsi sui punti come avviene in molti altri stili. Nello Zen Shiatsu, il praticante segue con tecniche adeguate la propria percezione delle condizioni e del movimento del Ki. Quando percepisce un meridiano, pertanto, una procedura standard consiste nell'appoggiare la mano madre il più in alto possibile e lavorare con la mano figlia, esercitando pressioni con movimento pressoché continuo per scoprire qualunque cambiamento nel flusso del Ki. Il contatto non dovrebbe mai essere interrotto completamente: palmo, pollice, gomito o ginocchio dovrebbe essere vicino quanto basta per sfiorare la superficie del meridiano tra una pressione e l'altra.

- La tecnica della pressione

Lo Shiatsu è un'arte manipolatoria dove la pressione è parte saliente del trattamento, riassumendo quanto detto fino ad ora sulle tecniche pressorie da applicare, per effettuare un buon trattamento shiatsu la pressione esercitata deve essere portata progressivamente, e mantenuta costante rispetto al peso applicato e ferma nel tempo, deve essere perpendicolare e centrata rispetto al punto o alla zona di contatto. Effettuata con le due mani (mano madre e mano figlia) e distribuita con uniforme equilibrio ed attenzione sui punti d'appoggio. Con queste caratteristiche diventa sostenente sia per chi opera che per chi riceve.

Nella sequenza la pressione entra nel rispetto e nel contatto, è ferma per il tempo necessario ad aprire e nutrire, ed esce lentamente nell'ascolto del corpo del ricevente.

Quando la tecnica è rispettata, si creano i presupposti per arrivare a creare ritmo e unità.

La pressione, infatti, agisce su un unico punto, ma percepisce l'intero corpo e contemporaneamente, operatore e ricevente diventano un'unica cellula vitale, lo yin e lo yang, ove entrambi rivestono la stessa importanza e ove avviene un continuo scambio di informazioni, di energia e di polarità (il Ki).

La pressione cambia di continuo a seconda dell'area o del punto che premiamo. Sappiamo anche che l'abilità dell'operatore shiatsu consiste nel trovare la pressione corretta su ogni punto o zona che si premono, in modo da esercitare un'azione statica che permetta al corpo di creare il movimento dal suo interno.

La pressione utilizza di volta in volta, come stimolo, il peso del corpo che abbia un'azione pressoria uguale a quella necessaria all'organismo per "buttare fuori" i propri squilibri, sia pur sempre nel rispetto delle capacità di risposta che possiede in quel momento il ricevente. Usare il peso significa andare verso la persona non solo fisicamente, ma anche come atteggiamento mentale: non c'è un nemico da configgere (il disturbo), ma un amico da aiutare (la persona) andandogli incontro.

In ogni trattamento l'operatore cerca equilibrio tra se stesso e il ricevente entrando nella pressione in pieno rispetto di ciò che trova.

In questa relazione essi sono vicendevole specchio della personale condizione e pertanto sono ispirazione per la propria autoguarigione e per il proprio autosviluppo.

Il trattamento secondo lo Zen Shiatsu

Il trattamento shiatsu ideale scaturisce, ogni volta, dall'attuale e reale condizione del ricevente: così come è il suo reale stato di salute, così è lo shiatsu che fa per lui.

Un corretto trattamento shiatsu permetterà, quindi, al ricevente di liberarsi dai suoi squilibri e di ritrovare la connessione con le sue parti perse, di ritrovare cioè la sua essenza e l'unione con se stesso. E' significativo che questo processo venga in pratica realizzato dal ricevente stesso: l'operatore si sarà limitato a stimolare l'avvio del processo.

Vogliamo riportare l'attenzione su alcuni punti per noi fondamentali di tutto il trattamento:

- Il Sostegno

Abbiamo visto quanto è importante la tecnica della pressione per stabilire un sostegno.

Sostenere, per il praticante, vuol dire essere presenti e focalizzati su se stessi e sul ricevente.

C'è un aspetto fisico del contatto che sostiene e che testimonia la relazione e c'è un aspetto energetico che Masunaga chiama "risposta del ricevente al supporto dell'operatore", che testimonia che il ricevente affida il proprio corpo all'operatore, e quest'ultimo accetta l'esistenza dell'altro senza misurarla secondo i propri standard,

Sostenere significa empatia: operatore e ricevente sentono l'uno l'esistenza dell'altro e dimenticano la propria esistenza, cioè yin e yang si sono integrati ed hanno creato un'unica cellula esistenziale.

- L'Ascolto

Sappiamo che nel trattamento si instaura una ricerca di equilibri che si susseguono e sono in continua trasformazione, il tutto è dettato dalla "presenza di ascolto". Più l'operatore è in contatto con sé, "più pulito e neutro" sarà l'ascolto, senza mai raggiungere la vera natura di chi tratta, perché l'ascolto parte da se stessi e riguarda se stessi, animato naturalmente dalla relazione che il trattamento crea e dalla capacità di cogliere gli stimoli che l'altro offre.

L'ascolto esprime il principio orientale del "Wu-Wei", che significa "non fare", "non interferire".

Il praticante non deve interferire con l'energia del ricevente, deve semplicemente "ascoltare".

La "presenza di ascolto" è fondamentalmente uno stato meditativo, la pressione diventa meditazione.

La pratica costante della meditazione orientale può essere d'aiuto al praticante per una migliore presenza di "ascolto", perché aiuta la concentrazione e mantiene un atteggiamento calmo, presente e in contatto con se stessi e di conseguenza con gli altri.

- "Simpatia vitale" e "Sensazione della mani vibranti"

Ci pare inoltre interessante riportare due definizioni di Masunaga scritte nel suo libro "Zen shiatsu" e che lui utilizza per spiegare al mondo occidentale due concetti espressamente orientali, con un linguaggio molto semplice e che ci possono essere utili per l'esecuzione di un buon Shiatsu.

"Simpatia vitale"

"Potete creare unità o sintonia col paziente usando due mani. I vostri due pollici possono avvertire come se fossero un pollice solo. Fra i due pollici potete sentire una specie di eco o scintilla, essi si sentono uniti attraverso il paziente, in un circuito chiuso. Nello stesso tempo il paziente può avere la sensazione del "due-come-uno"

"La singola vita non esiste indipendentemente, ma in quanto parte del tutto. La vita non può essere separata dall'ambiente. La vita si separa per crescere, ciò non significa che è divisa. Nel crescere ogni vita evolve dalla sua origine.....La vita esiste quando si avverte l'unità. Quando siamo sani avvertiamo unità con il nostro corpo. Quando siamo ammalati, stomaco, testa, braccia e gambe vengono avvertiti come estranei. Se vi interessate al vostro stomaco esso fa parte di voi, se lo ignorate avrà un'esistenza propria.....Sentire la vita è diventare una cosa sola con il tutto. La vita è sensazione di unità. Il termine unità in questa accezione significa stato di incoscienza. Non è soltanto una parola. E' simpatia vitale "

"Sensazione della mani vibranti"

"Quando gli innamorati si tengono per mano, attraverso questo contatto avvertono i reciproci Sé spirituali. Ognuno dei due percepisce lo spirito dell'altro attraverso le vibrazioni della mani. La società moderna tende ad interessarsi delle cose materiali invece che dello spirito vitale. Più acquista forza il materialismo, più perde forza lo spirito vitale.....La coscienza distintiva si localizza nel nuovo sistema della corteccia cerebrale. Più funziona questo sistema, meno funzionano i sensi primarie, il sistema di conservazione della vita. Più l'uomo è civilizzato più la sua sensibilità si ottunde e più ci alieniamo da una vita sana. Per rinnovare la nostra vita dobbiamo ripristinare questa coscienza primitiva.....La simpatia vitale è essenziale: L'uomo moderno sopravvaluta le cose materiali perciò è animato da scarsa simpatia vitale. Chi comprende l'essenzialità della simpatia vitale non ha bisogno di capire altro. Secondo me la fortuna che yoga e zen hanno incontrato in Occidente nasce da questo fatto. Noi Orientali valorizziamo lo spirito...."

Altre tecniche: Estensioni e Rotazioni

Principalmente le tecniche Shiatsu si basano su pressioni esercitate sui meridiani del ricevente con varie parti del corpo del praticante.

I sono tuttavia due importanti tecniche che arricchiscono ulteriormente il repertorio.

- Le Estensioni

Allo Shiatsu si associa una grande varietà di estensioni, alcune provengono dai metodi osteopatici occidentali, altre risalgono alla tradizione di molte terapie orientali fondate sul massaggio.



Il primo tipo di estensione, pari ad una tecnica osteopatica, può essere complessa nella esecuzione, e dovrebbe essere utilizzata con moderazione, effettuandola solo come conclusione allo shiatsu praticato su una determinata regione o al trattamento nel suo insieme, evitandone l'uso finché l'area da estendere non sia stata rafforzata e riequilibrata tramite un'azione adeguata sui meridiani.

Il secondo tipo di estensioni viene usato per porre un arto in posizione in modo da attivare il meridiano interessato e poterlo

poi trattare con la tecnica kyo- jitsu.

L'estensione di un meridiano provoca una maggiore reattività dei punti, mettendo in evidenza gli eventuali punti kyo e una stimolazione del flusso del ki nel meridiano stesso.

- Le Rotazioni

Le rotazioni possono essere eseguite semplicemente come manipolazioni fisiche per aumentare la mobilità.

Se fatte con delicatezza e attenzione, su una giuntura sostenuta dalla mano madre, l'effetto è molto diverso: il ricevente viene stimolato ad allentare la tensione nei piccoli muscoli intorno alla giuntura, mentre il praticante percepisce le aree di restrizione e rigidità e gli squilibri del meridiano da queste indicate.

Le rotazioni possono essere di aiuto "nell'ascolto" del corpo del ricevente.

LA VALUTAZIONE

La valutazione è lo strumento iniziale che ci pone in contatto con il ricevente, è il mezzo con il quale riusciamo a capire la sua condizione e impostare il nostro lavoro.

La medicina orientale si avvale tradizionalmente di quattro metodi di valutazione: l'osservazione, l'ascolto, l'interrogazione e il tocco.

Per formulare una valutazione secondo lo Zen Shiatsu, il metodo principale è il "tocco" o palpazione, ma ci si può servire degli altri per confermare la valutazione cui si è pervenuti.

Questa è la ragione per cui trattiamo ora la valutazione del ricevente, in quanto capire la tecnica pratica della pressione è fondamentale per effettuare una buona valutazione.

Gli altri tre metodi di valutazione si basano su elementi dell'MTC o di Masunaga relativi alle caratteristiche fisiche, mentali ed emozionali dei vari Meridiani e dei vari Elementi o Movimenti (teoria dei 5 Movimenti).

La diagnosi può cominciare dal momento in cui si vede o si sente il ricevente ed è un processo continuo, fondato su una valutazione distaccata e rilassata delle impressioni sensoriali percepite dal praticante, nonché sull'interpretazione dei sintomi e segni del ricevente.

I quattro metodi diagnostici della medicina orientale sono:

- **bo-shin** valutazione generale, basata sull'osservazione.
- **bu-shin** valutazione grazie all'ascolto.
- **mon-shin** interrogazione.
- **setsu-shin** valutazione attraverso il tatto.

Nell'**Osservazione** si può notare il colorito del viso, l'atteggiamento e il modo di presentarsi, la postura. Il colorito può essere particolarmente pallido o rossastro o spento, ecc.. questo ci aiuta già a trovare dei riferimenti nei meridiani. L'atteggiamento denota il ki del ricevente che egli esprime nei movimenti, nel linguaggio corporeo, es. movimenti forti e voce alta oppure movimenti lenti e distrazione, oppure parlare in modo confuso. Si possono percepire così emozioni nascoste. Anche il modo di presentarsi può attirare l'attenzione del praticante, c'è chi esordisce lamentandosi, lagnandosi, chi ha troppe richieste, chi rende nervosi. Osservare gli atteggiamenti ci può essere utile quando un ricevente è particolarmente restio a fornire informazioni sulla propria condizione psicologica ed emotiva. L'osservazione della postura ci può far capire se un problema ha cominciato a manifestarsi anche a livello fisico oltre che energetico, es. una curvatura eccessiva dell'area toracica, spalle molto incurvate e chiuse che denotano proprio una chiusura anche relazionale. Questo può indicare la necessità di una durata di trattamento maggiore.

Nella valutazione basata sull'**Ascolto**, l'attenzione non è tanto per la vicenda del ricevente, quanto per il modo in cui lo racconta. Ciò che attira l'attenzione è soprattutto il suono della voce. Può essere ridente se sono felici, squillante se sono arrabbiati, piagnucolosa per lamentarsi e così via. Ma può capitare che un timbro di voce, un suono, non sia adeguato al contenuto del colloquio o della circostanza. Lì si denota lo squilibrio. Si può anche prestare attenzione al modo di colloquiare del ricevente, se, per esempio, è interrotto da pause o se evita un certo argomento volutamente.

L'**Interrogazione** riguarda la richiesta da parte dell'operatore di alcune informazioni riguardo la condizione attuale del ricevente, sul suo stile di vita, sull'alimentazione, su eventuali disturbi, caratteristiche ecc.. Tutto ciò che è utile all'operatore per farsi un'idea generale di quali possono essere le disarmonie.

Il **Tocco**, nello Zen Shiatsu, comprende tutto il trattamento, dalla valutazione alla fine del trattamento. È una valutazione continua e costante della situazione e delle reazioni del ricevente. Va dall'individuazione del meridiano kyo e di quello jitsu, alla ricerca del kyo e del jitsu all'interno del meridiano stesso e alla variazione al mutamento di questi durante il trattamento. Per l'operatore il tocco è ciò che gli dà maggiori informazioni riguardo la situazione energetica del ricevente.

Nello Zen Shiatsu il trattamento è valutazione e la valutazione è trattamento

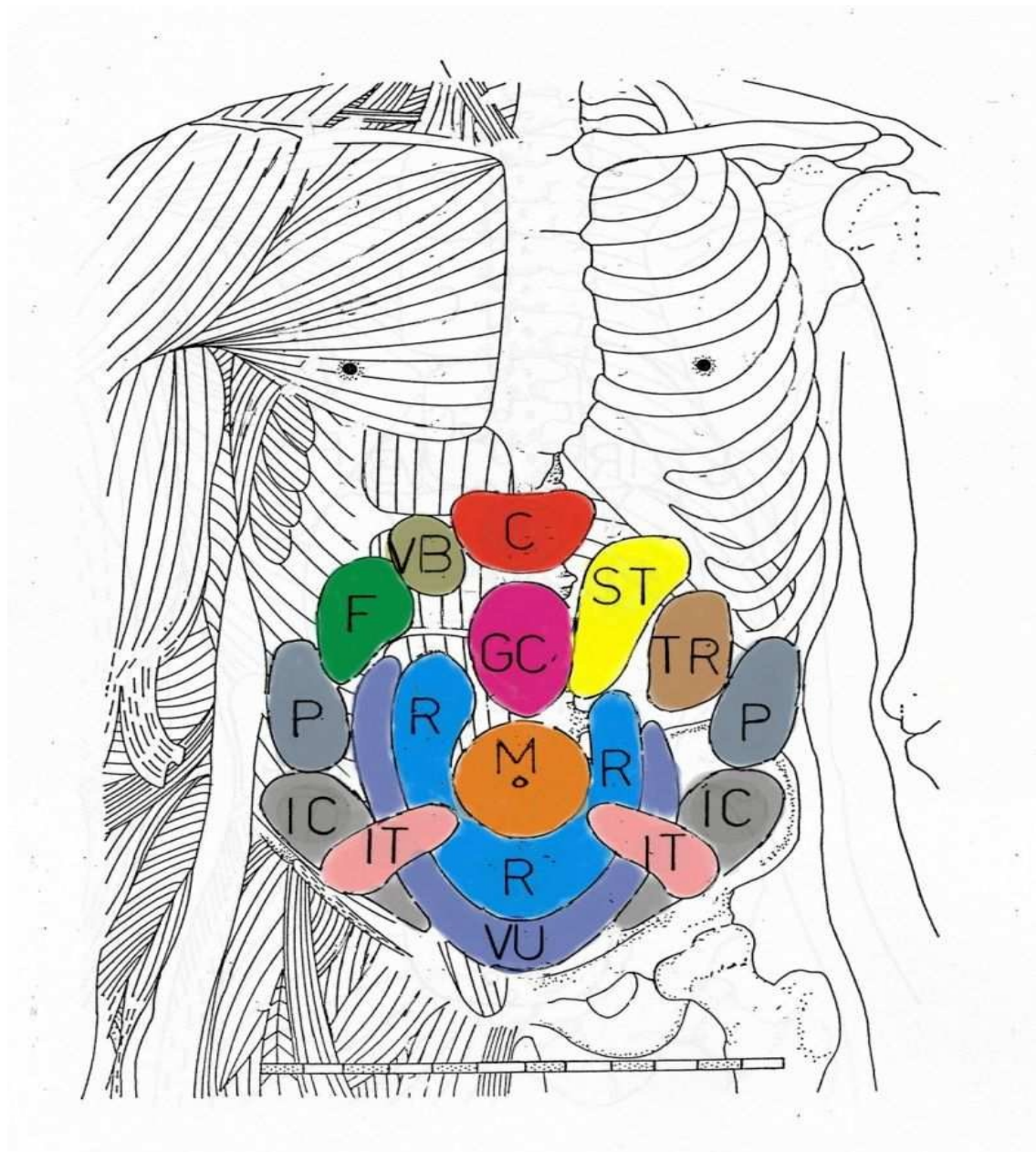
Valutazione di Hara

La forma principale di valutazione per palpazione usata in Giappone è quella di Hara, di cui si servono non solo i praticanti di shiatsu, ma anche gli agopuntori per integrare la valutazione dei polsi.

Ve ne sono molte forme, basate su diversi modelli o mappe dell'hara, che evidenziano la corrispondenza tra le aree di hara e i meridiani.

Noi prendiamo in considerazione la mappa proposta da Masunaga, in quanto su questa lui ha sviluppato la valutazione utilizzata nello Zen shiatsu.

La valutazione di hara , nello zen shiatsu, viene utilizzata per impostare la strategia di tutto il trattamento che seguirà.



Aree diagnostiche di Hara

- Approccio e palpazione

Prima di cominciare la valutazione il praticante si pone di fianco all'hara del ricevente rilassandosi, respirando profondamente nel proprio hara, appoggiando poi delicatamente una mano sull'addome del ricevente. Seduto tranquillamente in questa posizione, osserva le condizioni del proprio Ki e della mente, in modo da entrare in contatto con quest'ultimo e individuare al proprio interno la presenza di un centro consapevole in grado di osservare.

La palpazione dell'addome avviene con tutte e due le mani, che devono essere rilassate ma toniche.

La pressione viene effettuata con la punta delle tre dita (indice, medio e anulare).

Quando si impara a individuare le aree diagnostiche è bene acquisire un ordine di routine con cui procedere, perché questo ci permette di eseguire una valutazione in condizioni di rilassamento e a mente libera.

Mentre una mano esegue tale ordine, l'altra è posata su una delle aree diagnostiche in funzione di mano madre.

"Creare la mano madre" è fondamentale, e deve sempre rimanere "attiva" e "dare il premezzo" alla mano figlia di muoversi.

Ai fini della valutazione l'attenzione del praticante deve essere aperta, libera e ricettiva.

Tutto il corpo deve diventare un ricettacolo per i messaggi che, attraverso le proprie dita, l'hara del ricevente gli trasmette.

Molti studenti perdono la propria fiducia nella propria capacità diagnostica perché si sforzano troppo, si concentrano strettamente sull'hara e con il tocco proiettano il Ki, riducendo così di molto le informazioni disponibili.

La modalità di valutazione è puramente ricettiva, e per il praticante il modo migliore per raggiungerla è di aprirsi e aspettare che le informazioni passino durante la palpazione.

- La ricerca del meridiano più Jitsu

Qual è il meridiano più jitsu in questo momento? Dopo essersi posto tale domanda, il praticante torna in uno stato di attenzione rilassata e a mente libera palpa l'hara del ricevente usando la sequenza a due mani, senza fermarsi a riflettere. Non cerca nulla consciamente, ne usa il pensiero per valutare la qualità delle diverse aree diagnostiche: semplicemente attende, con una consapevolezza tanto attenta quanto lo permette l'assenza di concentrazione focalizzata, che le qualità jitsu manifestino.

Le qualità jitsu invariabili sull'hara sono:

- evidenza
- attività energetica, sensazione di presenza e movimento
- resilienza o reazione

Si possono rilevare anche altre sensazioni quali: calore, pulsazioni, formicolio alle dita, la sensazione di essere respinti.

- Trovare il meridiano più Kyo

Il jitsu è la qualità più facilmente rilevabile poiché è un messaggero del Kyo. Cercare il Kyo è più difficile perché per sua natura sta nascosto e sfugge alle ricerche.

Un'area diagnostica dell'hara può pertanto presentare qualità kyo come:

- cavità
- inattività
- resistenza passiva (rigidità)

pur senza essere la più kyo.

L'area dell'hara più kyo è quella tangibilmente collegata alla più jitsu.

Il modo più rapido per trovarla consiste nel tenere la mano madre nell'area jitsu e palpare con la mano figlia tutto l'hara fino a rilevare un collegamento che il praticante avverte come sensazione soggettiva altamente individuabile.

Sono state riportate:

- una sensazione come un “segnale di ritorno” che passa per le mani
- la sensazione che l'area jitsu si riduca
- la sensazione che l'area kyo si espanda
- un ronzio alla testa
- una sensazione di completamento avvertita in profondità

e indubbiamente molte altre sono possibili.

Osservando se stesso, piuttosto che concentrarsi sul ricevente, il praticante troverà il proprio metro di misura per capire quando si stabilisce il collegamento, descritto anche come “eco della vita”.

La valutazione dell'hara riflette la situazione attuale, in quel momento, del ricevente.

In effetti non si dovrebbe palpare l'hara troppo a lungo, perché è probabile che la diagnosi diventi confusa, poiché l'hara del ricevente comincerà a rispondere, sicché il praticante potrebbe dubitare delle proprie reazioni o cercare un nuovo responso kyo-jitsu dopo che il primo si è già manifestato.

- Modalità di palpazione

Possiamo distinguere fondamentalmente due modalità di palpazione dell'hara:

- profonda
- superficiale

La valutazione superficiale viene esercitata con un tocco leggero, quasi nullo, in questo modo si percepisce il ki dell'organo nella zona corrispondente.

Questa valutazione, basata sul ki, potrebbe rilevare una situazione che avverrà, in breve termine, nel nostro ricevente, in quanto il ki deve ancora “prendere forma” nel suo organismo.

La palpazione profonda è quella normalmente usata, e valuta la situazione del momento. La pressione esercitata è quella massima che il ricevente ci permette per entrare in profondità.

Una valutazione energetica in termini di Kyo e Jitsu non implica necessariamente una malattia.

Può essere correlata all'umore di un'ora, alla reazione ad una situazione che dura da un mese, ad una caratteristica della personalità che si è instaurata nell'infanzia, accompagnata da pochi sintomi, oppure a qualsiasi stadio della malattia fisica.

Accade spesso che la valutazione energetica non abbia alcuna rilevanza nell'interpretazione dei sintomi fisici. In questi casi si può interpretare la valutazione come un modello che si è sovrapposto recentemente a livello emotivo, eclissando il modello comportamentale di lunga data che originariamente aveva portato ai sintomi fisici.

Più a lungo il ricevente manifesta un modello fisso di kyo-jitsu, più facilmente svilupperà problemi e sintomi di disarmonia.

Le coppie di elementi lavorano insieme anche se con una intensità diversa, perciò un meridiano di Terra, ad esempio, Stomaco non può essere kyo se Milza è jitsu, ma può essere meno o più jitsu di Milza.

Valutazione della Schiena

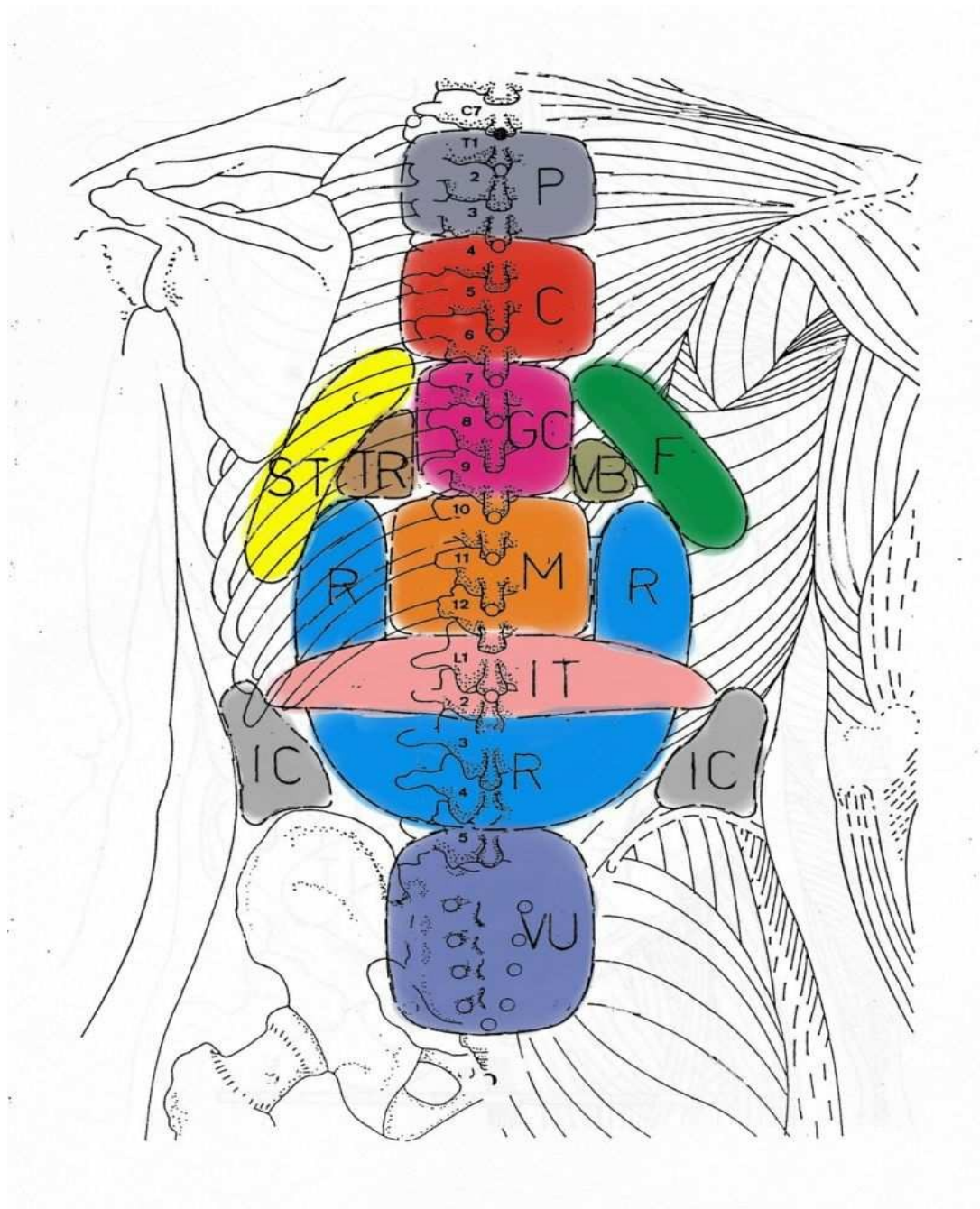
La valutazione si può effettuare altrettanto efficacemente sulla schiena, che pure presenta aree di valutazione corrispondenti ai meridiani.

Nella palpazione della schiena il ricevente è seduto in modo che le spalle siano rilassate e la spina dorsale diritta oppure prono.

La metodologia può essere eseguita con una o due mani e vengono utilizzate le punte delle dita, come nella palpazione di hara, oppure diverse parti delle mani.

Poiché la schiena ha una struttura yang, protettiva e di sostegno, riflette squilibri di lunga data che, oltre al quadro energetico attuale, hanno influenzato l'allineamento spinale o la postura del ricevente.

Questo spiega come per uno stesso ricevente la valutazione della schiena possa non corrispondere a quella dell'hara; il praticante deve scegliere l'uno o l'altra come fulcro dal quale lavorare.



Aree diagnostiche della schiena

OLTRE IL TRATTAMENTO

Consigli per il ricevente

Il trattamento Shiatsu viene terminato dal praticante con il controllo finale di Hara e del quadro generale del Ki.

Idealmente il ricevente, a questo punto, dovrebbe essere coperto e avere la possibilità di riposare per qualche minuto.

Il trattamento shiatsu non comporta la manipolazione di un ricevente passivo da parte di un terapeuta attivo, sebbene la procedura possa produrre una tale impressione l'esperienza shiatsu può essere molto diversa, soprattutto se il praticante evita di "controllare" il ki del ricevente, incoraggiandolo invece a trovare il suo equilibrio attraverso un tocco e un'intenzione, mirati ma non invasivi.

L'obiettivo è permettere al ricevente di partecipare quanto più possibile al processo di riequilibrio e a tale scopo si possono dare consigli che lo aiutino a fare qualcosa per se stesso tra un di trattamento e l'altro.

I consigli possono essere di due tipi: uno, specificatamente connesso al trattamento, che consiste in esercizi per estendere e tonificare i meridiani interessati (Makko-ho) altre indicazioni mirate al disequilibrio specifico, mentre l'altro comporta cambiamenti nello stile di vita del ricevente che possono eliminare o ridurre la causa della condizione.

Raccomandazioni per il praticante shiatsu

La pratica professionale dello Shiatsu richiede un corpo sano e in forma. La forza fisica non è un requisito, ma la flessibilità e la capacità di rilassarsi sono importanti, poiché un buon trattamento viene dato non con forte pressione esercitata tramite braccia e spalle, ma con l'applicazione e l'uso del peso corporeo. Fondamentali sono anche vigore ed energia, ottenuti attraverso lo sviluppo di un Hara forte, che è indispensabile per il praticante shiatsu. Un Hara forte ha anche la capacità di percepire e trasmettere il Ki, permettendo così trattamenti potenti ed efficaci.

Viene detto che finché l'effetto di un trattamento shiatsu sia benefico, il Ki del praticante dovrebbe essere maggiore di quello del ricevente. In effetti lo studio e la pratica dello shiatsu dovrebbero accrescere il KI e il benessere generale del praticante.

Inoltre chiunque si accosti allo Shiatsu per farne una professione dovrebbe almeno considerare che esistono alcuni principi che riguardano il proprio stile di vita su cui bisogna porre attenzione.

- Sviluppo di Hara

Uno dei metodi migliori per aumentare la capacità energetica di qualsiasi parte del corpo consiste nel rivolgervi la propria attenzione, poiché la consapevolezza è una forma di energia.

Si può focalizzare l'attenzione su hara attraverso la meditazione, spesso abbinata a pratiche respiratorie.

Acquisitane la consapevolezza, il centro dell'energia nel basso addome diverrà tanto più forte quanto più frequente sarà il ricordo; concentrarsi su hara può infatti diventare un'abitudine di attenzione.

Ci sono tuttavia altri modi in cui si può stimolare il senso di hara e migliorare lo shiatsu.

Vivere il più possibile a livello del pavimento, può essere d'aiuto. Un tappeto, tanti cuscini e tavoli bassi possono offrire un ambiente domestico attraente. La vita a livello del pavimento migliora il rapporto con il suolo e la flessibilità, si impara ad allungarsi a camminare a carponi e il centro di gravità si abbassa.

E' anche importante rilassare l'addome quanto basta per sentirlo muovere leggermente con il respiro.

Ci sono inoltre molti esercizi per sviluppare l'hara all'interno delle tradizioni orientali del Tai Chi e del Qi Gong.

Il massaggio di hara può contribuire a svilupparvi energia ed è un modo molto efficace di mantenersi in contatto con il proprio corpo e migliorare la salute.

La cavità addominale contiene vari organi; secondo il pensiero orientale, l'organo è la forma finale e più concentrata di quella particolare energia del meridiano. Quando si massaggia l'addome, dove risiedono gli organi, si massaggia la fonte dell'energia rigenerativa di tutto il corpo. Inoltre massaggiando l'addome si sviluppa un sano potenziale intellettuale ed emotivo. Una tecnica orientale per "massaggiare" il proprio addome o hara è l'Ampuku.

Quando si modifica l'hara, si modificano anche gli schemi mentali. I cambiamenti si trasmettono a tutti i livelli dell'esistenza: fisici, sociali, emotivi e psicologici.

Dopo aver lavorato sull'hara, e aver imparato a concentrarvi la consapevolezza, il passo successivo consiste nell'estendere tale consapevolezza a tutto l'essere attraverso il canale centrale di energia che percorre la linea mediana del corpo, il cui equivalente fisico è la spina dorsale. Tramite il contatto con la spina dorsale entriamo in contatto con il "ki eretto" come lo definiscono i testi cinesi, il collegamento fra Cielo e Terra, Yin e Yang.

- Come rafforzare il proprio KI

In un dizionario giapponese si indica Ki come: mente, corpo, spirito. Gli orientali sanno quanto è importante per un essere umano l'equilibrio energetico, quanto è importante avere un Ki forte per poter far fronte a tutte le vicissitudini della vita. Un Ki forte permette di superare gli ostacoli e le crisi riuscendo a coglierne le opportunità e permettendo così l'avvenire di grandi svolte. Con un Ki debole questo non è possibile, ci si sente vittime della vita, delle cose che accadono e non si ha nessuna forza per reagire. In questo modo si vive in un stato di ansietà e di stress continuo.

In Giappone, da sempre, praticano metodi per lo sviluppo del Ki. Questi metodi vengono riportati in ogni attività, dalla calligrafia, alle arti marziali, alla preparazione del tè, ecc.

Consistono nel presentare agli allievi una serie di problemi pratici di difficoltà via, via maggiore e, soprattutto, superiore alle loro possibilità in modo da portarli ad avere una crisi. Con il maestro sempre accanto e i suoi insegnamenti filosofici si rafforza il suo spirito e aumenta la capacità di trovare una soluzione. In questo modo l'allievo supera se stesso, cresce la consapevolezza, l'intuizione.

Con la pratica costante si riuscirà a portare questa nuova forza, questa nuova energia, questo grande KI nella vita quotidiana.

- La meditazione

La meditazione, in generale, si può definire come una pratica di concentrazione della mente. Può essere a scopo religioso, spirituale, filosofico, o semplicemente atto a migliorare la propria mente, il proprio fisico grazie alla concentrazione mentale. E' una pratica antichissima che era usata, in forme differenti, in tutte le religioni, sia Orientali, dove la meditazione ha come scopo l'assenza di pensieri ed è una "meditazione recettiva", per raggiungere la consapevolezza ed è una sorta di contemplazione di un oggetto o semplicemente l'ascolto del respiro o la recitazione di un Mantra (formula/suono ripetuto più volte), sia in quelle Occidentali, come nel Cristianesimo. La meditazione più vicina alla cultura occidentale è la "meditazione riflessiva"; in genere vengono visualizzate immagini o testi sacri e consiste in una forma di preghiera interiore.

La pratica costante della meditazione permette di mantenere un atteggiamento calmo e presente anche al di fuori della pratica meditativa. Durante la meditazione non bisogna "cercare" la calma, semplicemente non bisogna fare nulla ma "essere" lì, in quel momento.

Il vuoto della mente e del cuore non si deve "creare", viene da sé. E' un'esperienza. In mancanza di questo vuoto non si è pronti a "ricevere".

Proponiamo un esempio di meditazione tipico della cultura giapponese, praticato nei monasteri Zen.

La meditazione Zen

E' chiamata anche za zen : za significa "stare seduti" e zen "concentrazione". In questa meditazione sono fondamentali tre aspetti: il controllo della postura, il controllo della respirazione, il controllo della mente.

- postura: si sta seduti a terra su uno zafu (cuscino) con le gambe incrociate (possibilmente nella posizione del loto o mezzo loto), oppure in ginocchio (seiza) sempre seduti su uno zafu, l'importante è che le ginocchia puntino verso il basso. Schiena dritta e spalle rilassate, le mani si tengono appoggiate una sopra l'altra poco sotto l'ombelico (dan-tien). Questa posizione permette di mantenere uno stato di calma ma anche di presenza.

- respiro: nei Templi Zen la prima cosa che insegnavano ai Monaci era il controllo della respirazione. La respirazione ha un ruolo fondamentale per il nostro benessere. E' il ponte tra il cuore (le emozioni) e il cervello (la mente). In una respirazione superficiale e veloce, come nel caso degli stati di ansia e paura, si hanno diverse reazioni negative come il fatto che non arriva l'ossigeno necessario ai polmoni ma anche agli altri organi, si contrae la muscolatura proprio per protezione. In queste condizioni, oltre a essere sotto sforzo notevolmente e con poca vitalità, siamo anche schiavi delle emozioni del presente ma anche del passato. In una respirazione profonda e controllata la fatica si riduce, l'organismo si rigenera e gli effetti benefici si hanno sulla mente e le emozioni. All'inizio, per controllare il respiro , si possono contare gli atti respiratori da uno a dieci e ripartire da capo, inspirando profondamente ed espirando lentamente.

- mente: la fase del controllo della mente è molto difficile da raggiungere. Per questo è importante una pratica costante e regolare. Gli occhi sono aperti ma non guardano nulla, lo sguardo è indirizzato verso il basso. Sarà difficile non avere pensieri e svuotare la mente. Il segreto è di non cercare di impedirli ma bensì lasciarli andare così come sono arrivati.

Questi tre aspetti nello zen shiatsu sono fondamentali : postura, respiro e presenza.



- Esercizi per migliorare la flessibilità

Il praticante deve essere flessibile a livello fisico per potersi muovere con maggiore agilità intorno al corpo del ricevente e per applicare un'ampia gamma di tecniche. Benché un vasto repertorio tecnico non possa sostituirsi alla compassione, all'intenzione o alla sensibilità, in una prospettiva di lungo periodo consente di risparmiare energia, poiché l'uso della tecnica più adatta per un determinato ricevente in una determinata posizione assicura la massima efficacia del trattamento. Si consiglia le discipline dello Yoga, del Tai Chi e del Qi Gong, oltre ad attività fisiche o esercizi con tecniche occidentali, poiché le prime si basano sui principi del flusso del Ki. Gli esercizi Makko-Ho dovrebbero essere una pratica di uso giornaliero per il praticante shiatsu. Per offrire lo shiatsu bisogna avere mani forti e piedi flessibili, sicché potrebbe essere necessario dedicare loro un'attenzione particolare con esercizi specifici.

- Conservare la propria energia

I grandi medici orientali del passato sostenevano la moderazione in ogni cosa.

Troppo attività, compresa quella di sviluppo personale come la meditazione o l'esercizio, è altrettanto dannosa per la salute quanto troppe feste notturne.

Si osservi la propria energia, evitando di esagerare.

Quando si dà un trattamento shiatsu, la durata dovrebbe corrispondere al minimo necessario per creare un effetto positivo, e i movimenti dovrebbero essere misurati, affidandosi invece ad un uso adeguato del peso corporeo.

Se non si sta bene, anche per un semplice raffreddore, occorre riposare, bisogna consentire al corpo di risanarsi completamente, altrimenti possono svilupparsi ulteriori squilibri.

Occorre considerare le condizioni del proprio Ki regolandosi di conseguenza.

- L'importanza dell'alimentazione

Il nostro regime alimentare influenza il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito.

La seconda parte di questa tesi che si occupa di Macrobiotica svilupperà a fondo questo concetto.

L'alimentazione è un fattore importante per la salute, un regime alimentare macrobiotico è consigliato per un praticante shiatsu, o comunque un'attenzione alla propria alimentazione è raccomandata, anche se la dieta corretta non deve diventare una preoccupazione ossessionante, altrimenti invece di essere fonte di salute diventa fonte di disequilibrio.

In effetti i testi antichi affermano che, conformemente alla tradizione della moderazione, uno sporadico cedimento è da preferirsi a un punitivo autocontrollo.

- Ricevere lo Shiatsu

Ricevere lo Shiatsu è essenziale per il praticante, poiché mantiene in salute e ripristina le energie esaurite. Inoltre costituisce un prezioso aiuto didattico, perché ricevendo lo shiatsu si impara come quando lo si pratica. Tuttavia, la cosa più importante è che così facendo si ripristina l'equilibrio tra dare e ricevere.

I MAKKO –HO

Proponiamo una serie di esercizi, proposti da Shizuto Masunaga, che possono essere estremamente utili sia al praticante che al ricevente. Nella sua pubblicazione “Zen per immagini” oltre agli esercizi base, egli propone una serie di variazioni in relazione alle difficoltà o alle esigenze di chi li deve eseguire.

I makko-ho sono sei esercizi e sono basati sul principio dei meridiani. I meridiani rappresentano una rete di energia vitale essenziale, il ki. Il movimento è una funzione innata nella vita animale, quindi è evidente che fare esercizi ha a che fare con la circolazione del ki.

Le sei funzioni essenziali sono rappresentate da sei posture, che sono associate, ciascuna, ad una coppia yin yang di meridiani. Tutti gli esercizi sui meridiani sono progettati per liberare stress e tensione che impediscono di rilassarsi totalmente. Sperimentare i meridiani come un flusso di energia vitale o come una speciale sensazione di tensione durante gli esercizi ci rende consapevoli del nostro corpo e della condizione dei meridiani. I sei esercizi di base coprono tutte le funzioni vitali essenziali. Nonostante i meridiani rappresentino diversi aspetti delle funzioni vitali essenziali, sono comunque strettamente connessi tra loro. Il ki di tutti i meridiani si mescola insieme per lavorare come un unico ki. Quindi l'attività di uno influenza l'attività di tutti gli altri. Le funzioni vitali di base dei meridiani le ritroviamo già, come abbiamo visto, dalla comparsa dei tre foglietti embrionali: l'endoderma, il mesoderma e l'ectoderma.

Il primo obiettivo del lavoro sui meridiani è di raggiungere una regolazione dell'equilibrio energetico. I makko-ho sono improntati sull' equilibrio e la flessibilità, l'accrescimento della vitalità della persona e soprattutto a tenere lontano la malattia. Quindi sono, soprattutto a scopo preventivo, per rafforzare il ki dentro di noi. Ki è la potenza che anima la vita, la forza che sostiene il ritmo della natura, che nel corpo umano è rappresentato dalla respirazione.

Respirare per immagini.

Si pensa che respirare sia solo immettere ed emettere aria dai polmoni semplicemente azionando i muscoli respiratori. Gli atti respiratori sono influenzati anche dalle emozioni dallo stile di vita.

Immettere ed emettere non basta per respirare bene. A volte la respirazione può essere superficiale, irregolare, ecc. Le nostre emozioni hanno una diretta influenza sulle emozioni del nostro corpo, l'equilibrio del corpo fisico è condizionato dall'equilibrio mente-corpo. E' quindi importante riuscire a rilassarsi per riportare regolarità a tutte le funzioni dell'organismo. La cosa migliore da fare per liberarsi dalla tensione è non forzare questo processo perché si avrebbe un effetto contrario. Se ci si impone di sbarazzarsi della tensione si dà maggiore attenzione e importanza ad essa e la si rafforza. Bisogna invece assumere un atteggiamento di attesa della scomparsa spontanea della tensione. Automaticamente anche la respirazione avrà un ritmo più regolare e sarà meno superficiale.

Per fare la respirazione per immagini si deve immaginare l'intero corpo come se fosse un pallone.

Appena l'aria entra il pallone si espande su tutti i lati. Il centro di questa forza che spinge in ogni direzione è l'hara. Ora che si ha questa immagine del proprio corpo, gradualmente si può espandere il corpo dal basso verso l'alto mentre si inspira, fino a che non si è completamente pieni fino alla testa. Fermare un momento la respirazione e lasciare che gli arti si riempiano.

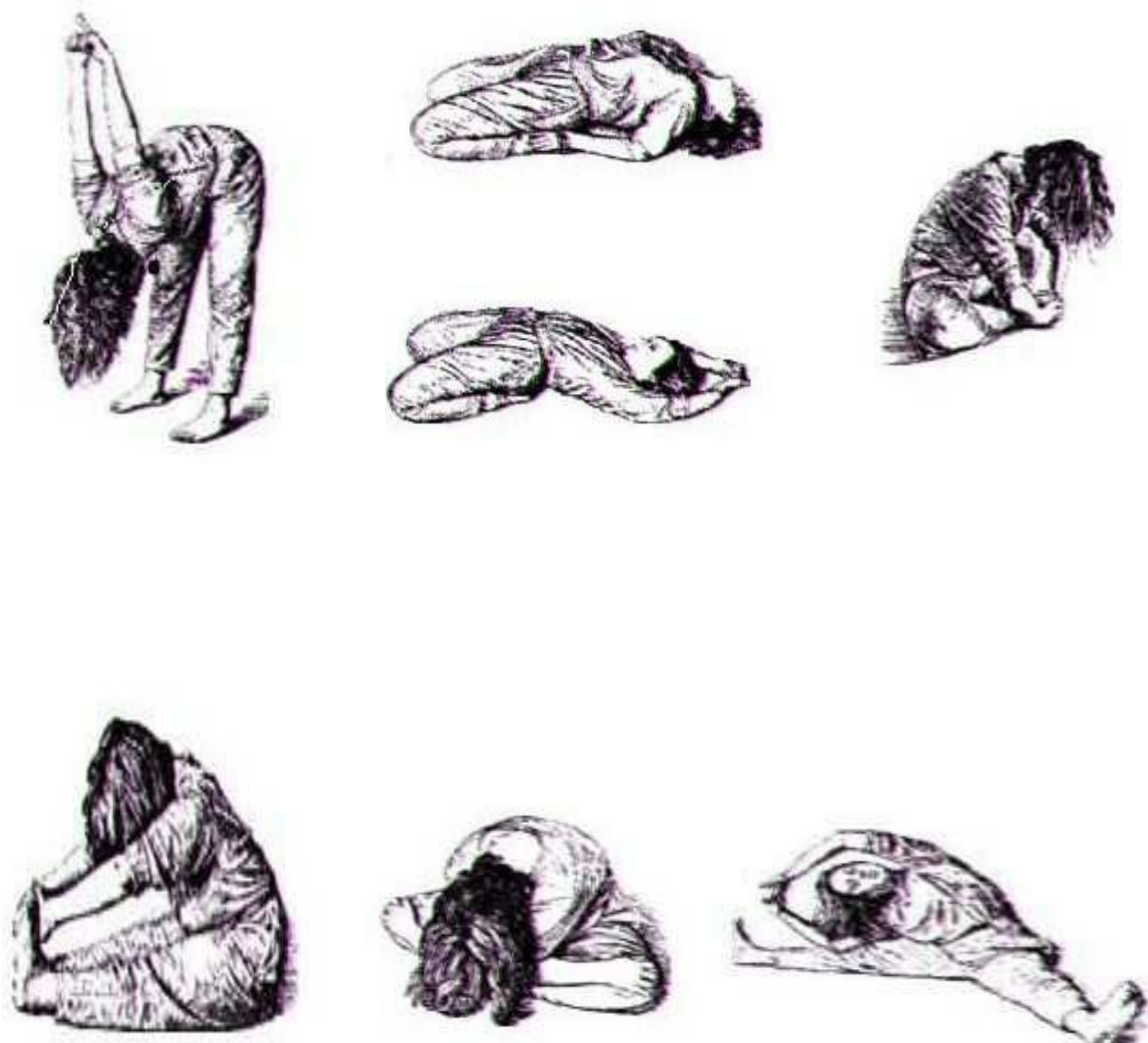
Quando si comincia a espirare, immaginare di sgonfiarsi lentamente come fa un pallone. Quando questo è “vuoto” fare una pausa, e rilassarsi brevemente nella condizione in cui “il pallone è sgonfiato”.

Prima di iniziare gli esercizi è fondamentale, acquisire consapevolezza del corpo ed avere una respirazione regolare, come dice Masunaga “sperimentare la respirazione come il respiro della vita”. Portare semplicemente attenzione a come ci si sente in quel momento. Ascoltare il respiro senza modificarlo, prima o poi accadrà di sentire la respirazione fluire nell'addome, si diventerà così consapevoli del proprio centro.

Esercizi

Si fanno in sequenza rispettando le fasi del ciclo dell'ameba e si esegue l'esercizio in fase di espirazione.

Prima di eseguire questi esercizi, occorre acquistare consapevolezza del corpo e regolarizzare la respirazione. Masunaga consigliava, a questo proposito, di sdraiarsi supini sul pavimento in totale relax, e raggiungere il rilassamento completo, con l'attenzione centrata sulla respirazione attraverso l'hara. Questa postura dovrebbe essere la posizione con cui iniziare e concludere tutti gli esercizi. Così è anche possibile confrontare come ci si sentiva prima e come ci si sente dopo l'esercitazione e con ciò verificare i cambiamenti apportati agli esercizi.



Polmone e Intestino Crasso

L'energia del meridiano dei polmoni ci consente di ricevere il ki attraverso la respirazione, attraverso lo scambio con l'esterno. Ad un livello più sottile permette gli scambi interpersonali. L'intestino crasso si occupa dell'eliminazione di sostanze di rifiuto sia fisiche che mentali. Per stimolare questi due meridiani si parte dalla posizione eretta, piedi paralleli, gambe distese con ginocchia morbide. Braccia tese dietro la schiena con pollici agganciati e indici distesi. Inspirare profondamente inarcando la schiena e portando indietro la testa. Espirando ci si porta col busto in avanti facendo partire il movimento dal bacino. Stendere le braccia portando i pollici verso l'alto. Restare in fase di stiramento alcuni respiri e fino a che se ne sente la necessità. Per risalire piegare prima leggermente le ginocchia per non sovraccaricare la schiena. Ripetere l'esercizio invertendo l'aggancio dei pollici.



Stomaco e Milza Pancreas

L'energia del meridiano dello stomaco ci consente di assumer nutrimento fisico, mentale e spirituale. La milza deve ricavare energia dal nutrimento. In posizione seizà si inspira profondamente ed espirando ci si porta indietro col busto appoggiando i palmi delle mani a terra. Se si è sufficientemente sciolti si può arrivare fino a portare i gomiti a terra, o , addirittura tutto il busto con le braccia distese, ma senza sollevare le ginocchia dal pavimento, risalendo poi lentamente.



Cuore e Intestino Tenue

Cuore come integrazione e armonia della nostra anima e dei sentimenti. Intestino tenue come conversione e separazione, di ciò che si è assimilato, in sostanze utili o inutili. A terra, con le gambe piegate e le piante dei piedi unite. Afferrare i piedi con le mani e allargare i gomiti, portare le ginocchia verso il basso e, facendo partire il movimento dal bacino, portare il busto in avanti verso il pavimento, portando la testa il più possibile vicino ai piedi. Inspirando tornare su.



Vescica Urinaria e Reni

Insieme svolgono le funzioni di purificazione e spinta. Seduti a terra con le gambe distese e la schiena dritta, espirando, portare le braccia in alto e portare il busto in avanti verso le gambe, facendo partire sempre il movimento dal bacino e immaginando di arrivare toccare qualcosa che è oltre i piedi. E' importante fermarsi prima di avvertire la sensazione di piegare le ginocchia. Inspirando tornare su.



Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Protezione e circolazione sono le funzioni di questi due meridiani. Seduti con le gambe incrociate, incrociare le braccia appoggiando le mani sul ginocchio opposto. Espirando portare il busto in avanti e spingere le braccia verso l'esterno immaginando di toccare terra con la fronte. Inspirando tornare su e ripetere invertendo gli incroci di braccia e gambe.



Fegato e Vescica Biliare

Si occupano di immagazzinamento e distribuzione. Seduti con le gambe divaricate, ruotare il busto e alzare il braccio esterno e, espirando, portare il braccio alzato verso la gamba opposta, mantenendo il fianco aperto e portando lo sguardo oltre la spalla. Ruotando il busto portarsi dall'altro lato. Terminare flettendo il busto in avanti, al centro come per toccare terra con hara e risalire.



I MERIDIANI

Interpretazione e percorso di Masunaga

Polmone e intestino Crasso

Il primo stadio energetico, secondo la M.T.C., rientra nell'energia metallo, la fase più yang nell'ambito delle cinque trasformazioni di energia. La più yang significa la più raccolta, condensata, più verso l'interno. Questa fase corrisponde alla comparsa dell'essere umano. Qui ogni essere vivente prende coscienza della propria individualità e dei propri confini. Corrisponde anche alla comparsa dei cereali e ai giorni nostri, l'età del ferro, un periodo yang di grandi cambiamenti, dove l'uso del metallo è prevalente. All'interno di tutto questo yang ci deve essere dello yin. L'aspetto yin di tutta questa interiorizzazione è la superficie. Così come lo si può notare nel minerale stesso che all'interno è ruvido esternamente la sua superficie è liscia e brillante.

Le sue qualità sono associate all'introspezione, alla concentrazione, la gestione delle emozioni, il saper trarre insegnamento e profitto dalle esperienze. Una capacità del metallo è la sua conduttibilità, ma anche la flessibilità, è ciò che può fondersi e che può indurirsi. Allo stesso modo, l'elemento metallo presente nel quadro energetico di ognuno di noi implica la capacità di ricevere e trasmettere messaggi, di comunicare con l'ambiente pur rimanendo se stessi, conduce e collega. In termini psicologici, l'energia metallo conferisce la capacità di formare sistemi di pensiero forti ma flessibili a sostegno e regola della propria vita e creare armonia tra l'ambiente interno ed esterno.

Quando l'energia metallo è in buone condizioni si sente il proprio valore e si sa di essere collegati a quanto vi è di prezioso al di fuori dei propri confini. Si possiede un valore personale e la capacità di cambiare pur restando in armonia con l'ambiente. Se invece è in una situazione di squilibrio tale sicurezza non esiste. E' possibile che si rafforzino i propri confini in modo da tenersi stretto quello che si ha per paura di perderlo. Si indebolisce così la capacità di assorbire o eliminare.

Per Masunaga, i confini corporei sono dati dalla pelle che ci unisce e, contemporaneamente ci separa dal mondo esterno. Il confine deve essere tuttavia permeabile dall'energia dell'Universo per permettere lo scambio con l'esterno assorbendo il ki della natura ed eliminando le sostanze non utilizzate dell'organismo. La funzione dei due meridiani è "scambio ed eliminazione". Nel corpo fisico svolgono entrambe funzioni yang. L'aria passa da uno stadio di espansione infinita e va all'interno del corpo attraverso rami sempre più piccoli dell'albero dei bronchi, per scambiare gas col sangue; per fare questo passa attraverso le pareti sottili degli alveoli. L'intestino crasso assorbe i liquidi dalle pareti per solidificare gli avanzi della digestione ed espellerli dal corpo. Entrambe questi organi sono collegati con l'esterno del corpo. Insieme cooperano al continuo scambio di ki.

La medicina tradizionale cinese afferma che i polmoni comandano il ki e che il ki comanda la parte esterna del corpo e che la condizione dei polmoni è osservabile dalla condizione della pelle e dei peli del corpo.

Masunaga crede che i meridiani di Polmone e Intestino Crasso corrano molto prossimi alla superficie del corpo. Dato che i Polmoni scambiano gas invisibili, essi si manifestano nella persona come un senso di unità col mondo spirituale. Invece l'Intestino Crasso, che svolge la funzione di scambiare sostanze materiali, si manifesta nell'individuo con la relazione col mondo materiale. Sia i Polmoni che l'Intestino Crasso si manifestano nel mondo sociale attraverso la capacità personale di comunicare, scambiare, condividere con gli altri.

Polmone (indicazioni di Masunaga)

I primi segni di squilibrio nei Polmoni e Intestino Crasso appaiono attraverso pelle e naso: il colorito, il bianco degli occhi, la gola, l'ano, la respirazione della pelle, i pori (sudore). La respirazione è analoga alle azioni di un primo ministro, responsabile delle relazioni esterne, oltre che di tenere in ordine gli affari interni. I polmoni assorbono dall'ambiente esterno il ki vitale, essenziale per la sopravvivenza, lo raffinano e lo distribuiscono per attivare la funzione di adattamento del corpo. La respirazione è strettamente collegata al funzionamento del cervello ed esercita una profonda influenza sul nostro stato mentale.

Gli squilibri del meridiano di Polmone appaiono nel modo seguente: depressione e congestione toracica, si inizia a sospirare, testa pesante, rigidità di schiena e spalle, tendenza a chiudersi rispetto agli altri; dopo un certo tempo si verificano malattie respiratorie quali raffreddore e asma.

Masunaga fa una distinzione tra Polmone kyo e Polmone jitsu.

Polmone kyo. Si diviene isolati e chiusi a tal punto che lo scambio di ki con l'ambiente viene impedito. Si evidenziano aspetti mentali quali preoccupazione che provoca la sensazione di petto bloccato. Uno stato emotivo molto ansioso e ipersensibile, incapacità di rilassarsi e respirare profondamente. Negli aspetti fisici risaltano spalle tozze, fiato corto, prendere facilmente raffreddore e tosse, soprattutto dopo aver preso freddo alla parte superiore del corpo, febbre e dolore fra le scapole, colorito pallido e pelle secca, dolore al pollice e debolezza fisica.

Polmone jitsu. Aspetti mentali: ansioso per dettagli poco importanti incapacità a lasciare andare. Aspetti fisici: stitichezza, dolori al petto per la tosse, mancanza di energia e senso di costrizione al petto.

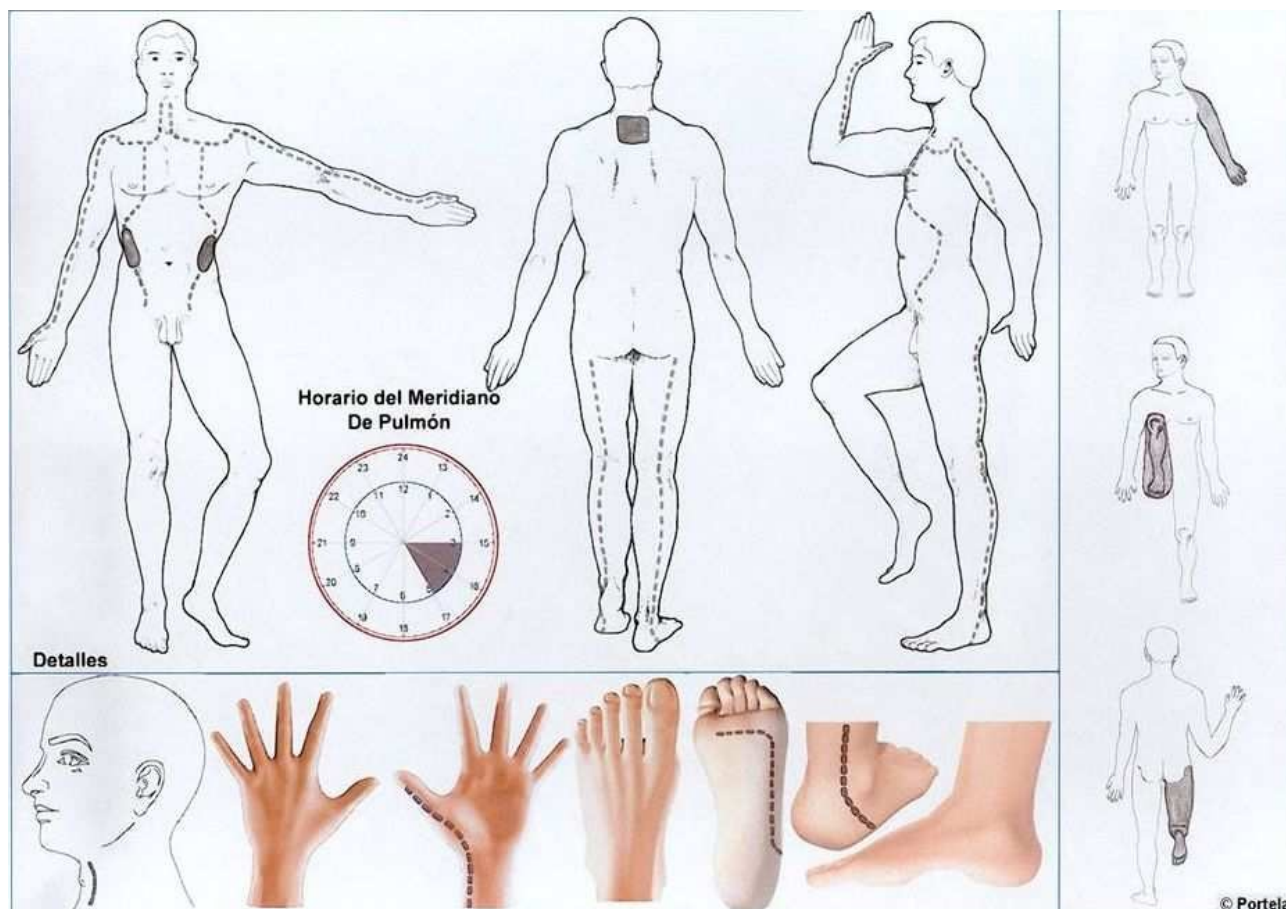
Brevi cenni di fisiologia

Il meridiano dei Polmoni corrisponde al sistema respiratorio e ai polmoni. I polmoni sono una coppia di organi a forma di spugna, ciascuno delle dimensioni circa di una mano aperta. Si trovano sui due lati del petto racchiusi dalla gabbia toracica. Lo scopo della respirazione è di liberare energia nel corpo. L'ossigeno è necessario alle cellule di tutti i tessuti per liberare l'energia dei nutrienti assorbiti durante la digestione. L'aria entra dal naso e dalla bocca, passa attraverso la faringe e poi nella laringe fino alla trachea. A livello dello sterno la trachea si divide nei bronchi principali dx e sx entrando così nei due polmoni. L'intero tratto respiratorio è ricoperto da una membrana mucosa e da cellule ciliate. La membrana mucosa umidifica l'aria e la rende adatta alla temperatura del corpo. In più intrappola le impurità, quali polvere, batteri, virus. Le impurità vengono portate su fuori dai polmoni o nel tratto nasale dove vengono espulse con lo starnuto, o nella gola dove vengono espulse con la tosse. La qualità del muco (una naturale secrezione della membrana mucosa che ricopre i polmoni) è molto importante per il loro funzionamento. Secondo la visione macrobiotica questa qualità dipende anche dal consumo di certi cibi. Se i normali canali escretori non funzionano bene, cioè i reni, polmoni, pelle, feci, mestruazioni, questi residui vengono trasformati in muco ed eliminati quindi sotto questa forma. Quindi anche il muco è una forma di escrezione che è molto importante per la salute dei polmoni. I polmoni devono essere elastici, i passaggi dell'aria devono essere aperti, permettendo il passaggio dell'ossigeno, quindi la qualità del rivestimento mucoso è estremamente importante per il buon funzionamento dei polmoni.

Percorso del meridiano dei Polmoni

Partendo dalla sua area di valutazione sull'hara, superiormente sale sulla cassa toracica, seguendo la conformazione dell'arcata costale, poi prosegue bilateralmente sul tronco, passando a metà tra il capezzolo e la linea mediana del torace, fino alla seconda costa, dove si apre lateralmente per arrivare a P1. Medialmente, dalla seconda costa, un'ulteriore diramazione sale verso il collo costeggiando la regione laringea vicino al pomo d'Adamo, dove termina. Segue poi sul braccio, da P1 sale verso la clavicola e scende verso il braccio passando al di sopra della piega ascellare. Scendendo passa sul bordo anteriore del muscolo deltoide e segue il solco del bicipite brachiale e raggiunge la piega cubitale, continua sulla parte anteriore dell'avambraccio all'esterno del radio fino ad arrivare alla piega del polso sull'arteria radiale ed è P9. Passa sulla mano, sull'eminanza tenar e termina alla base del bordo ungueale del dito pollice su P11.

Inferiormente, dalla sua area di valutazione scende in direzione dell'inguine anteriormente alla cresta iliaca. Da qui il percorso passa in profondità per spostarsi posteriormente, lo ritroviamo sulla natica fra i meridiani di Intestino Crasso e Intestino Tenue. sulle gambe, a lato del meridiano di vescica urinaria fino alla caviglia dove passa tra il malleolo esterno e il tendine di Achille. Scende sul piede percorrendo il bordo esterno e termina spostandosi trasversalmente alla base delle articolazioni metatarso – falange fra il primo e il secondo metatarso.



Intestino Crasso (indicazioni di Masunaga)

L'Intestino Crasso aiuta i Polmoni. La sua funzione è di elaborare e di eliminare i residui delle sostanze nutritive che il corpo ha ricevuto. Questo processo serve per eliminare ostruzioni nel flusso del ki.

L'Intestino Crasso è influenzato dal trattenere le emozioni o dal tenere per se i propri sentimenti. Quando l'Intestino Crasso ha dei problemi di funzionamento è difficile trovare un rilassamento psicologico. Questa condizione porta a sintomi di stitichezza, freddo alle estremità, troppo sangue che va alla testa, con conseguente capogiro.

Squilibri del meridiano di Intestino Crasso si evidenziano con questi sintomi: mancanza di motivazione e insufficiente assorbimento ed eliminazione del ki per mancanza di esercizio.

Se questa situazione persiste a lungo si possono avere problemi del sistema respiratorio, senso di freddo, freddo al basso ventre e diarrea, pelle pallida e sensibile, difficoltà a muovere il pollice, senso di debolezza, dolore alla schiena.

Intestino Crasso kyo. Mancanza di iniziativa. Gli aspetti mentali rivelano problemi nelle relazioni personali, incapacità di esprimersi in modo adeguato, perdita di motivazione dopo una delusione. Negli aspetti fisici si è soggetti a congestione nasale, tosse secca, ipersensibilità nel tratto respiratorio superiore, tendenza a fare poco esercizio fisico. Respirazione non profonda e tendenza alla diarrea, freddo al basso ventre, dolore alle braccia e alle mani, colorito pallido e pelle che invecchia rapidamente.

Intestino Crasso jitsu. Aspetti mentali: sempre insoddisfatto, senza amici con cui fidarsi. Aspetti fisici: il sistema escretorio non funziona bene, basso ventre gonfio, stitichezza con diarrea occasionale, emorroidi, mal di testa, naso che cola, sangue dal naso, tendenza ad avere tonsilliti, tosse, gola gonfia, tendenza a mangiare troppo, pelle che prude, dolore alle spalle, rigidità ai muscoli delle spalle e delle braccia.

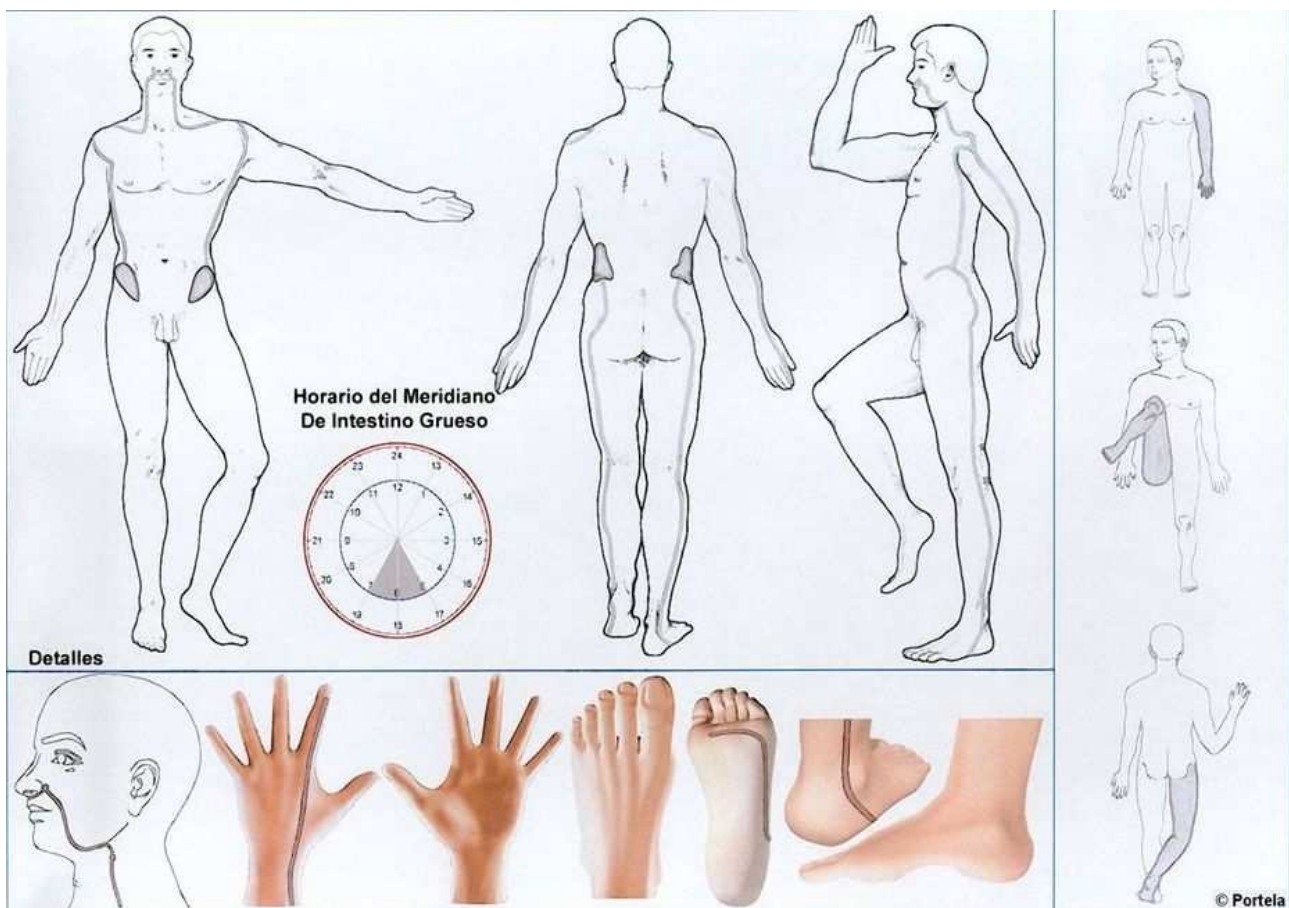
Brevi cenni di fisiologia

Le funzioni dell'intestino crasso sono di assorbire acqua e nutrienti attraverso le pareti intestinali, di solidificare i residui per espellerli dal corpo sotto forma di feci e di sintetizzare importanti vitamine. L'intestino crasso è un tubo lungo 1,5 m e col diametro di 6cm. Una membrana mucosa riveste le pareti interne del colon che a sua volta è coperta da un rivestimento muscolare fatto di muscoli interni circolari ed esterni longitudinali. Le sue pareti si contraggono a sezioni formando delle sacche che, con un forte movimento detto "peristalsi di massa" spinge il contenuto verso il retto. Il fluido che passa all'interno si chiama chimo ed è composto da acqua, particelle di cibo non ingerito, secrezioni dell'intestino tenue. Ci sono tre aspetti da considerare nel funzionamento dell'intestino crasso: batteri, muco e fibre. La relazione corretta fra batteri e uomo è la simbiosi. Ai batteri si fornisce cibo e casa e loro in compenso contribuiscono a decomporre il cibo. La flora batterica che si sviluppa all'interno del colon dipende dal cibo che si mangia ma anche dalla salute generale e dallo stato emotivo. In base alla macrobiotica, i residui di cibo che non possono venire adeguatamente assorbiti o assimilati dalle cellule del corpo vengono eliminati come rifiuti tramite il muco. Questi cibi comprendono tutti i latticini, farinacei al forno e fritti, carni, cibi molto raffinati, oppure un'alimentazione eccessiva e squilibrata. Questo tipo di muco è diverso dalla secrezione normale di un corpo in buona salute, ha una maggiore viscosità e spesso si accumula sulle pareti intestinali ostacolando il passaggio delle feci. Queste feci che si accumulano creano accumuli tossici che provocano cattiva circolazione e affaticamento. Queste incrostazioni nelle pareti

intestinali creano un terreno fertile per forme batteriche e nocive arrivando all'intossicazione che si nota con gonfiore, colon prolasso, cioè che può scendere esercitando pressione su vescica, utero e prostata. Un'adeguata e regolare alimentazione è quindi fondamentale per il buon funzionamento dell'intestino crasso.

Percorso del meridiano di Intestino Crasso

Dalla sua area di valutazione di hara risale lateralmente l'area di valutazione del polmone e continua il suo percorso seguendo una linea dritta sulla regione laterale anteriore (sullo spigolo) del torace fino a IC15 alla punta della clavicola. Qui il percorso si divide in due parti. Una prosegue sul collo, passa sul muscolo sternocleidomastoideo, prosegue sul viso passando intorno al labbro superiore fino a IC20 che si trova all'attaccatura del naso. L'altra parte va nel braccio e da IC15 va all'estremità inferiore anteriore del muscolo deltoide, prosegue lungo il bordo anteriore del muscolo brachiale. Sull'avambraccio passa sul bordo esterno del muscolo estensore, arriva al polso nell'incavo detto "tabacchiera", IC5 e continua sul dorso della mano fra il primo e il secondo metacarpo, IC 4; termina a lato ungueale del dito indice.



Milza/Pancreas e Stomaco

Nel secondo stadio energetico dell'ameba entra in causa il desiderio di soddisfare i propri bisogni come necessità primaria del nutrimento al soddisfacimento dei propri desideri o piaceri. In questa fase quindi abbiamo la percezione del bisogno fisico o psicologico. Queste funzioni sono svolte dai meridiani di Stomaco e Milza/Pancreas.

Nella MTC questo stadio energetico è legato all'elemento terra e la funzione della terra è il nutrimento di se stesso e degli altri. Le sue caratteristiche sono fertilità, fecondità, e nutrimento. Fertilità non solo fisica ma anche mentale che deriva dalla sua qualità di saper ricevere. Ricevendo quindi la terra si nutre, diventa fertile e produce nutrimento, non solo fisico ma anche emotivo e intellettuale.

Milza/Pancreas (indicazioni di Masunaga)

Nello Zen Shiatsu Stomaco e Milza sono due aspetti diversi di uno stesso processo, cioè la trasformazione e la distribuzione di sostanze nutritive. Ma hanno caratteristiche differenti: a livello fisico lo Stomaco rimanda ai condotti digestivi, mentre la Milza controlla i succhi gastrici che agiscono sul cibo scomponendolo nelle sue sostanze nutritive.

A livello psicologico lo stomaco è associato alla fame, mentre la Milza ha il compito di contenere, digerire e analizzare. La Milza, a livello fisico è in relazione con le ghiandole della riproduzione nelle donne (seni e ovaie), e con la corteccia cerebrale, poiché i fatti sono digeriti col pensiero. La mancanza di esercizio e il troppo pensare provocano una riduzione dei succhi digestivi che a loro volta provocano una cattiva digestione.

Squilibri del meridiano della Milza provocano tendenza a pensare e a preoccuparsi troppo, oltre ad avere sempre fame e desiderare il cibo. Anche mangiare veloce e desiderio di dolci, mangiare spesso fra i pasti, sonnolenza, bocca secca e pastosa, dolore alla schiena e alle ginocchia con difficoltà a stare in piedi.

Milza kyo: non si masticano e non si digeriscono le cose a sufficienza. Manca la perseveranza di assimilare completamente le cose. Gli aspetti mentali evidenziano una ossessione per i dettagli e preoccupazione eccessiva, irrequietezza e ansia, interrompere la conversazione altrui, tendenza a tenersi le cose dentro, a usare troppo la testa, difficoltà a portare a termine le cose che si iniziano, mangiare troppo e troppo in fretta. Gli aspetti fisici denotano una cattiva salivazione e bocca impastata, sapore amaro in bocca, troppa sete, mancanza di succhi digestivi con conseguente anemia, colorito della faccia scuro, gambe che diventano fredde sul davanti, rutti, flatulenze eccessive, tensione su tutta la schiena, pelle ruvida su mani e piedi, dolore alle ginocchia, colore delle unghie che cambia.

Milza jitsu. Aspetti mentali: inattività fisica dovuta al troppo pensare, tendenza all'isolamento, timido ed esitante, forte desiderio di dolci, mangia velocemente e troppo. Aspetto fisico: sete, bocca impastata, mancanza di appetito, iperacidità gastrica, bruciori di stomaco di origine nervosa, obesità, pesantezza alle gambe, braccia rigide e senza forza, tensione a livello ombelicale, spalle rigide, schiena curva.

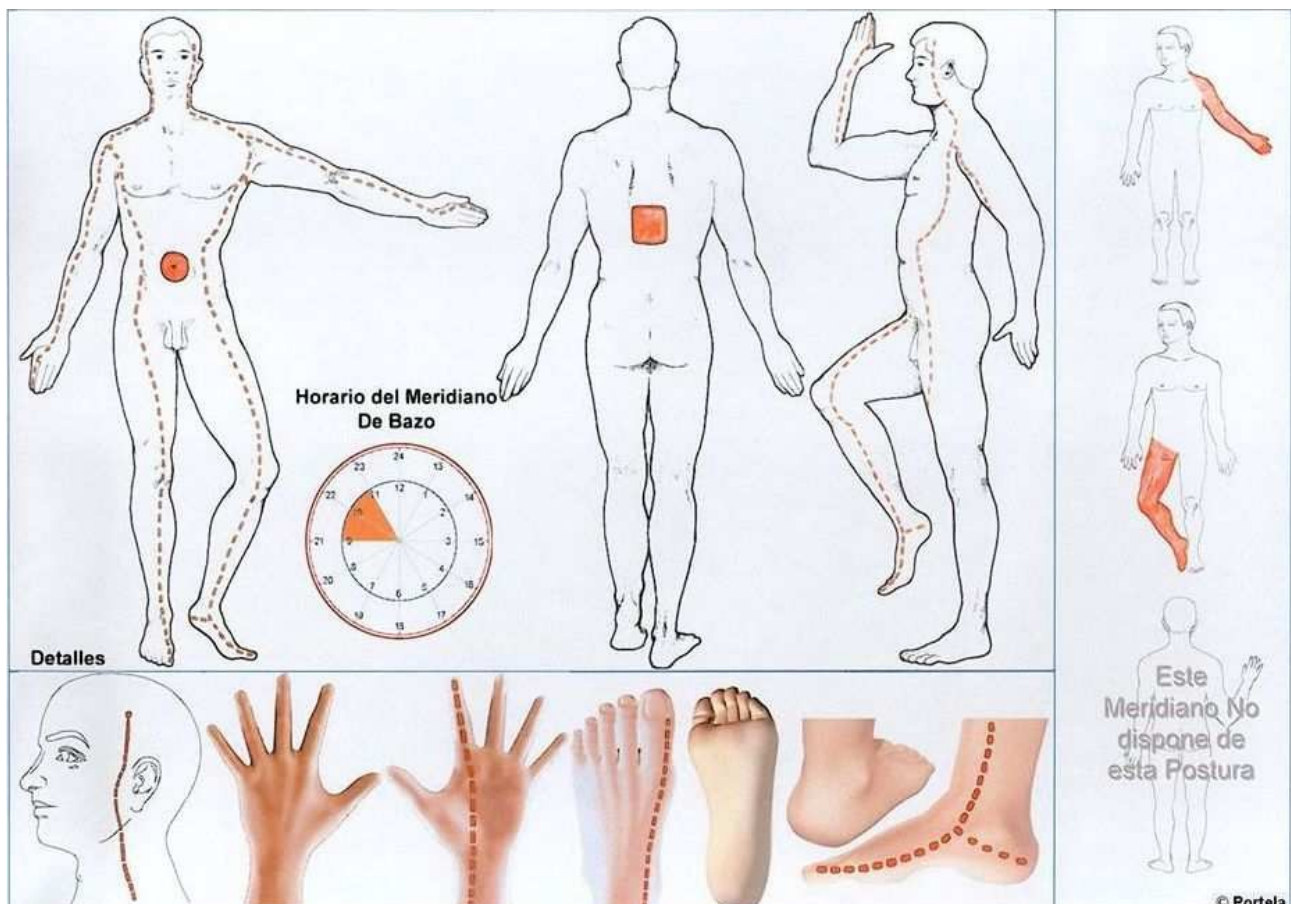
Brevi cenni di fisiologia

Il pancreas è un organo di colore giallo oro, che si trova vicino al centro dell'addome, è a forma di triangolo. La parte più alta si trova vicino al duodeno, mentre la parte più bassa scende verso lo

stomaco fino alla milza. Il pancreas è un organo di pura secrezione , non passa cibo. E' formato da due tipi di tessuti diversi, una parte esocrina e una parte endocrina. La parte esocrina produce succo pancreatico che aiuta la digestione e l'assorbimento di ogni alimento che entra nell'intestino tenue. Le secrezioni pancreatiche iniziano in base ad un controllo nervoso appena il cibo entra nella bocca. La parte endocrina è costituita dalle isole di Langerhans che sono piccoli gruppi di cellule distribuite su tutto l'organo e secernono insulina e glucagone. Questi ormoni controllano le fonti di energia del corpo mantenendo inalterato lo stato zuccherino nel sangue.

Percorso del meridiano di Milza/Pancreas

La sua area di valutazione è una piccola regione circolare intorno all'ombelico, il meridiano si apre lateralmente attraversando l'area di valutazione di Stomaco a sx e di Fegato a dx., sale lungo il torace fra il meridiano di Stomaco e di Fegato fino a MZ 20 , nel secondo spazio intercostale. Da MZ 20, un ramo, sfiorando P2 sale sul collo a lato del meridiano di Stomaco, arriva al viso passando sullo sternocleidomastoideo a un dito dall'angolo della mandibola e sale su seguendo l'attaccatura anteriore dei capelli per terminare nell'area temporale (ST8). Un ulteriore ramo da MZ 20 prosegue sul braccio, all'altezza di P1 prosegue con una piccola curva sopra la piega ascellare anteriore passando tra i meridiani di Polmone e Ministro del Cuore, scende percorrendo il braccio anteriormente sul muscolo bicipite brachiale tra il solco del muscolo e la sommità, raggiunge la piega cubitale e scorre sull'avambraccio a lato di MC fino alla mano, per poi terminare al polpastrello del dito indice. Inferiormente il meridiano prosegue lateralmente scendendo all'inguine sulla parte laterale dell'arteria femorale, scorre lungo la faccia anteriore mediale della coscia. Sulla gamba segue il margine interno della tibia. Sulla caviglia passa davanti al malleolo, segue la superficie mediale del piede sulla linea di congiunzione della pelle rossa con quella bianca e termina all'angolo ungueale esterno dell'alluce. Un'appendice dal malleolo arriva al tallone.



Stomaco (indicazioni di Masunaga)

Secondo Masunaga, lo Stomaco è inteso come il tratto digerente dalla bocca all'intestino digiuno. Lo Stomaco controlla l'esofago, i seni, l'ovaio e il tessuto adiposo. E' correlato alla digestione, ingestione e assorbimento, all'esercizio fisico, alla produzione di calore corporeo e alla riproduzione nelle donne. Controlla l'appetito, la produzione di latte e, in parte le ovaie. Gli squilibri di Stomaco portano ad un appetito che è influenzato dallo stato d'animo e dal tipo di cibo.

Stomaco kyo. Incapacità di accettare le cose come sono con difficoltà ad adattarsi a un nuovo ambiente. Aspetti mentali: Tendenza a meditare sulle cose, appetito influenzato dall'umore, desiderio di cibo freddo e soffice, abitudini alimentari irregolari, desiderio di distendersi dopo il pasto, pelle del viso senza tono, espressione assente. Aspetti fisici: problemi di stomaco o perdita di appetito causata da preoccupazioni, senso di freddo all'addome, tensione alle spalle, problemi ovarici, troppi sbadigli, tensione e dolore alla schiena, tendenza ad avere gambe grosse e pesanti, inflessibilità di muscoli e articolazioni di polso e caviglia, tendenza alla congestione nasale, ginocchia fredde, assenza di grasso nel corpo, stomaco debole, stomaco pesante, assenza di tono nei muscoli addominali.

Stomaco jitsu. Aspetti mentali. Tendenza a pensare troppo, nervoso per i dettagli, frustrato, mancanza di affetto, gran mangiatore, sempre di fretta, superlavoratore. Aspetti fisici: lo stomaco è gonfio perché il cibo si ferma, stomaco pesante, vomito, iperacidità gastrica, assetato, spalle rigide, dolore e rigidità al plesso solare e al Cuore, cattiva circolazione nelle gambe, pelle ruvida e secca, sbadigliare e ruttare, stagnazione nasale, punta del naso rossa, tendenza all'anemia, cattivo funzionamento degli organi femminili.

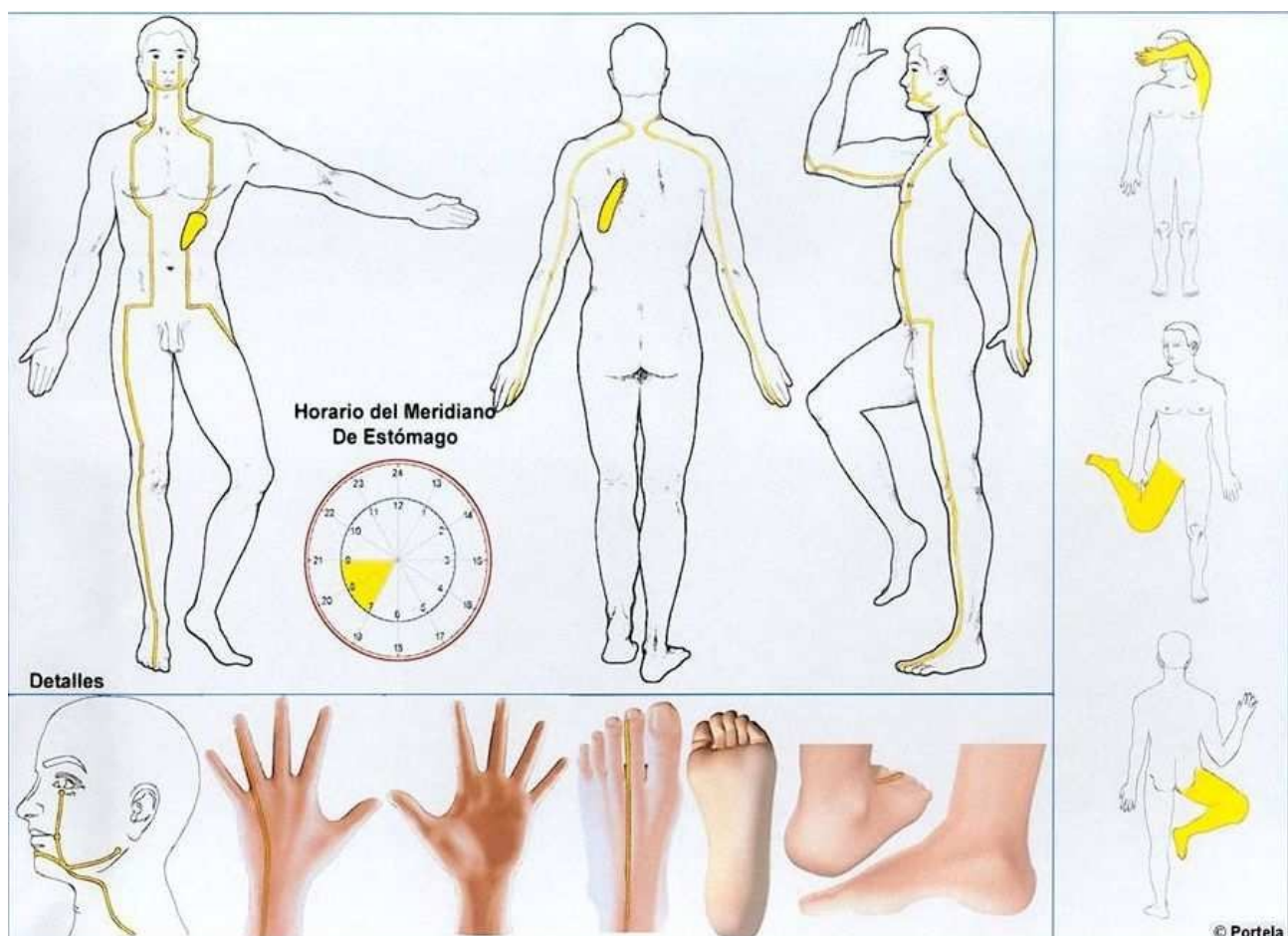
Brevi cenni di fisiologia

Le funzioni dello stomaco come organo sono: contenere la quantità di cibo che ingeriamo, completare i primi stadi della digestione delle proteine, mescolare il cibo con gli acidi che secerne, trasferire il cibo sottoforma di liquido all'intestino alla giusta velocità. E' un ingrossamento a forma di J del canale digerente, che si trova nella parte superiore sx dell'addome. L'entrata dello stomaco è collegata con l'esofago tramite uno sfintere il cardias, mentre l'uscita è collegata al duodeno tramite un altro sfintere il piloro. Può contenere fino a oltre un litro di cibo. Le sue pareti sono composte di diversi strati: la mucosa che è lo strato più interno, la submucosa che la circonda e contiene vasi sanguigni, linfatici e terminazioni nervose e infine lo strato più esterno che la serosa. Il tessuto connettivo collega la mucosa con lo strato muscolare esterno, che consiste in tre strati: uno strato interni incrociato, uno centrale circolare e uno esterno longitudinale. Questi muscoli, lavorando insieme, agitano il cibo. Il processo della digestione comincia con la vista, il pensiero, l'odorato. Il gustare il cibo. Queste esperienze danno un segnale al corpo di prepararsi chimicamente alla digestione. La masticazione scompone il cibo in particelle più piccole, facilitando il lavoro degli enzimi della digestione. La saliva contiene l'enzima ptialina che inizia il primo stadio della digestione degli amidi. La secrezione gastrica avviene sotto il controllo nervoso e ormonale e inizia prima ancora che il cibo entri in bocca. Il cibo entra nello stomaco e, benché venga agitato e trattato dallo stomaco, ciò che si mangia prima è tenuto separato da ciò che si mangia dopo all'interno dello stesso pasto. Il cibo, che è poi completamente mescolato dai succhi gastrici, si chiama chimo e, per azione delle contrazioni peristaltiche ondose, viene spinto verso lo sfintere pilorico. Le emozioni possono influenzare sensibilmente il processo digestivo. Possono alterare i movimenti dei muscoli e le secrezioni ghiandolari. Il tempo che il cibo passa nello stomaco può variare da due a sei ore. Dipende dalla quantità e dal cibo ingerito e da come è stato masticato. La frutta se mangiata da sola lascia lo stomaco dopo una o due ore, consumata con altri cibi, causa indigestione e blocca il funzionamento dello stomaco. Cereali e verdure stanno

assai meno di proteina o grasso. Tutti i cibi vengono poi accolti dal intestino tenue. Per una buona digestione è quindi consigliabile mangiare per primi i carboidrati, poi le proteine e infine i grassi.

Percorso del meridiano di Stomaco

La sua area di valutazione in hara si trova a sx tra Cuore e Triplice, da questa altezza, sia a sx che a dx partono i due rami che vanno al torace salendo ad anfora, passa al centro del capezzolo, raggiunge la fossa sopracavicolare a 2 cun di distanza da R 27. Sale al collo contro il bordo mediale dello sternocleidomastoideo, a livello del pomo di adamo, passa sotto il mento per poi risalire ai lati della bocca fino sotto l'occhio. Un altro ramo va dalla mandibola congiungendosi al percorso di MP e scorre arrivando alla fossetta al di sotto del labbro inferiore. Dalla base del collo, il meridiano si porta posteriormente a girocollo verso la settima vertebra cervicale, attraversa il muscolo trapezio, si curva e segue il margine superiore della scapola in direzione del bordo superiore dell'acromion. Arrivando alla spalla passa sopra la piega ascellare posteriore tra Intestino Tenue e Triplice. Da qui prosegue sul braccio sul capo lungo del muscolo tricipite brachiale, arriva al gomito sulla punta dell'olecrano e prosegue sul lato dorsale dell'ulna. Continua spostandosi sul dorso della mano tra il quarto e il quinto metacarpo fino all'anulare terminando a lato ungueale dello stesso dito. Inferiormente, dall'area di valutazione, il meridiano scende ai lati dell'ombelico, poi si sposta esternamente sulla piega inguinale, fino a essere in linea con la spina iliaca antero-superiore. Prosegue sulla coscia seguendo il bordo esterno del muscolo retto femorale anteriore fino al bordo laterale esterno della rotula. Prosegue sul bordo anterolaterale della tibia, raggiunge la caviglia tra il tendine del muscolo estensore lungo dell'alluce e il tendine del muscolo estensore lungo delle dita. Segue il bordo esterno delle ossa del secondo metatarso per terminare al bordo ungueale del secondo dito.



Cuore e Intestino Tenue

Nel terzo stadio energetico, ciò che l'ameba ha acquisito, (cibo.. emozione ...) lo assimila al suo interno, lo integra e lo converte in materiale utilizzabile. La stessa cosa la fa l'individuo, il cibo diventa sangue e carne, il desiderio realizzato diventa consapevolezza, diventa parte di noi. L'elemento che caratterizza questa fase, per la M.T.C., è l'elemento Fuoco Assoluto.

Il Fuoco rappresenta la fase di massima espansione dell'energia. E' energia attiva, libera e dinamica, che manifesta calore, allegria, gioia, riso, capacità di socializzare e generosità. Il fuoco scalda la dimora, cuoce il cibo, forgia i metalli. Queste caratteristiche del fuoco ci fanno capire che ha la necessità di essere sempre alimentato per non esaurirsi.

Questo nutrimento viene dato da una corretta alimentazione, dalla presa di coscienza di sé e dalla meditazione, in quanto il fuoco è simbolo di trasformazione e rinascita. Se manca questo nutrimento, la sue qualità di gioia, allegria ... vengono a mancare, la sua energia tende a spegnersi e a tramutarsi in agitazione, superficialità, depressione, pessimismo. A sua volta fissare il fuoco è uno dei modi migliori per sintonizzare la mente consapevole con l'inconscio. Il calore e il benessere provenienti dal fuoco favoriscono il rilassamento e la comunione, mentre la luce tremolante e in continuo movimento induce uno stato mentale pacifico e creativo.

Questa fase è rappresentata da Cuore e Intestino Tenue. La funzione dei due meridiani è assimilazione, conversione e integrazione nel nucleo centrale ed emotivo. Il Cuore è il centro che dirige tutto il corpo, mentre l'Intestino Tenue sostiene la funzione del Cuore creando energia fisica. In un certo senso, l'immagine delle fiamme rappresenta bene la funzione disseminante del Cuore, mentre la base del combustibile è data dall'Intestino Tenue. Questo sistema può essere visto bene nella meditazione Zazen, dove il respiro (che alimenta le fiamme) e la mente sono dirette verso il tanden. La coscienza spirituale, le fiamme, deriva dalla concentrazione nel tanden, la fonte di energia.

Cuore (indicazioni di Masunaga)

I meridiani di Cuore e Intestino Tenue occupano una posizione centrale nel corpo e sono associati alle funzioni di conversione e integrazione. Nei classici cinesi il Cuore è detto il re degli organi, dove ha origine la coscienza. Il meridiano del Cuore lavora per integrare gli stimoli esterni ricevuti dal corpo e per rendere efficace la risposta. Esso converte gli input dei cinque sensi in risposte interne appropriate e pertanto controlla tutto il corpo come centro del ki.

Gli squilibri del meridiano del Cuore si collegano a tensione nervosa, affaticamento, shock, che producono tensione a livello del plesso solare e provocano una preoccupazione eccessiva. Altre manifestazioni sono : balbuzie, difficoltà a inghiottire, schiarirsi continuamente la voce, palme delle mani sudate, problemi al cuore.

Cuore kyo. La mente non è centrata e non riesce a comunicare bene con gli altri. Aspetti mentali: esaurimento emotivo dopo una crisi, stress eccessivo, ansietà, tensione nervosa, tendenza a essere supersensibile, tendenza alla paranoia, timidezza, balbuzie, cattiva concentrazione, tendenza a essere deluso. Aspetti fisici: senso di costrizione al plesso solare, schiena curva dovuta alla debolezza dei muscoli dell'addome, tendenza alle palpitazioni, tensione forte alla pareti addominali, lingua ricoperta da uno spesso strato, mani rigide, palmi sudati, tendenza ad affaticarsi facilmente, angoli degli occhi arrossati.

Cuore jitsu: Aspetti mentali senso di irrequietezza e fastidio, tensione e rigidità cronica nel petto, sempre affaticato, paura di avere il cancro alle tonsille, ridere sempre. Aspetti fisici: senso di stiramento alla lingua, schiarirsi spesso la voce, protrusione nel plesso solare e tensione nell'area del cuore, corpo rigido, isterismo, sudorazione abbondante, palme sudate, pelle delicata, dolore alle spalle, desiderio di bevande fredde, nervosismo cardiaco, palpitazioni.

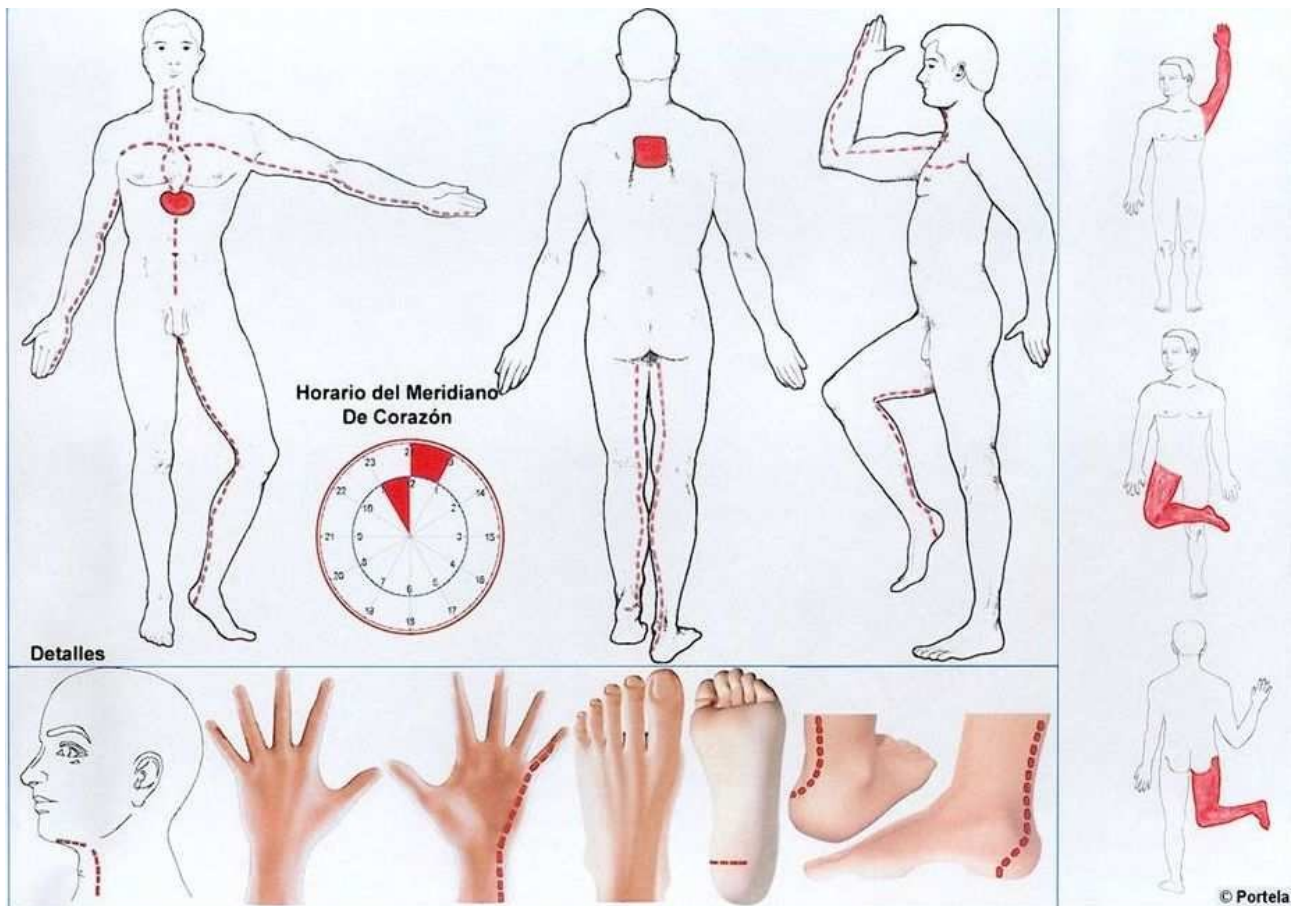
Per Masunaga il Cuore riceve nutrimento dall'Inestino Tenue e fa circolare il sangue da lui prodotto, riceve gli stimoli esterni e reagisce di conseguenza convertendo i messaggi provenienti dai cinque sensi in appropriate risposte interne e li integra nel nucleo centrale ed emotivo, visti come centro energetico dell'intero corpo. Governa perciò le emozioni, le doti naturali e l'organismo nel suo complesso. Il cuore è considerato sede dell'anima, dell'intelligenza e della comprensione. In esso avviene la trasformazione, ma anche l'unione tra la nostra parte materiale e quella spirituale.

Brevi cenni di fisiologia

Il cuore funziona incessantemente per pompare il sangue in tutto il corpo; pompa continuamente circa 300 litri di sangue all'ora. Il cuore è costituito da due pompe distinte sistemate una accanto all'altra, unite da una spessa parete di separazione, detta setto. Le pareti del cuore sono costituite da uno spesso muscolo cardiaco e racchiudono quattro camere. Le due camere superiori, atri, ricevono il sangue di ritorno al cuore. Le due camere inferiori, i ventricoli, inviano il sangue al sistema circolatorio. Le valvole del cuore fanno in modo che il sangue fluisca in una direzione soltanto, si chiudono automaticamente se il sangue cerca di andare in direzione opposta al moto: la valvola tricuspidale è situata tra l'atrio dx e il ventricolo dx e la valvola mitrale fra l'atrio sx e il ventricolo sx. All'uscita dei ventricoli c'è la valvola aortica del cuore sx e la valvola polmonare dell'atrio dx. Queste valvole fanno in modo che il sangue fluisca in una sola direzione, dalla vena agli atri e poi ai ventricoli e all'arteria, durante le contrazioni ed espansioni del cuore. Il cuore ha un suo meccanismo interno che ha un battito suo, indipendente dalle connessioni nervose. Questo meccanismo si chiama "pace-maker", è un nodo di tessuti situati sulla parete dell'atrio dx, detto anche nodo seno atriale, è la fonte di impulsi di attività elettriche che si diffondono lungo le pareti del cuore, stimola prima la contrazione degli atri e poi quella dei ventricoli.

Percorso del meridiano di Cuore

Trae origine dalla sua area di valutazione di hara sotto al processo xifoideo e sale in due rami che passano sotto il bordo dello sterno e arrivano fino al terzo spazio intercostale, i due rami continuano sullo sterno fino al manubrio sternale dove si addentrano per riemergere verso il mento seguendo la radice della lingua. All'altezza del terzo spazio intercostale i due rami si aprono a fontana, seguendo l'arcata costale al di sopra della terza costa seguendo il muscolo gran pettorale e raggiungono il centro del cavo ascellare su C1. Sul braccio il meridiano da C1 scorre nel solco del muscolo bicipite fino all'epicondilo mediale su C3 e prosegue dritto sull'avambraccio fino al polso sopra l'arteria cubitale, proseguendo sulla mano (lato palmare) fra il quarto e quinto metacarpo per terminare all'angolo radiale dell'unghia del mignolo. Nel percorso inferiore il meridiano emerge sul lato posteriore delle coscia tra i meridiani di Fegato e Vescica Urinaria. Scende lungo il bordo mediale della fascia posteriore della coscia, passa nel cavo popliteo incrociando R10 e prosegue dritto sul polpaccio parallelo a VU. Sulla caviglia passa contro il bordo mediale del tendine d'Achille per terminare sotto il piede, al centro del tallone.



Intestino Tenue (indicazioni di Masunaga)

All'Intestino Tenue viene riconosciuta la duplice relazione che intrattiene con il Cuore assimilando informazioni che questo provvederà a integrare e costituendo un legame tra il Cuore e l'Hara. Tenendo il Ki nella regione dell'Hara mantiene calma e compostezza. Questo deriva dalla sua funzione energetica nel ciclo di vita dell'ameba, cioè assimilare ciò che lo Stomaco e la Milza hanno scomposto.

Riceve il cibo nel corpo e lo converte in nutrienti per produrre sangue e tessuti. Le emozioni forti hanno un effetto sul basso ventre. Rabbia, angoscia e shock possono provocare una raccolta di sangue nel basso ventre che diviene così congestionato. Questa condizione porta a stagnazione sanguigna che a sua volta provoca dolore alla schiena e freddo alle estremità. Per cui il meridiano dell'intestino tenue è anche collegato alle funzioni delle ovaie e al mantenimento della regolarità del ciclo.

Squilibri del meridiano di Intestino Tenue si manifestano con rabbia, shock, stagnazione di energia nel collo e nelle spalle, avere spesso mal di schiena e crampi alle gambe, andare di corpo irregolarmente a causa di problemi digestivi e di assimilazione, squilibrio del funzionamento delle ovaie causando disordini mestruali, mal di testa.

Intestino Tenue kyo. Mancanza di fiducia nell'affermare se stessi, con tendenza alla timidezza. Aspetti mentali: preoccuparsi troppo dei dettagli, molta pazienza, trattenere i propri sentimenti, sopprimere i dispiaceri, ansietà e preoccupazione, essere introversi, avere modi goffi, trauma psicologico. Aspetti fisici: debole funzionalità intestinale, che provoca magrezza, tono muscolare flaccido, cattivo assorbimento dei nutrienti con conseguente anemia e mancanza di energia. Inoltre viso caldo mentre le estremità inferiori e la vita sono fredde, debolezza nella parte inferiore del corpo con gambe pesanti, appendicite, facilità a essere intossicati dal cibo, rigidità e tensione alla base del collo rigidità delle spalle con emicrania e mal di testa, fischio alle orecchie, dismenorrea e problemi ginecologici.

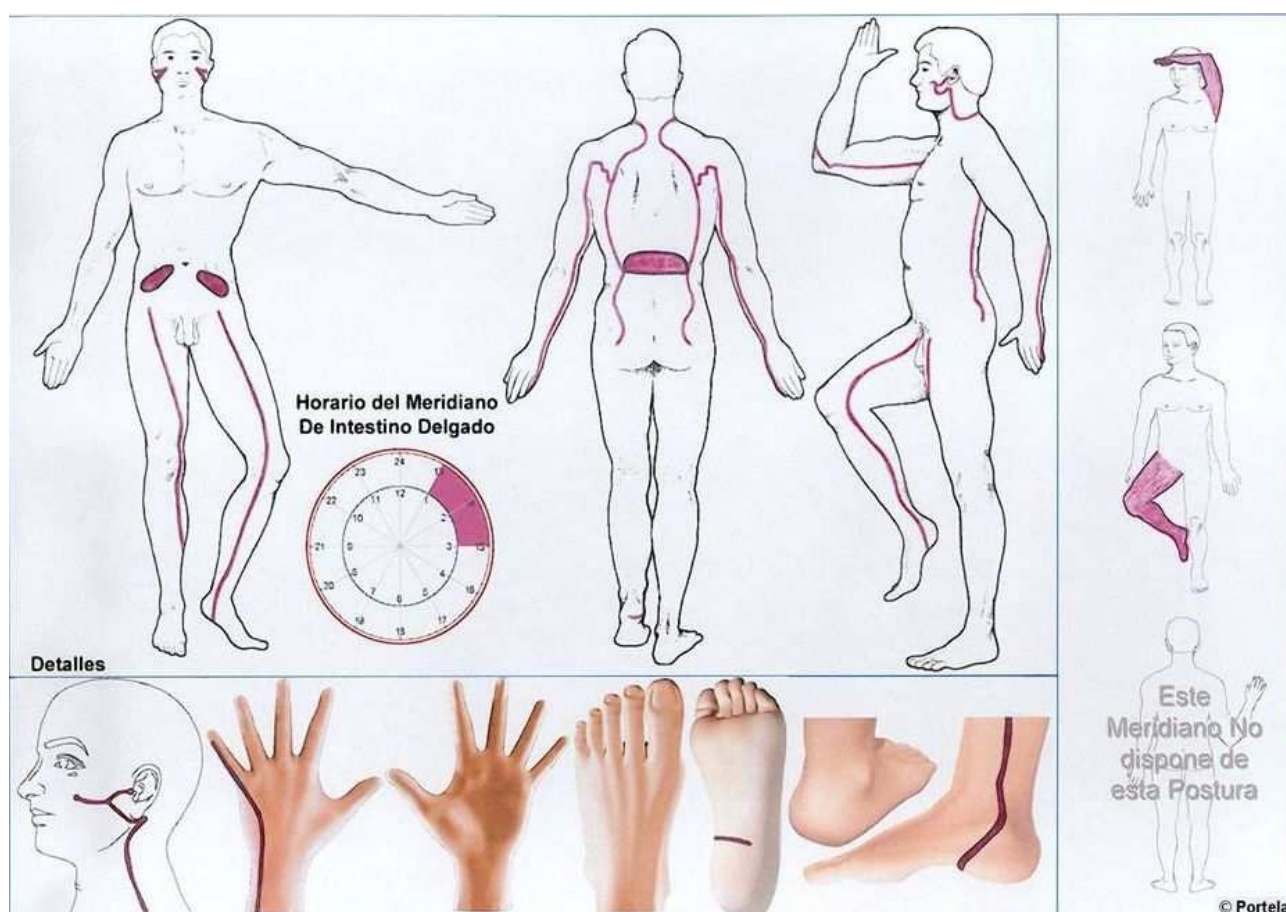
Intestino Tenue jitsu. Aspetti mentali: irrequietezza, "io" superlativo, tendenza a mangiare in fretta, occhi sempre in movimento, mal di testa. Aspetti fisici: il sangue si ferma nel basso ventre a causa di uno shock, cattiva circolazione del sangue, dolori alle anche, vertigini, rigidità delle vertebre cervicali, difficoltà a voltarsi, occhi e orecchie gonfie, rigidità e freddo all'hara, andare spesso a evacuare, cattiva digestione, cattiva circolazione nelle gambe dovuta al mal funzionamento dell'arteria intestinale, mal di schiena dovuto alla curvatura dell'area lombare, denti superiori dolenti, mancanza di secrezione salivare.

Brevi cenni di fisiologia

Strutturalmente l'intestino tenue collega lo stomaco all'intestino crasso. E' un tubo lungo circa sei metri e largo poco più di due centimetri e si trova nel centro dell'addome. E' diviso in tre sezioni: il duodeno, lungo circa trenta centimetri e collegato al piloro; il digiuno, lungo circa tre metri; l'ileo, lungo più di tre metri e si collega con l'intestino crasso tramite la valvola ileocecale, situata nella parte inferiore dx dell'addome. Il cibo che raggiunge l'intestino tenue è già stato trattato dalla bocca, dai succhi gastrici e dagli enzimi dello stomaco, creando un fluido acidulo detto chimo. Il chimo è ben mescolato dai succhi gastrici grazie all'attività del rivestimento muscolare, che svolge la funzione peristaltica. Sono necessarie da due a quattro ore perché il chimo attraversi l'intestino tenue.

Percorso del meridiano di Intestino Tenue

Il meridiano tradizionale parte dal lato ulnare dell'unghia del mignolo (opposto a Cuore), segue il bordo esterno del quinto metacarpo sulla linea di congiunzione della pelle rossa con quella bianca, raggiunge il polso e arriva fino all'ulna e l'osso pisiforme. Segue l'ulna e passa tra Rene e Stomaco fino all'epicondilo mediale. Prosegue al centro del tricipite e passa dietro alla piega ascellare arrivando alla spalla appena sotto l'acromion, poi attraversa la scapola in diagonale con una forma a zig zag, nel percorso di Masunaga i due punti che si trovano al di sopra della spina scapolare formano una linea al di sopra della stessa. Il percorso poi sale verso il viso passando sul collo diagonalmente, attraversando il muscolo sternocleidomastoideo raggiunge la regione dietro la mascella risalendo al bordo inferiore dello zigomo, da qui il percorso di Masunaga si ramifica e una parte segue il bordo dell'osso zigomatico quasi fin sotto l'occhio, l'altro ramo si piega lateralmente per terminare davanti all'orecchio. Secondo Masunaga il meridiano è leggermente radiale al bordo dell'ulna sull'avambraccio perché lungo il bordo dell'osso scorre il meridiano di Rene. Masunaga prolungò il meridiano facendolo scendere per la schiena lungo il margine laterale del muscolo ileo costale fino all'area diagnostica posteriore all'altezza delle prime due vertebre lombari, sfiorando la punta della dodicesima costa fluttuante. Un Percorre ancora la parte più alta della natica e poi diventa interno e riemerge all'inguine e scorre dietro quello di Milza, scende lungo la faccia anteriore mediale della coscia tra il muscolo adduttore lungo e il muscolo sartorio parallelamente a Milza, raggiunge la parte piatta del ginocchio e continua a scorrere dietro la tibia (arretrato rispetto al meridiano di Milza), arriva alla caviglia dove passa a circa metà tra il tendine d'Achille e il malleolo mediale, per finire sotto il piede fra il bordo del tallone e l'arco plantare.



Vescica Urinaria e Rene

Questo è il quarto stadio energetico, dove si evidenzia l'elemento Acqua. Secondo Masunaga, riferendosi all'ameba, ora che ha acquisito la consapevolezza che le permette di elaborare risposte adeguate agli stimoli esterni, usa queste qualità per acquisire la spinta o "impeto" per andare oltre, cioè per intraprendere nuove iniziative, per esplorare nuovi territori, per espandere il proprio movimento in ogni direzione oppure per fuggire dai pericoli che la minacciano e avere la spinta per la sopravvivenza. La spinta è avvertita dalla parte posteriore del corpo dove sono situati i due meridiani che la caratterizzano, che sono Vescica Urinaria e Rene, che danno al corpo impeto e movimento. Se una persona ha i due meridiani in stato di stress tende ad assumere una postura con la parte superiore del corpo leggermente portata in avanti, come se fosse spinto da dietro. Questo mette in evidenza appunto la caratteristica e la posizione dei meridiani. Il movimento è inteso anche come senso dell'avventura, desiderio di scoprire e intraprendere cose nuove, creatività e coraggio. Appartengono all'Acqua i momenti di riposo e rigenerazione e di recupero energetico, come la notte e l'inverno. Anche la morte, il concepimento e la vita nel grembo materno appartengono all'Acqua, sono i momenti in cui l'anima si prepara ad una nuova vita, programma un nuovo ciclo vitale. Quando è in disequilibrio perde le sue qualità e subentra così l'insicurezza, la stanchezza, l'iperattività, la paura e la depressione. I meridiani di Rene e Vescica Urinaria regolano la funzione delle ghiandole surrenali che a loro volta presiedono l'attività degli organi riproduttivi, il funzionamento del sistema nervoso autonomo, il quale favorisce la libera circolazione dell'energia, danno inoltre energia vitale al corpo e purificano i liquidi circolanti.

Rene (indicazioni di Masunaga)

I meridiani di Rene e Vescica Urinaria agiscono da supervisori delle funzioni degli altri organi. Assieme svolgono le funzioni di fornire energia vitale e di purificare i liquidi del corpo, eliminano le impurità, purificano il sangue isolando ed eliminando le sostanze che risultano tossiche per l'organismo, controllano tutto il corpo tramite la regolazione ormonale, anche in relazione agli ormoni sessuali e allo stress, regolano l'acidità e producono l'urina. Le disfunzioni sono associate con l'edema e il raffreddamento delle estremità, lo stato di paura o fobia, la tendenza all'ansia e a lavorare troppo senza però portare a termine ciò che si è iniziato.

Reni kyo. Tendenza a esagerare nelle cose ad arrivare all'esaurimento totale. Aspetti mentali: ansia e senso di vuoto, si spaventa facilmente per la minima cosa, irrequieto, stress incessante che non si riesce a evitare, perdita di determinazione e di stimolo. Aspetti fisici: colorito scuro senza brillantezza, pelle gonfia e flaccida, senso di freddo che si propaga dal basso ventre alle anche e alle gambe, urinare frequente e in modo irregolare, mancanza di sonno per un certo tempo, alito cattivo, troppa attività sessuale, deficienze ormonali, impotenza, ossa fragili, tendenza a inciampare e cadere, tensione della zona della vita, tensione del retto.

Reni jitsu. Aspetti mentali. Troppo desiderio di successo, sempre di fretta, iperattivo, irrequieto, si lamenta sempre, troppa attenzione ai dettagli. Aspetti fisici: colore nerastro in faccia, vomito, sangue nella saliva, tendenza a sanguinare dal naso e a svenire, testa pesante, gola infiammata, sete, fischio alle orecchie, rigidità di schiena, secrezione ormonale anormale, urina con colore denso, amaro in bocca, tendenza all'infiammazione, fatica per il troppo lavoro, mani e gambe gonfie.

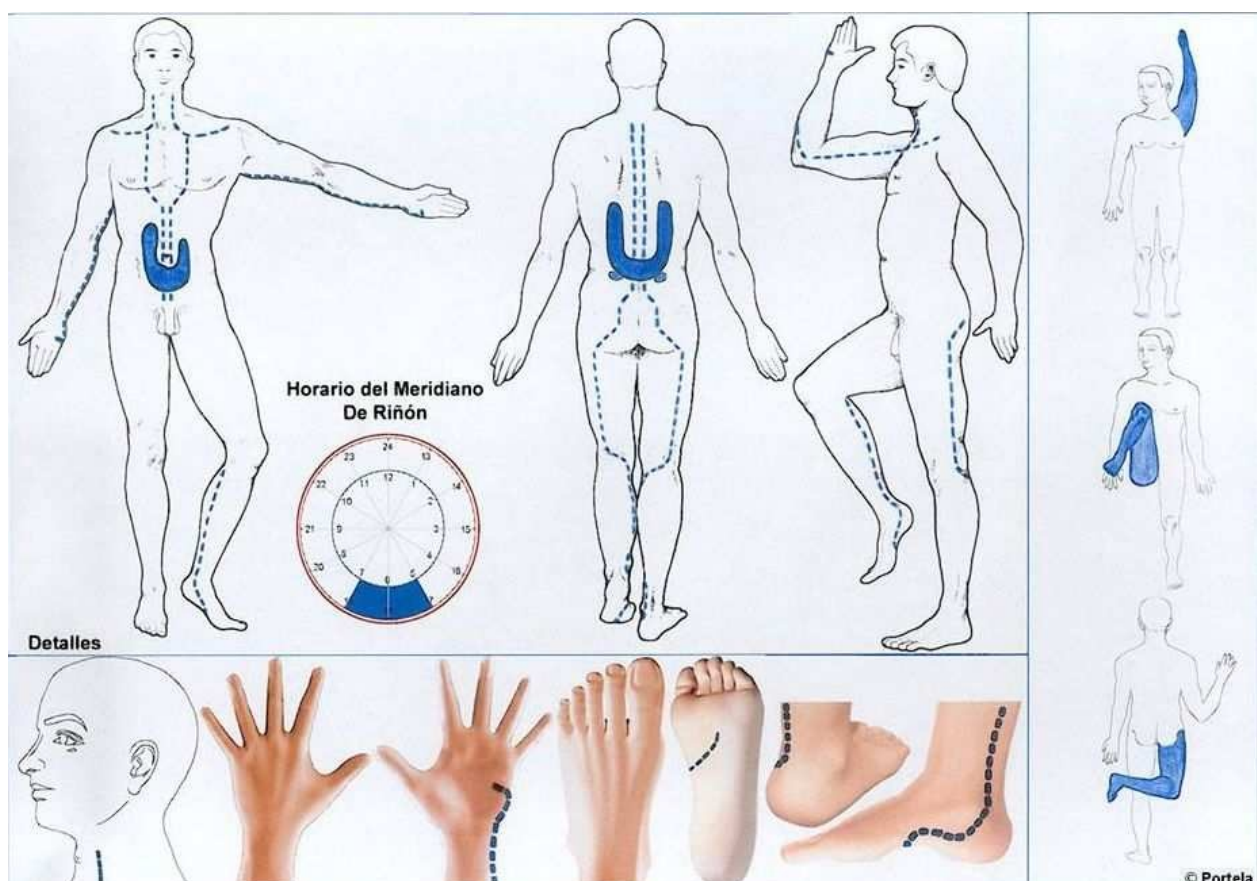
Brevi cenni di anatomia

I reni sono organi doppi, a forma di fagiolo, lunghi circa 10 cm e larghi 5. Si trovano nella parte posteriore dell'addome, sui due lati della spina dorsale, metà sopra e metà sotto le costole inferiori.

La funzione principale dei reni è di purificare il sangue e scaricare i rifiuti tossici sotto forma di urina. L'unità di filtraggio chimico dell'organo è detto nefrone . I reni ricevono circa il 25% del sangue pompato fuori dal cuore ad ogni battito, tramite le arterie renali. Ogni giorno passano più di 2000 litri di sangue attraverso i reni e vengono filtrati più di 180 litri di fluido.

Percorso del meridiano di Rene

La sua area di valutazione è a forma di ferro di cavallo attorno alla zona della Milza. Dalla sua area di valutazione addominale sale diritto sul torace sui bordi esterni dello sterno, dove passa C, sono i diversi angoli di pressione che li differenziano, non la locazione in superficie e arriva fino al bordo inferiore della clavicola su R27. Una parte del meridiano sale oltre la clavicola, va su lungo il collo tra MC e ST, in posizione centrale rispetto al muscolo sternocleidomastoideo L'altra parte prosegue sotto il bordo inferiore della clavicola andando verso la spalla. Prosegue interiormente per riemergere sulla superficie posteriore del braccio, alla piega ascellare posteriore e segue il bordo mediale del muscolo tricipite tra C e IT. Quando arriva al gomito passa sul bordo laterale dell'epicondilo mediale e continua a contatto con l'ulna fino alla parte laterale del polso e finisce a metà dell'eminanza ipotenar. VU e R nelle braccia consentono il movimento a pompa durante la corsa, esprimendo così ulteriore impeto. Sul dorso passa ai lati di VU, parallelo al muscolo sacrospinale su entrambi i lati della colonna vertebrale.e dalla sua area di valutazione dorsale segue il bordo del sacro fino alla terza vertebra sacrale, poi si allarga andando sul grande gluteo e va verso la coscia. Sulla coscia cambia completamente la sua posizione rispetto al meridiano tradizionale, passa tra il meridiano di IC e P fino al cavo popliteo dove devia il suo percorso portandosi verso la parte mediale della gamba tornando al suo percorso tradizionale. Scende seguendo la conformazione del polpaccio, scorrendo ancora sul bordo mediale della tibia. Prosegue dietro il malleolo interno e va sotto la pianta del piede e termina sotto i metatarsi all'altezza del secondo e terzo metatarso su R1.



Vescica Urinaria (indicazioni di Masunaga)

Il meridiano di Vescica Urinaria è associato alla ghiandola pituitaria e quindi al sistema neurovegetativo, lavorando in collegamento con l'intero sistema endocrino. Perciò il meridiano di VU controlla la funzione riproduttiva e l'utero, oltre agli organi di eliminazione. Squilibri del meridiano di Vescica Urinaria sono associati a grande tensione nervosa, muscoli della schiena rigidi e parte inferiore debole, mal di testa con senso di pulsazione alla nuca, aumento o diminuzione della frequenza con cui si urina che si manifesta spesso con la cistite.

Vescica Urinaria kyo. L'intero corpo è fuori equilibrio e, benché ci si renda conto di dover fare qualcosa, non si ha la forza di farlo. Aspetti mentali: fatica dopo un periodo di stress, tendenza a spaventarsi facilmente, essere ansiosi e paurosi con sudore freddo, ansia, instabilità mentale, lamentarsi di non star bene. Aspetti fisici: congestione nasale, testa pesante, sudorazione abbondante, sciatica, capogiro. Ipersensibilità al freddo, disfunzioni di utero e vescica, urinare in modo scarso con conseguente gonfiore del corpo.

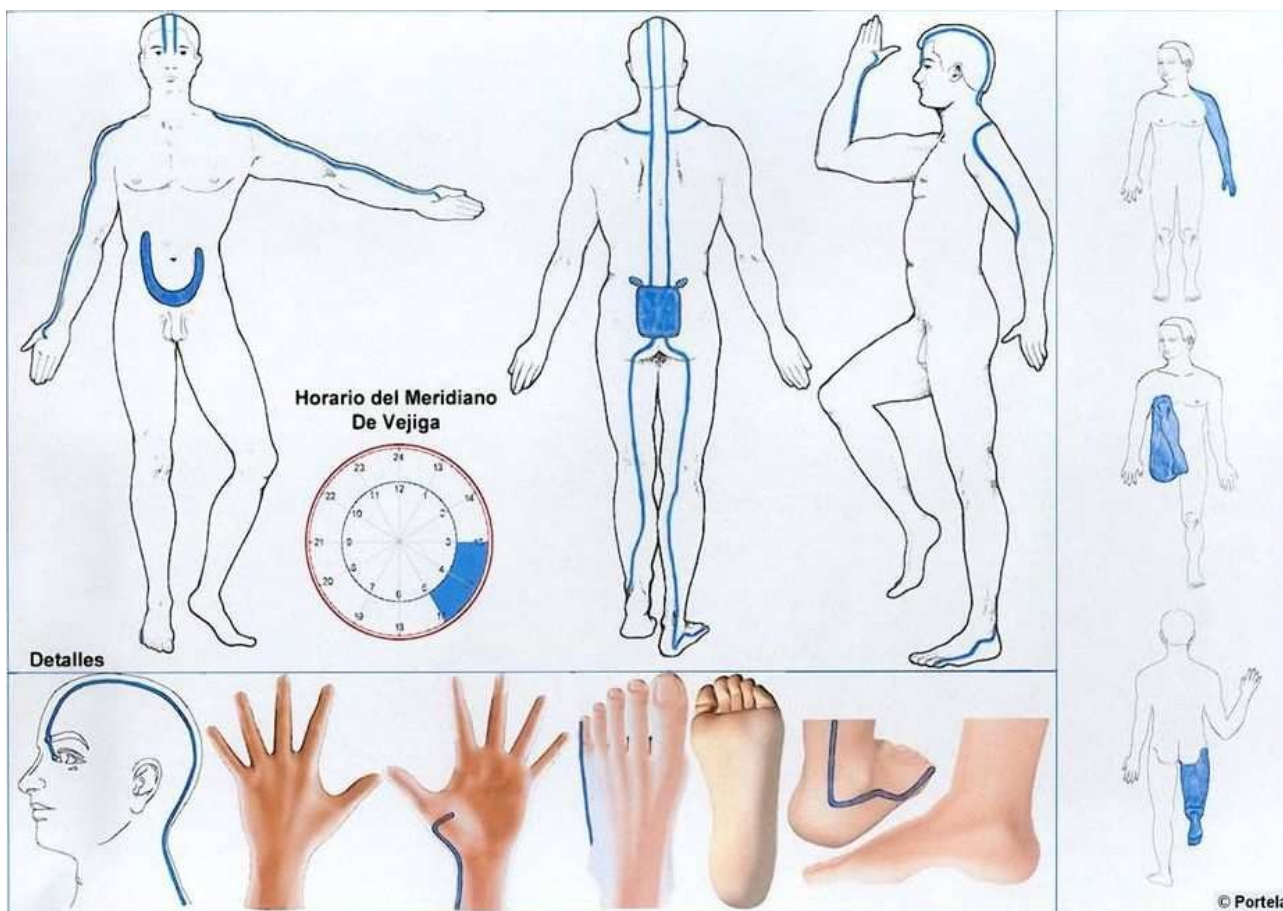
Vescica Urinaria jitsu. Aspetti mentali: tensione costante, stress nervoso, sensibilità accentuata. Aspetti fisici: rigidità di schiena dolori alle vertebre cervicali e toraciche, senso di pesantezza alla testa, infiammazione e dolore alla vescica o alla prostata, sangue alla testa.

Brevi cenni di anatomia

La vescica è una sacca muscolare a forma di uovo, che si trova davanti alla cavità pelvica, dietro all'osso pubico. Ha la funzione di contenere l'urina. L'urina gli arriva dai reni passando dagli ureteri. L'urina poi, per fuoriuscire dal corpo passa attraverso l'uretra. La sacca della vescica ha delle rughe come lo stomaco. Questo le permette un notevole allungamento, può contenere fino 700-800 cc di urina. Lo stimolo del desiderio di urinare compare quando il liquido raggiunge i 400cc e lo sfintere interno rilassa il suo muscolo. Per poter far fuoriuscire l'urina però deve rilassarsi anche lo sfintere esterno, questo avviene sotto il nostro controllo.

Percorso del meridiano di Vescica Urinaria

Inizia con V1 che si trova all'interno dell'occhio, tocca l'attaccatura del sopracciglio e va sulla fronte e sulla testa fino all'occipite, a lato tra la prima e la seconda vertebra cervicale, continua lungo il collo e scende fino alla settima vertebra dorsale, poi una parte di meridiano continua a scendere giù verso il sacro e una parte scende lungo il braccio. Dalla prima vertebra dorsale si dirige verso la spalla passando sul bordo inferiore della scapola. Poi si porta davanti a 4 cun dalla piega ascellare e prosegue lungo il braccio percorrendo l'omero tra IC e P fino al gomito, all'esterno della piega cubitale. Segue la sommità del bordo del radio fino al polso, arriva al primo metacarpo e termina sull'eminanza tenar. Il lato che prosegue lungo la schiena passa fra i processi spinosi e trasversi delle vertebre. Un secondo ramo dorsale passa a tre cun di distanza dal primo, scende e raggiunge il meridiano di R. Masunaga, comunque considera solo il primo ramo. Sul sacro, dal quarto forame sacrale prosegue lungo il bordo esterno del sacro fino al centro della piega dei glutei, scende lungo la faccia posteriore della coscia tra C e P, prosegue fino al cavo popliteo e poi ancora fino all'attaccatura dei due muscoli gemelli sul polpaccio, VU57. Va in direzione e del malleolo esterno passando tra il malleolo e il tendine d'Achille, continua sul piede a livello della congiunzione tra la pelle rosa e quella bianca, terminando all'angolo ungueale esterno del quinto dito, con VU67.



Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Nel quinto stadio energetico l'ameba è ormai conscia di non essere sola, crea così rapporti sociali e relazionali e comprende però anche la necessità di doversi proteggere dai pericoli, costruendosi uno strato difensivo in cui fa entrare solo chi ritiene opportuno. I meridiani addetti a tutto questo sono i meridiani di Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore e questa fase energetica è quella del Fuoco Supplementare. La volontà dell'organo del Cuore è espressa al corpo da Ministro del Cuore e le sostanze assorbite dall'Intestino Tenue sono trasportate ovunque dal Triplice Riscaldatore. I meridiani di MC e TR eseguono la volontà del meridiano del Cuore trasportando le sostanze raffinate a tutte le parti del corpo per nutrirlo e proteggerlo, svolgendo la loro funzione principale che è: circolazione e protezione. Grazie a loro il corpo è integrato e in grado di difendersi. Questi due meridiani, a differenza degli altri non sono collegati a degli organi specificatamente, ma a delle funzioni.

Ministro del Cuore (indicazioni di Masunaga)

Masunaga lo considera come colui che si occupa della circolazione centrale che è costituita dal cuore stesso, il pericardio, il sistema arterovenoso e le coronarie. Assiste il cuore nella sua funzione di coordinamento centrale e diffonde la sua volontà al corpo intero. È collegato alla circolazione sanguigna profonda dei grandi vasi.

Il Ministro del Cuore è collegato all'emotività, all'affettività, è lui che riceve per primo le emozioni e fa da barriera al Cuore, passandogliele solo dopo averle attutite ed inoltre esegue i comandi del Cuore.

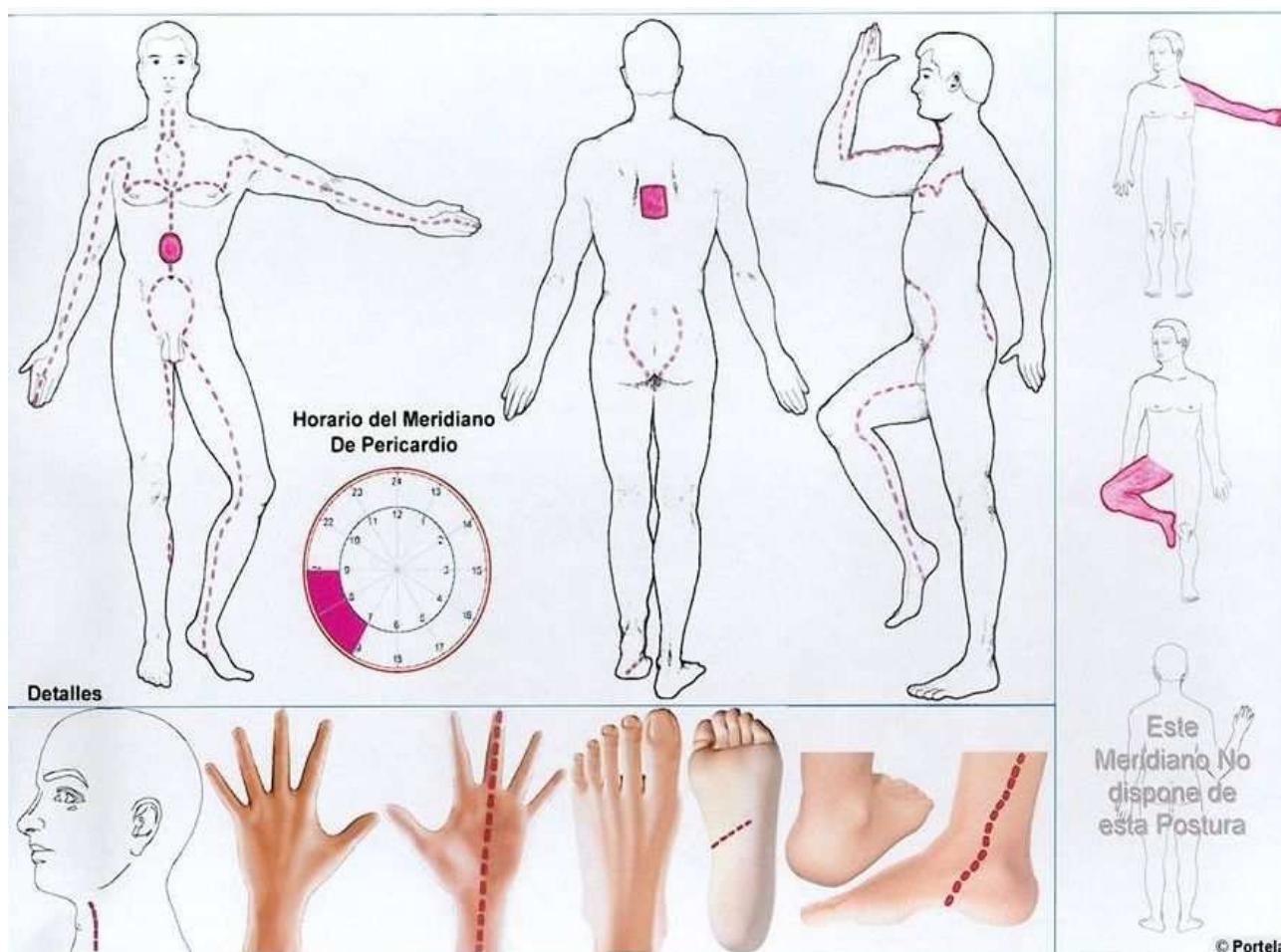
Se è in equilibrio manifesta allegria, gioia e piacere di una sessualità ben espressa, da libero sfogo alle emozioni. In caso di squilibrio si ha difficoltà al rilassamento, mente annebbiata, pressione sanguigna alterata. Masunaga definisce questa situazione. "grande impazienza priva della capacità di agire".

Ministro del Cuore kyo. La funzione circolatoria diminuisce, si ha un carico eccessivo per il cuore a causa della postura o per lavorare troppo a lungo nella stessa posizione. Aspetti mentali: grande impazienza senza essere in grado di agire, sonno inquieto e troppi sogni, ansia a causa di difficoltà respiratorie, un grande shock che può diventare causa di un attacco di cuore. Aspetti fisici: tendenza ad avere la gola gonfia, senso di ostruzione al petto, incapacità di fare sforzi fisici, dolore al torace, problemi di cuore, ulcere, pressione del sangue anormale, estremità gonfie e fredde, tendenza alla tonsillite.

Ministro del Cuore jitsu. Aspetti mentali: irrequietezza da svegli, ipersensibilità, concentrazione anormale, emozioni anormali, si eccita facilmente. Aspetti fisici: malfunzionamento cardiaco, forti palpitazioni, pressione alta, mal di testa, colite dovuta a diarrea, mal di testa, palmi delle mani molto calde, patina sulla lingua.

Percorso del Ministro del Cuore

Dall'area di valutazione di hara (il plesso solare) sale sulla linea centrale dello sterno fino al quarto spazio intercostale, il punto mediano fra i capezzoli. Qui si divide in due: un ramo si allarga formando un percorso a forma di calice che piega leggermente verso l'esterno, ritornando alla linea mediana dopo le ultime coste per proseguire poi lungo la gola ai lati della laringe tra Polmone e Rene, terminando sotto il mento. L'altro ramo si apre ad arco e percorre il bordo superiore della quarta costola in direzione del capezzolo, ridiscende un po' congiungendosi poi a MC1. Risale verso l'ascella, e arriva alla spalla a 1 cun dalla piega ascellare anteriore. Scende nel braccio in posizione centrale sulla sommità del bicipite tra Milza e Fegato, fino alla piega cubitale sul lato ulnare del tendine bicipite brachiale. Continua in posizione centrale sull'avambraccio fino e raggiungere MC7 al centro della piega del polso, prosegue al centro della mano su MC8, percorre poi lo spazio tra il secondo e il terzo metacarpo e termina al centro della punta del dito medio sul polpastrello. Nella parte inferiore un ulteriore ramo del meridiano emerge a livello della cresta iliaca posteriore fra Intestino Tenue e Rene e seguendo il bordo del sacro a 1 cun di distanza si porta ai bordi laterali della punta del coccige tra Rene e Vescica Urinaria. Il percorso sulle gambe parte dall'area di valutazione addominale, emerge nella zona pelvica passando sulla linea di pulsazione dell'arteria inguinale. Scende sulla faccia mediale della coscia tra Intestino Tenue e Fegato fino alla piega del ginocchio. Scende percorrendo il bordo mediale della tibia a 1 ½ di distanza. Scende fino alla caviglia passando dietro il malleolo interno e termina al centro della volta plantare sotto R1.



Triplice Riscaldatore (indicazioni di Masunaga)

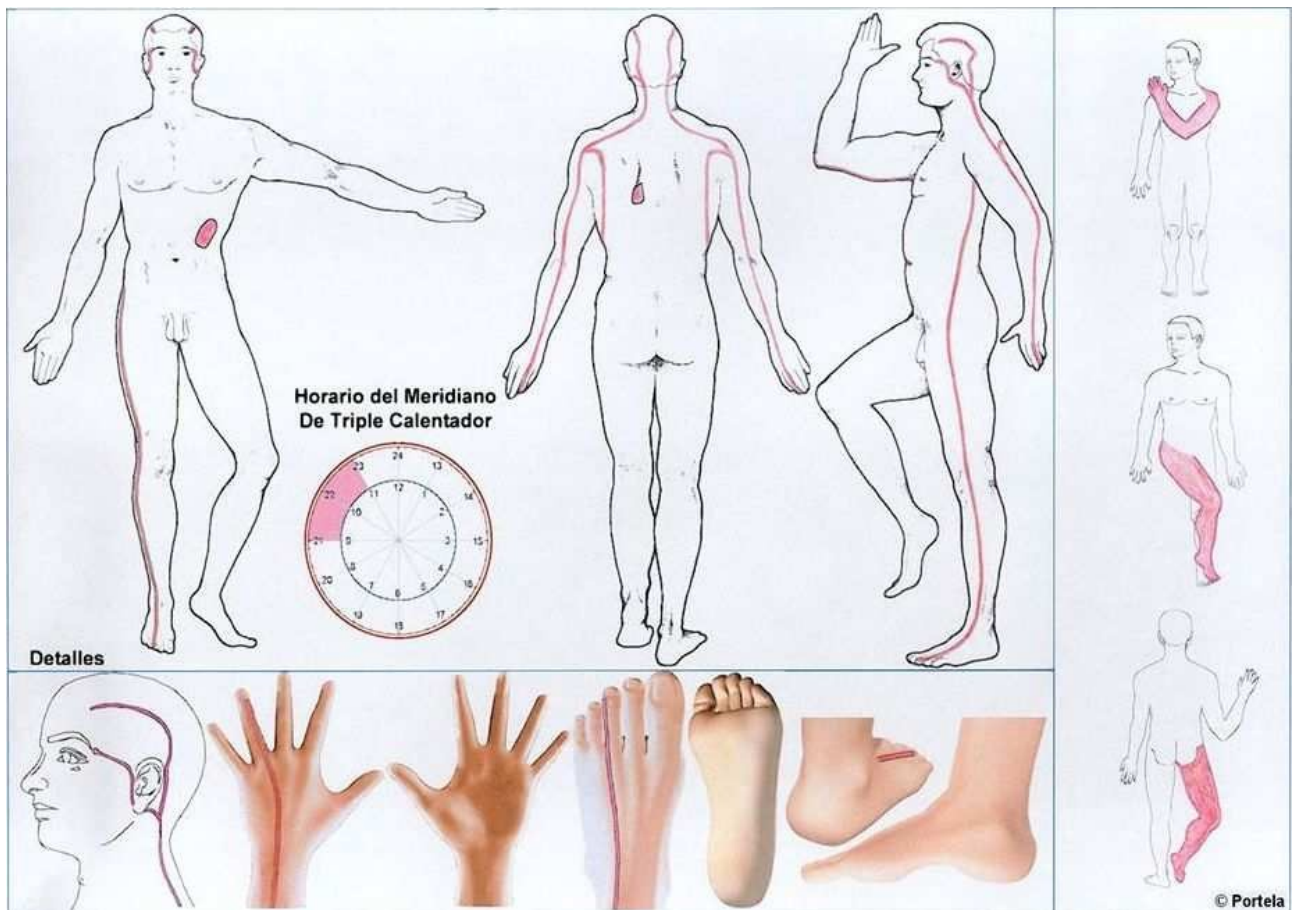
Agisce sulle funzioni che convertono gli alimenti in energia calorica, controlla il sistema immunitario e, attraverso lo scambio di calore con l'esterno controlla la temperatura del corpo, quindi è in relazione con la pelle ed è legato alla capacità di comunicare e di adattarsi all'ambiente, alle persone, al lavoro. Quindi, oltre alle sue funzioni di circolazione e protezione si può aggiungere anche la capacità di adattamento. Il Triplice Riscaldatore coinvolge la persona nella risposta emotiva ai processi di scambio con l'ambiente permettendo le relazioni: apertura o chiusura, a seconda delle necessità. Il Triplice Riscaldatore assiste l'organo accoppiato al Cuore, cioè l'Intestino Tenue ed è responsabile del trasporto dei nutrimenti assorbiti dall'intestino tenue in ogni angolo del corpo. Controlla la circolazione periferica e il flusso linfatico.

Triplice Riscaldatore kyo. Si è troppo protetti in casa e si va nel mondo impreparati. Incapacità di adattamento. Si è troppo prudenti, tesi goffi. Si è stati superprotetti da bambini o trascurati quando si aveva bisogno dell'amore dei genitori. Aspetti mentali: essere troppo ansiosi e avere troppi pesi mentali, eccessiva preoccupazione per aspetti insignificanti nei rapporti con gli altri, sentirsi storditi. Aspetti fisici: debolezza del sistema linfatico, raffreddori frequenti che durano a lungo, capogiro, senso di disagio quando cambia la temperatura e l'umidità, tensione sulle pareti addominali, collo e braccia che tendono ad addormentarsi.

Triplice Riscaldatore jitsu. Aspetti mentali: testa pesante, braccia tese, pugni chiusi, reazione nervosa a variazioni di temperatura esterna, senso di pesantezza nel petto (riscaldatore superiore), nello stomaco (riscaldatore medio), nel basso hara (riscaldatore inferiore). Aspetti fisici: tensione inconscia nelle braccia, stagnazione nel cervello, infiammazioni linfatiche, infiammazione della mucosa nasale, prurito, sensibile all'umidità, infiammazione di bocca e utero, cattiva circolazione periferica.

Percorso di Triplice Riscaldatore

Sul braccio parte dal suo percorso tradizionale sul dorso della mano dall'anulare e prosegue fra il terzo e il quarto spazio metacarpale fino al polso, continua sull'avambraccio fra il radio e l'ulna tra i meridiani di Stomaco e Vescica Biliare. Al gomito passa fra l'epicondilo laterale e l'olecrano e sale sul braccio fino a un punto appena sotto e dietro l'acromion. Ora il meridiano si divide in due. Una parte sale verso il collo e l'altra parte scende verso il fianco. Quella che sale verso il collo supera la scapola, oltrepassa la spalla risalendo la cavità tra il trapezio e lo sternocleidomastoideo fino al processo mastoideo. Prosegue fino all'incavo sotto il lobo, segue il bordo dell'orecchio fino alla sua attaccatura superiore e sale leggermente per terminare all'estremità laterale del sopraciglio. L'estensione di Masunaga risale anche sul bordo anteriore dell'orecchio e un ulteriore ramo dal collo risale sull'occipite, tra Vescica Biliare e Vescica Urinaria, percorrendo poi con andamento curvilineo il lato della testa, tra i due rami di Vescica Biliare. Il ramo che prosegue lungo la schiena, da dietro l'acromion scende linearmente lungo il fianco, verso la punta della dodicesima costola fluttuante e raggiunge la spina iliaca antero-superiore. Da qui prosegue lungo l'esterno dell'anca e della gamba, tra Stomaco e Vescica Biliare e scende dritto per tutta la gamba passando sul muscolo laterale vasto fino al ginocchio, dove passa vicino alla rotula all'esterno e poi sul muscolo tibiale anteriore nel canaletto tra tibia e fibula per raggiungere la caviglia davanti al malleolo esterno, scende sul piede fra il terzo e quarto metatarso terminando sul bordo ungueale del terzo dito.



Vescica Biliare e Fegato

Rappresentano il sesto e ultimo stadio di manifestazione di energia. A questo punto, l'ameba, dopo aver accumulato tutta una serie di esperienze, è in grado di esprimere le qualità acquisite e può manifestarle scegliendo il momento più opportuno per se e per gli altri. Essendo l'ultima fase può sembrare che sia un termine, una fine, ma non è così per ogni termine c'è una rigenerazione, è un ciclo continuo.

L'energia Albero rappresenta l'unione tra Cielo e Terra e, quindi, la sua capacità di unire il materiale allo spirituale e di raggiungere livelli di coscienza più elevati. La sua energia si espande verso l'alto, per i cinesi è come un sole che sorge dietro un albero. Assume quindi una direzione, si muove con ordine e finalità ben precise. Contiene anche un'energia verso il basso data dalle radici. E' un'energia veloce, giovane, dinamica, ha qualità positive come la pazienza e la gioia di vivere. Ha la capacità di darsi una meta, avere un sogno nella vita.

I meridiani di Fegato e Vescica Biliare che caratterizzano questo elemento evidenziano bene le caratteristiche di questa energia esprimendosi nel loro percorso che mostra un movimento a zig zag, su-giù. Al Fegato si associa la funzione di pianificazione, alla Cistifellea il processo decisionale. Quando l'energia non è equilibrata compare irritabilità, impazienza, indecisione, ira, confusione, disordine, disorganizzazione.

Fegato (indicazioni di Masunaga)

Masunaga definisce le funzioni di questi due meridiani come "l'immagazzinamento e la distribuzione dell'energia vitale". Il Fegato compie un importante lavoro di trasformazione e accumulo e rilascio di sostanze nutritive e anche di disintossicazione del sangue, mantiene la resistenza alle malattie. La funzione principale del Fegato è quella di mantenerci in piena efficienza.

Squilibri del meridiano di Fegato si evidenziano in mancanza di vitalità, improvvisi scatti d'ira, estrema sensibilità emotiva, tendenza ad alzare la voce, febbri occasionali, perdita delle prestazioni sessuali, dolori al sacro e al coccige, problemi alla prostata, mancanza di appetito, nausea, mal di testa.

Fegato kyo. Perdita di resistenza, mancanza di energia per continuare pur essendo motivati. Riduzione dell'attività di disintossicazione. Aspetti mentali: mancanza di perseveranza e tendenza ad annoiarsi, irritabilità per il rumore, scatti d'ira. Aspetti fisici: senso di durezza al tendine d'Achille, colorito giallastro, articolazioni deboli, intossicazione alimentare con nausea e vomito, febbre alta per cause ignote, impotenza, rigidità muscolare.

Fegato jitsu. Aspetti mentali: voce alta, testardaggine, molto appetito, mostrare emozioni. Aspetti fisici: cattiva digestione, stomaco gonfio, bere troppo, malfunzionamento del fegato, fatica accumulata, mancanza di esercizio, dolore ai testicoli, infiammazione agli organi genitali femminili, consumo eccessivo di zucchero e alcool, flatulenza, tensione nella zona dell'hara.

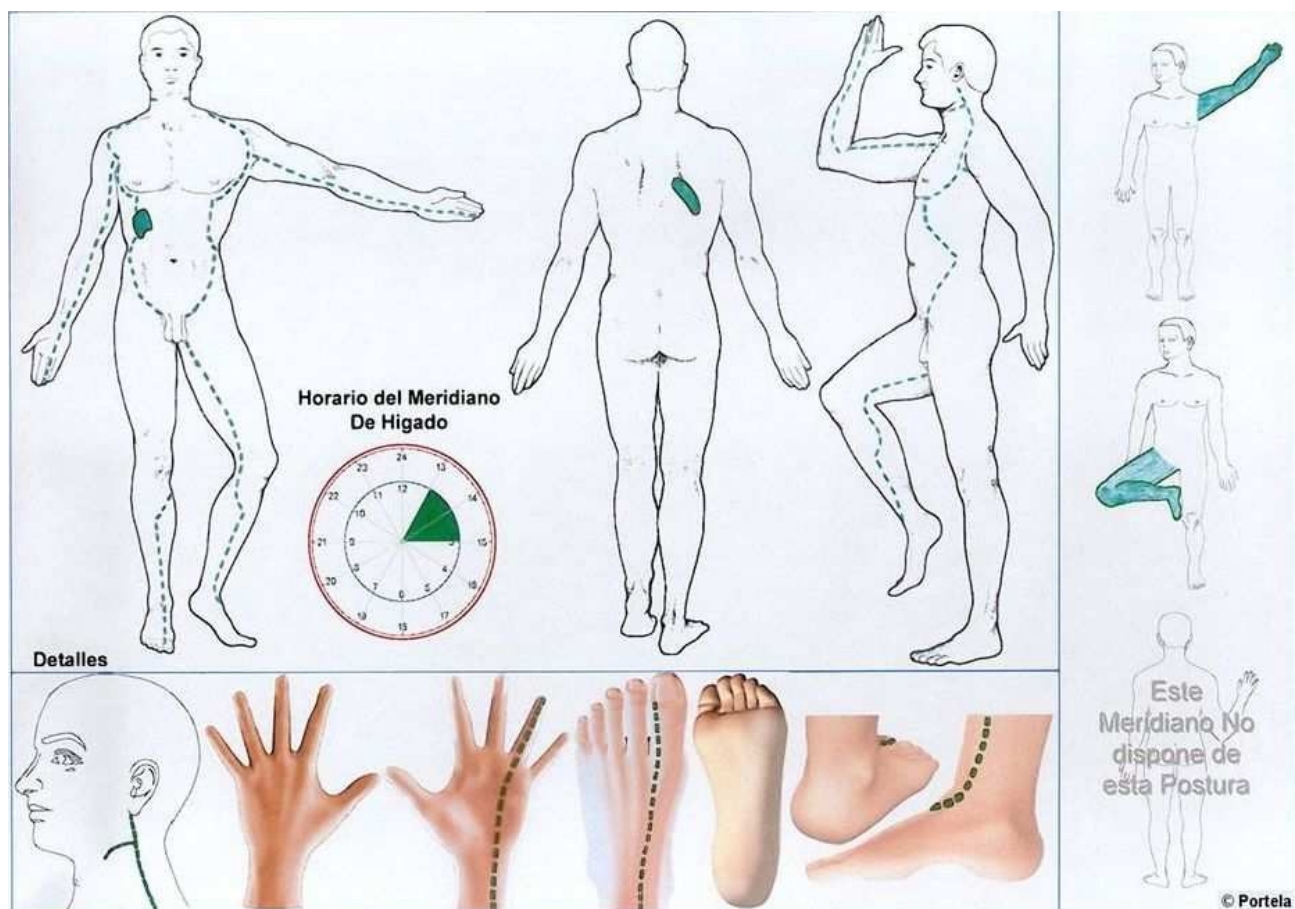
Brevi cenni di fisiologia

Il fegato è l'organo più importante dal punto di vista biochimico. Si trova sotto il diaframma al lato dx. Il sangue arriva al fegato tramite l'arteria epatica e la vena porta epatica. L'arteria epatica fornisce sangue appena ossigenato, circa il 20% di tutta la provvista di sangue del fegato. La vena

porta epatica fornisce il restante 80% da stomaco, milza, pancreas e intestino. Mentre il sangue arterioso porta ossigeno alle cellule, la vena porta trasporta nutrienti, batteri e globuli rossi vecchi. A sua volta, le cellule del fegato secernono nel sangue diverse sostanze che servono al corpo, come glucosio, grassi, proteine e altre sostanze vitali. Fra le oltre cinquecento funzioni note del fegato le più significative sono: conversione dei carboidrati, elaborazione delle proteine, digestione dei grassi, immagazzinamenti di varie sostanze, distribuzione dei veleni.

Percorso del meridiano di Fegato

Dalla sua area di valutazione in hara, che è opposta a Triplice Riscaldatore, sale sulla parte anteriore laterale dell'arcata costale, scorrendo parallelo a Milza. Passa contro la piega laterale del seno, a 3 cun, esterno dal capezzolo, sfiora la piega ascellare e attraversa la clavicola. Prosegue sul collo tra Vescica Biliare e Intestino Tenue terminando dietro l'angolo mandibolare, sotto il lobo dell'orecchio, una piccola diramazione scende poi sotto il mento e si collega a Stomaco. Dall'estremità della piega ascellare anteriore si dirige sul braccio percorrendo il capo mediale del muscolo bicipite brachiale, passa sull'estremità mediale della piega cubitale tra Ministro del Cuore e Cuore. Percorre l'ulna e raggiunge il polso. Passa sulle ossa del quarto metacarpo e termina sul polpastrello del dito anulare. Il percorso inferiore parte sempre dall'area di valutazione di hara, e scende, attraversando i genitali, portandosi sulla faccia interna della coscia tra Ministro del Cuore e Cuore. Raggiunge il ginocchio sull'estremità mediale della piega. Sulla gamba si dirige verso la tibia sul bordo posteriore, tra Stomaco e Milza, raggiungendo la caviglia sul lato mediale, prosegue poi lungo il bordo laterale del primo metatarso fino all'angolo ungueale esterno dell'alluce.



Vescica Biliare (indicazioni di Masunaga)

La Cistifellea controlla il processo decisionale, l'azione da intraprendere. E' associata alla funzione del sistema endocrino. Controlla la distribuzione dei nutrienti nel corpo e la quantità di enzimi della digestione, oltre agli ormoni della tiroide. Il suo meridiano percorre i lati del corpo, capita quindi, osservando il ricevente, che si evidenzia una diversa qualità di energia tra il lato sx e il lato dx, mettendo in evidenza la difficoltà del ricevente di armonizzare emozioni e sentimenti. In questi casi si è spesso portati a dover fare una scelta escludendo una delle due possibilità. Ciò che viene represso cercherà di emergere in modo fisico evidenziando proprio delle differenze fisiche e energetiche tra un lato e l'altro del corpo. Lo si può notare spesso, ad esempio, nelle anche.

Squilibri del meridiano di cistifellea si notano in stanchezza agli occhi, accumulo di muco negli occhi, perdere il sonno per non saper prendere una decisione, vista incerta, dolori costali, bruciore di stomaco, le articolazioni di gambe e braccia si irrigidiscono, iperacidità, tosse con espettorazione.

Vescica Biliare kyo. Indecisione su dove mettere la propria energia in un'azione, tendenza all'insicurezza su dove dirigersi. Perdita di energia e vigore dopo una grande delusione. Aspetti mentali: affaticamento dopo uno stress emotivo o per dover controllare molti dettagli, tendenza ad essere nervoso, perdita di volontà e motivazione a causa della fatica. Aspetti fisici: mal di testa dovuto agli occhi, sintomi di fatica agli occhi, vista che si deteriora, cattiva digestione dei grassi, diarrea, tendenza all'anemia, rigidità e dolori alle articolazioni.

Vescica Biliare jitsu. Aspetti mentali: eccessivo senso di responsabilità, irascibilità, impazienza, occhi stanchi, troppa concentrazione, . Aspetti fisici: mancanza di sonno e stanchezza agli occhi, stomaco gonfio, sapore amaro in bocca, occhi lucidi con colorito giallognolo, rigidità muscolare, stitichezza, prurito, elevato consumo di dolci.

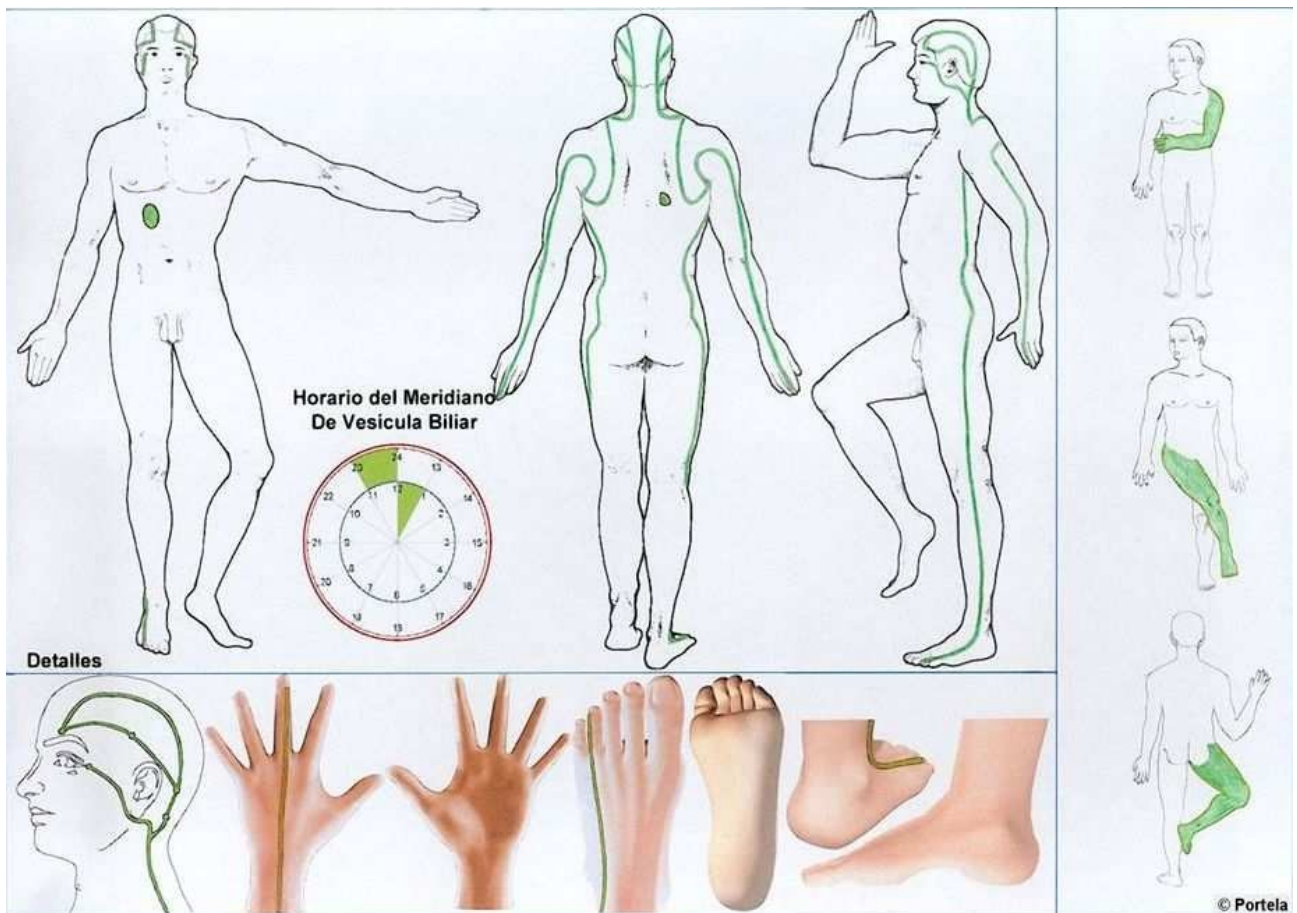
Brevi cenni di fisiologia

La cistifellea ha una struttura a pera e si trova nella parte inferiore del lobo dx del fegato. Ha un colore verde ed è l'organo più piccolo del corpo, lungo 8-10 cm. La sua funzione è quella di concentrare la bile che è prodotta dal fegato. La bile è necessaria per scomporre i grassi e gli olii nell'intestino tenue. E' spessa, amara e alcalina. Consiste all'80% di acqua con sali biliari, acidi biliari, colesterolo e i pigmenti bilirubina e biliverdina oltre a tossine e prodotti di scarto filtrati dal sangue attraverso il fegato.

Percorso di vescica biliare

Trae origine dall'angolo esterno dell'occhio, scende anteriormente al trago, sotto Triplice Riscaldatore, passa sotto il lobo dell'orecchio e raggiunge la faccia posteriore del collo al di sotto della base occipitale. Dalla fossetta sopraciliare dell'osso frontale si aprono due rami, che scorrendo paralleli ai lati della testa vanno a congiungersi all'altro ramo sotto la base dell'occipite. Continua a scorrere lungo il collo tra Triplice Riscaldatore e Fegato e sulla linea della spalla sul punto mediano. Da qui scende costeggiando il ramo mediale della scapola e, prima della punta della scapola, gira e si porta sotto la piega ascellare. Da qui, un ramo, facendo un arco, risale verso l'articolazione della spalla facendo una curva e si porta verso il braccio passando tra Triplice Riscaldatore e Intestino Crasso scendendo fino all'epicondilo laterale dell'omero sul gomito. Sull'avambraccio prosegue fra il radio e l'ulna fino ad arrivare al polso. Prosegue sul dorso della mano tra il secondo e il terzo metacarpo per terminare all'angolo ungueale del dito medio. L'altro ramo scende dal bordo della quinta costa sul fianco fino alla punta dell'undicesima costola.

fluttuante, continua sul bordo della cresta iliaca poi si porta sulla parte interna del gluteo, da qui scende in linea dritta nella gamba, seguendo, sulla coscia il muscolo tensore della fascia lata fino al ginocchio, tra TR e IC. Al ginocchio passa nella depressione anteriore e inferiore, all'estremità prossimale della fibula. Scende dritto fino alla caviglia passando davanti e contro al malleolo esterno. Percorre il piede nello spazio fra il quarto e il quinto metatarso e termina sul quarto dito, al bordo ungueale esterno.



LA MACROBIOTICA

LE ORIGINI DELLA MACROBIOTICA

Il termine “macrobiotica” appare per la prima volta negli scritti di Ippocrate, il padre della medicina occidentale. Egli introduce questo termine per designare persone longeve e in buona salute.

La parola greca macro significa “grande”, bios significa “vita”.

Erodoto, Aristotele, Galeno e altri classici usano questo termine per indicare uno stile di vita che prevede una dieta semplice ed equilibrata in grado di garantire buona salute e longevità.

Alla fine del diciottesimo secolo, il filosofo e medico tedesco C.W. Hufeland rispolverò il termine scrivendo un libro sulla dieta e sulla salute.

Circa un secolo più tardi il termine “macrobiotica” venne rivisitato, questa volta in Giappone. Due insegnanti Sagen Ishitsuka e Yukikazu Sakurazawa (cresciuti come giapponesi occidentalizzati), durante una ricerca per la loro salute, si interessarono al tradizionale modo di mangiare dell'antico Giappone, rimasto immutato solo nei monasteri buddisti Zen.

Per molti anni si dedicarono allo studio dell'integrazione della medicina tradizionale e della filosofia orientale con gli insegnamenti giudaico-cristiani e con le prospettive olistiche della scienza moderna e della medicina.

Sakurazawa giunse a Parigi negli anni venti e più tardi assunse il nome di George Ohsawa; dovette trovare il modo di insegnare l'antica saggezza attraverso parole, frasi e nuovi termini più facilmente comprensibili a tutti e dunque applicò ai suoi insegnamenti l'appellativo di “macrobiotica”.

Ohsawa dedicò tutto se stesso allo studio dell'applicazione dei principi macrobiotici alla vita moderna; visitando più di trenta paesi in cui tenne più di settemila conferenze e pubblicando svariati libri, divulgò in tutto il mondo lo stile di vita macrobiotico.

Michio Kushi, giovane laureando all'Università di Tokio, si avvicinò all'opera di Ohsawa per un suo interesse per la pace mondiale attraverso un governo federale mondiale. E' stato uno dei suoi allievi in Giappone, il primo che nel dopoguerra (1949) andò negli Stati Uniti, e mentre completava i suoi studi di diritto internazionale, incominciò a insegnare l'approccio macrobiotico all'alimentazione e alla salute, facendone in seguito il lavoro di tutta la sua vita.

Ohsawa proponeva che soltanto con la ricostruzione biologica dell'umanità su base individuale, attraverso un mezzo fondamentale quale l'alimentazione e la vita di ogni giorno, si poteva giungere alla pace mondiale. I suoi studi sulle condizioni umane portarono Ohsawa a questa intuizione.

Ispirato da questa visione della vita, Michio Kushi ha insegnato, scritto e tenuto conferenze in tutto il mondo, al fine di promuovere la comprensione e l'applicazione pratica di questo sistema tradizionale di vita fondato sull'armonia con l'Ordine dell'Universo e avente come scopo la pace mondiale.

LA FILOSOFIA MACROBIOTICA

Comunemente si pensa che la Macrobiotica sia solo un modo di mangiare fra tanti, ma è un errore; questa opinione esprime in realtà solo una personale applicazione, piuttosto limitativa.

In verità la Macrobiotica è uno stile di vita, una filosofia, un modo nuovo di vedere se stessi e gli altri.

La Macrobiotica è un modo di mangiare e di vivere che è stato praticato per migliaia di anni da molte persone in tutto il mondo. Essa nasce da un rapporto intuitivo con l'ordine della natura.

La moderna filosofia macrobiotica offre un modo di vivere che tende a colmare il divario crescente fra gli esseri umani e il mondo della natura, dell'universo.

Michio Kushi scrive: "I guai del mondo derivano tutti dalla nostra ignoranza dell'Ordine dell'Universo, che equivale all'ignoranza di noi stessi. Noi conduciamo un tenore di vita malsano, ci alimentiamo in modo improprio, abbiamo un atteggiamento mentale sbagliato e ci comportiamo in modo scorretto coi nostri simili perché non conosciamo noi stessi. La vita è di per sé un universo infinito, e il nostro stile di vita deve essere semplice e pratico, conforme all'Ordine dell'Universo infinito. Il modo più semplice per aderire a quest'Ordine è rappresentato dalla cura della salute fisica e dalla conquista della pace interiore."

George Ohsawa dichiara che "La felicità è lo scopo di ciascuno di noi in questo mondo. La filosofia orientale insegna il mezzo di giungere a questa felicità su tutti i piani: individuale, familiare, sociale. Non cerca tanto di spiegare la struttura dell'universo, quanto di indicare come possiamo realizzare la felicità. La comprensione intellettuale di queste filosofie è superflua se non si giunge a vivere un giorno di felicità di tanto in tanto, e sempre più sovente. La filosofia orientale è pratica, è una disciplina che ognuno può seguire con piacere quando e dove si trova. Essa ridona la salute ed anche l'armonia tra il corpo, lo spirito e l'anima, condizione indispensabile per una vita felice".

George Ohsawa non ha preteso di inventare o scoprire nulla; nelle sue opere verifica l'efficacia dei millenari principi della filosofia orientale come criteri validi ancora oggi per scoprire, in tutti i fenomeni della realtà, la manifestazione dell'universo. Le sue idee e i suoi principi si basano sull'unità dello spirito e del corpo.

Egli presenta "La Filosofia dell'Estremo Oriente" sotto forma di una guida nella quale interpreta la filosofia orientale vecchia di 5000 anni.

La sua nuova interpretazione si basa sulla "Medicina dell'Estremo Oriente" che è l'applicazione alla vita corrente della filosofia preistorica. Quest'ultima è alla base, non solamente della medicina, ma delle 5 grandi religioni dell'umanità.

La sua necessità di questa "nuova" interpretazione nasce dal fatto che oggi l'Oriente è completamente conquistato dall'importanza della civiltà, della filosofia e della scienza Occidentale.

Si è dimenticata la base della filosofia preistorica quella che gli antichi maestri di Cina, India e Giappone vollero insegnare: il Principio Unico, attraverso tutte le forme di educazione, sia pratiche che teoriche. La medicina Orientale odierna ha tralasciato la teoria del Principio Unico, essendo questo "invisibile", dimenticando che "La teoria senza la pratica non vale nulla. La pratica senza la teoria è pericolosa".

La base di questa filosofia è molto semplice: Yin, Yang cioè ambivalenza di ogni cosa, di ogni situazione o detto in altro modo, ogni cosa ha due poli e contiene il suo contrario e il suo opposto. E' possibile applicare questo principio a tutti gli istanti della vita giornaliera, poiché è alla base della nostra esistenza. Si trova nella natura delle cose e può servire come norma universale.

La Macrobiotica perciò è l'applicazione giornaliera dei principi filosofici Orientali, è la messa in atto d'una concezione dialettica dell'Universo, vecchia di 5000 anni e che indica la strada della felicità verso la salute.

YIN E YANG

Il Monismo Dualistico

Lo Yin e lo Yang sono due termini o due simboli energetici che hanno origine nell'antico pensiero naturalistico Cinese di circa 5000 anni or sono e nel Taoismo.

Nel "Nei-Ching" Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo si parla del potere dualista che sorse dallo stadio primario, e ritenuto responsabile di ogni mutamento. I due componenti del potere dualista vennero designati con il nome di Yin e Yang.

"L'Uno si spaccò in due e il due generò tutti i fenomeni e tutti gli esseri": così si esprime il Monismo Dualistico (tratto dal Dao De Jing).

Yin e Yang vengono utilizzati nel Monismo Dualistico in modo concreto per dare una spiegazione logica ai fenomeni della natura e a quelli più nascosti dell'animo umano.

Questo modo mistico, filosofico ed empirico nello stesso tempo è stato lo strumento di interpretazione di tutti i fenomeni naturali di cui si è servito l'antico pensiero Giapponese Shinto.

Il principio del Monismo Dualistico è fondato sull'intuizione comune a tutti gli uomini che le cose, i fenomeni e gli esseri sono in una condizione di scambio dinamico e che la vita è un processo.

Alla base di questa filosofia sta lo sforzo del pensiero umano di concepire, sviluppare e spiegare il mondo degli organi di senso, il mondo più sottile, più profondo ed inafferrabile della mente, dell'io, del vuoto, dell'assoluto, dell'intelligenza cosmica attraverso un metodo semplice, intuitivo ed universale.

Piante, uomini e idee fioriscono e inaridiscono nella loro stagione, i giorni si mutano in notte, la notte ritorna al giorno; le stagioni fanno il loro corso. Il tempo, cioè il conto di questo mutare, non si arresta per nessuno. Il corso di questo mutare, tuttavia non è erratico. Ci troviamo a vivere in un mondo di estremi. Dal mezzogiorno alla mezzanotte, dal caldo dell'estate al freddo dell'inverno, dalla gioia alla tristezza, ogni movimento si svolge lungo un continuo da un estremo al suo opposto. Deduciamo da ciò che l'universo è costruito secondo un piano di polarità: inizio e fine, maschio e femmina, espansione e contrazione, ascensione e discesa, vita e morte. Il processo non è che un movimento fra questi poli dell'universo.

Quantunque, a prima vista, i poli della natura si presentino come opposti e reciprocamente antagonisti, ad uno sguardo più attento ci accorgiamo che essi sono complementari; l'uno non può esserci senza l'altro. Senza femmina non potrebbe esserci maschio e viceversa, se l'uomo non conoscesse la tristezza non conoscerebbe mai la gioia; senza una conoscenza della malattia non potrebbe sapere cosa sia la salute.

Il principio del Monismo dualistico classifica tutti i fenomeni, cose ed esseri dell'universo nelle due categorie polari di Yin e Yang. Questo non implica, tuttavia, che in ogni processo o entità non possano coesistere le caratteristiche di entrambe. Tutte le cose, fenomeni ed esseri sono aggregati delle due tendenze, combinate in varie proporzioni.

Classificazione metafisica e fisica dello Yin e dello Yang

Il principio di Polarizzazione, di Monismo Dualistico o di Principio Unico è definitivo, ma può essere interpretato sul piano metafisico o fisico.

La classificazione metafisica è nata in Cina ed è quella utilizzata nella Medicina Tradizionale Cinese, mentre la classificazione fisica ha avuto origine in Giappone ed è quella utilizzata in Macrobiotica.

Si può utilizzare anche un'ulteriore terminologia riferita alle nozioni di relatività: "Classificazione Yang" o Energetica per quella Metafisica, e "Classificazione Yin" o Materiale per quella Fisica.

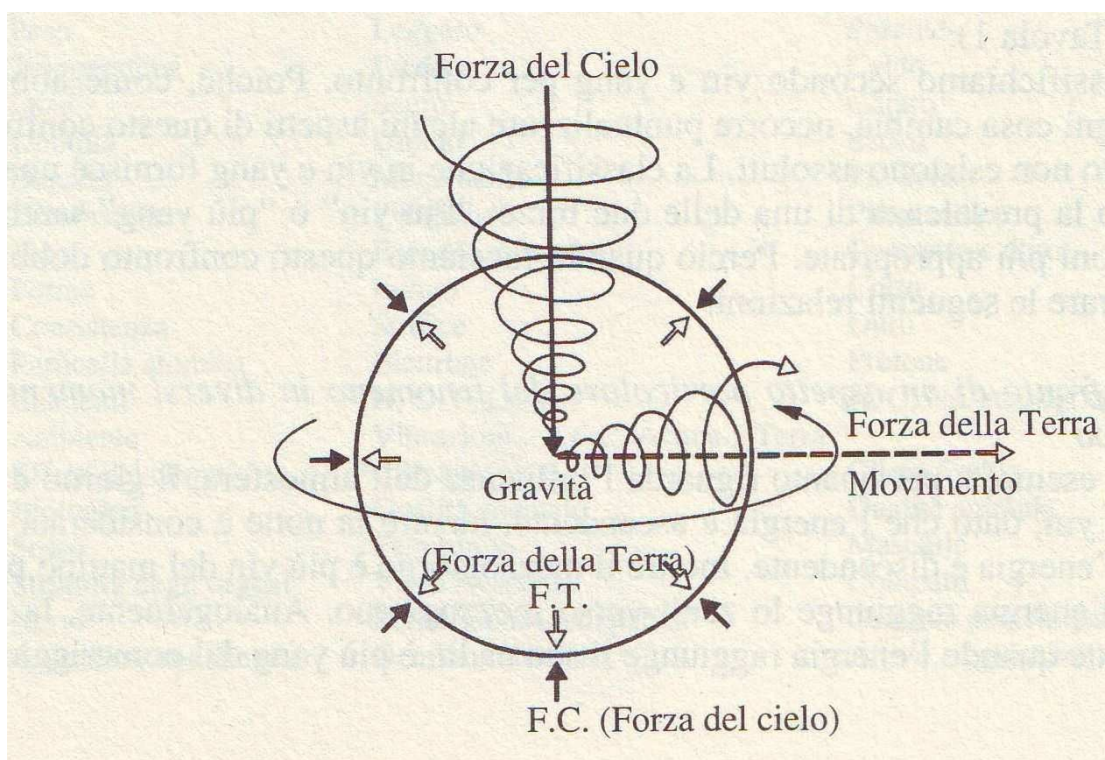
La classificazione Metafisica ci insegna che l'energia situata alla periferia è attiva (criteri yang) si condensa in materia inerte e centrale (carattere Yin).

La classificazione Fisica procede in senso inverso: "la materia è dal punto di vista fisico una concentrazione di Energia Yang, essa dunque è Yang, un vero concentrato di Yang, malgrado la sua apparenza di inerzia. Ogni processo di concentrazione di energia, indicato sotto il termine della forza centripeta viene considerato Yang. All'inverso tutto ciò che è immateriale, ogni processo di dematerializzazione, di perdita di coesione fisica, indicato sotto il termine generale di forza centrifuga, è una dispersione di Yang, di energia, in altre parole un processo Yin".

Yang centripeto, Yin centrifugo; Yang sarà il centro, Yin la periferia.

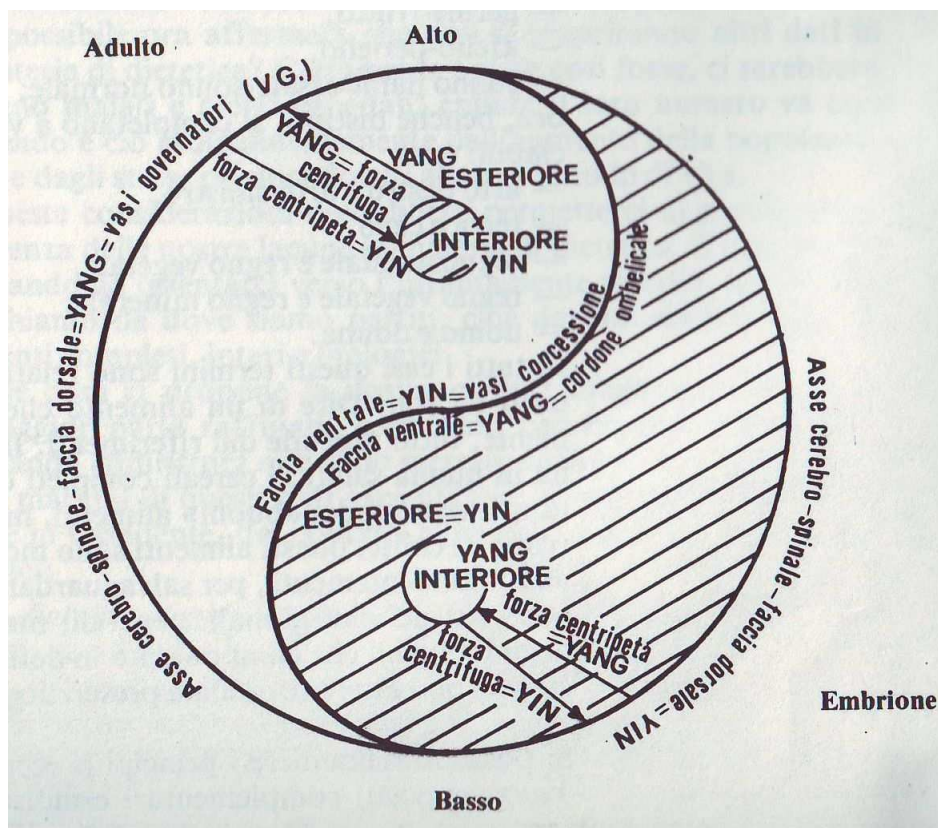
Ohsawa nei suoi scritti dichiara che in tempi remoti, il "Principio Unico" era una dialettica fisica e che più tardi alcuni commentatori e interpreti metafisici cinesi ne resero più complessa la spiegazione : "Il Cielo veniva considerato come il massimo simbolo Yin e la Terra come il massimo simbolo Yang. Il Cielo, essendo lo spazio infinito, l'espansione illimitata, era considerato come il più grande esempio di Yin, la forza centrifuga; la terra il contrario Yang. Ma più tardi, i metafisici assegnarono al Cielo (il vuoto) il ruolo di generatore di tutti i fenomeni e di tutti gli esseri di questo mondo, considerandolo la forza maggiore o la divinità superiore e lo classificarono nella categoria Yang. Dal punto di vista delle attività il cielo può essere definito Yang, il produttore massimo; ma dal punto di vista fisico, il cielo l'espansione infinita, può essere definito Yin, la massima passività. Ma noi viviamo in un'epoca scientifica e fisica, converrà quindi adottare una classificazione fisica e moderna e unificare la terminologia per tradurre il Principio Unico che deve essere introdotto non solo in tutte le scienze naturali, oltre la medicina, ma anche in tutte le scienze umanistiche, concorrendo alla formazione delle idee fondamentali dell'umanità".

In ultima analisi, da un punto di vista metafisico il Cielo, considerato il principio creativo, è yang, la Terra, considerata il principio ricettivo, è yin; viceversa dal punto di vista fisico il Cielo, corrisponde al cielo che sta sopra di noi, un'estensione Yin infinita, mentre Yang è la materia che compone la Terra.



Rappresentazione dello Yin e dello Yang dal punto di vista fisico
(da Zen shiatsu e terapie orientali – David Sergel)

La ruota Tai Ch'i o del Tao o Tai Ji Tu è il simbolo in cui ritroviamo tutte le leggi dello Yin e dello Yang , definisce con il suo simbolismo le nozioni differenti e complementari per quanto riguarda il loro ruolo nella dialettica naturale, senza far intervenire pertanto delle nozioni dualistiche di superiorità oppure di inferiorità su qualunque piano si tratti, metafisico o fisico.



Ruota del Tao

Le definizioni di Yin e Yang in questo simbolo vengono rappresentate sia secondo la teoria metafisica che quella fisica (da Medicina Energetica – Albert Gourion)

Il Principio Unico e L'Ordine dell'Universo

Il più antico trattato del Principio Unico, è il Yi Jing (I Ching), chiamato anche "il libro degli Imperatori" e tratta i modi di imparare il principio della vita o gli "studi supremi". L' "Yi" sta per "Mutamento" (quello che G.Ohsawa intende per "Principio Unico") e "Jing" per "Libro Canonico".

Il carattere ideografico cinese della parola "Zen" (Chang in cinese) si compone di due parti distinte che rappresentano l'Uomo e il Principio Unico.

Gli studi sul Principio Unico della scienza e della filosofia dell'Estremo Oriente, la costituzione-concezione dell'Universo, si chiamano "Do" in Giapponese, "Dao" in Cina, "Yoga" in India. Questi tre termini significano "la Grande Strada" (l'infinito, l'eternità, l'assoluto).

Il procedere su questa strada si chiama "gyo" in Cina e Giappone, "yogi" in India.

Il "gyo", o studio pratico del Principio Unico è un progredire perpetuo, instancabile e forzato per la realizzazione di "Sè" (Io Zen).

La macrobiotica secondo Ohsawa è l'arte del vivere secondo il Principio Unico, o se si preferisce secondo l'Ordine dell'Universo.

Negli scritti di Ohsawa leggiamo che per far sì che una scienza sia pratica, utile e fertile, è indispensabile procedere ad una classificazione pratica, fondamentale e universale.

Il Principio Unico (la costituzione –concezione della vita e dell' universo dell'Estremo Oriente) è in realtà solo un metodo di classificazione dialettico pratico e universale, accessibile a tutti, comprensivo di ogni forma di esistenza in questo universo e dell'universo stesso. E' un monismo assoluto, anche se in un primo esame può sembrare dualistico.

La doppia polarizzazione (yin – yang) del principio consente una classificazione in due categorie antagoniste, applicabile nell'ambito di qualsiasi scienza, tecnica, azione o filosofia.

Il Principio Unico è, da una parte, un metodo analitico, ma ,dall'altra parte, è anche una classificazione fatta per unire. Lo si può quindi definire il Principio della Grande Unificazione.

Il Principio Unico sistema ogni cosa in due categorie antagoniste: Yin e Yang, stando all'insegnamento dei savi cinesi. Si tratta in realtà di due complementari indispensabili l'uno all'altro, due fattori fondamentali opposti che creano, animano, distruggono e riproducono nuovamente tutto quanto esiste nell'Universo.

Yin e Yang sono sempre relativi, nulla è assolutamente Yin o assolutamente Yang, in questo modo "A" può essere Yin rispetto a "B", ma "A" può essere Yang rispetto a "C". Quindi Yin e Yang esistono in una gamma infinitamente variata.

In altri termini tutti i fenomeni e tutte le caratteristiche delle cose sono influenzati da queste due forze fondamentali: la forza centripeta Yang e la forza centrifuga Yin.

Il Principio Unico è tradotto da Ohsawa in SETTE LEGGI FONDAMENTALI:

- 1) Principio della non permanenza
Tutto ciò che ha inizio ha fine: tutto si trasforma nel suo contrario
- 2) Principio del diritto e del rovescio
Ogni diritto ha un rovescio, ogni medaglia ha un retro
- 3) Principio della non identità
Nell'universo non ci sono due cose, due esseri, due fenomeni identici
- 4) Principio della bilancia
Più grande è il diritto più grande è il rovescio
- 5) Principio della polarità
Tutto cambia ed ogni cambiamento è l'interprete di due forze antagoniste Yin (forza centrifuga) e Yang (forza centripeta), la stabilità è un equilibrio.
- 6) Principio della complementarietà
Tutti gli antagonisti sono complementari; Yin e Yang sono complementari
- 7) Principio dell'Unità
Yin e Yang sono le due braccia dell'Uno, dell'Infinito, del Costante, dell'Ilimitato, dell'Onnipotente.

Ohsawa inoltre elaborò 12 TEOREMI, che completano questi 7 principi, e che definiscono il funzionamento del mondo della relatività in perenne cambiamento sotto un'apparente stabilità:

- 1) Yin e Yang sono prodotti continuamente dall'Infinito
- 2) Yin e Yang sono i due poli prodotti dall'Infinito in espansione
- 3) Yin è centrifugo, Yang è centripeto. Insieme Yin e Yang producono l'energia e tutti i fenomeni (concetto opposto alla Medicina Tradizionale Cinese)
- 4) Yin attira Yang, Yang attira Yin
- 5) Yin e Yang combinati in proporzioni variabili, producono tutti i fenomeni e tutti gli esseri dell'Universo
- 6) Tutto si trasforma: nel mondo fenomenico la permanenza e l'immobilità assoluta non esistono
- 7) Niente è totalmente Yin o totalmente Yang: ogni fenomeno, ogni cosa e ogni essere comprendono la polarità a tutti i livelli della loro struttura
- 8) Niente è assolutamente neutro. In ogni occasione o prevale lo Yin o prevale lo Yang
- 9) La forza di attrazione è proporzionale alla differenza di polarità Yin-Yang degli elementi che si attraggono
- 10) Yin respinge Yin, Yang respinge Yang, la forza di repulsione è inversamente proporzionale alla differenza di polarità Yin – Yang degli elementi che si respingono
- 11) Col tempo, nello spazio, Yin produce Yang, Yang produce Yin
- 12) Ogni corpo fisico è Yang al centro e Yin in periferia (concetto opposto alla Medicina Tradizionale Cinese)

Yin e Yang sono quindi due frammenti di un movimento unico.

Essi grazie alla loro relatività, al loro antagonismo e alla loro complementarietà, si prestano quali strumenti di analisi e di sintesi di tutti i fenomeni, di tutti gli esseri e di tutte le cose.

Caratteristiche Yin-Yang

Secondo il Principio Unico tutti i fenomeni possono essere classificati in una delle due categorie.

La forza centripeta Yang produce:

- calore (quindi attività dei componenti molecolari)
- costrizione, pesantezza (quindi tendenza a calare)
- forme pianeggianti, basse, orizzontali
-

invece la forza centrifuga Yin:

- freddo (riduzione del movimento dei componenti)
- dilatazione, espansione (quindi tendenza a salire)
- leggerezza (movimento ascensionale in un dato ambiente)
- forme ingrandite, alte, nel senso verticale.

Le qualità dello yin e dello yang sono applicabili a tutti i fenomeni che si manifestano e a tutto ciò che appare nel creato.

Allo yin appartiene quindi tutto ciò che è espanso, dilatato, freddo, alto, verticale, ascendente, ingrandito, centrifugo, disperso, leggero, rarefatto, di poca attività, intellettuale, spirituale, periferico, superficiale, molle, lungo, acquoso, umido, poco denso, femminile, vegetale, etc.

Allo yang, viceversa, appartiene tutto ciò che è contratto, concentrato, caldo, basso, orizzontale, discendente, piccolo, centripeto, pesante, condensato, attivo, materiale, fisico, centrale, interno, duro, corto, secco, denso, maschile, animale, etc.

La classificazione di Yin e Yang non è assoluta, ma dipende da un punto di riferimento, che è quello che in quel momento valutiamo, in cui prevale una delle due tendenze

| Attributo | YIN (∇) Forza centrifuga | YANG (Δ) Forza centripeta |
|----------------------------|--------------------------------------|---|
| Tendenza | Espansione | Contrazione |
| Funzione | Diffusione | Composizione |
| | Dispersione | Assimilazione |
| | Separazione | Associazione |
| | Scomposizione | Organizzazione |
| Movimento | lento | rapido |
| Vibrazione | Onde corte e frequenza alta | Onde lunghe e frequenza bassa |
| Direzione | ascendente e verticale | discendente e orizzontale |
| Posizione | estroversa e periferica | introversa e centrale |
| Peso | modesto | notevole |
| Temperatura | bassa | alta |
| Luce | bassa | forte |
| Umidità | notevole | scarsa |
| Densità | scarsa | notevole |
| Dimensioni | notevoli | modeste |
| Struttura | labile e tendente all'espansione | stabile e compatta |
| Forma | lunga | corta |
| Consistenza | modesta | notevole |
| Particella preatomica | Elettrone | Protone |
| Elementi | N, O, K, P, Ca, ecc. | H, C, Na, As, Mg, ecc. |
| Ambiente | Vibrazione... Aria... Acqua... | Terra |
| Clima | tropicale | freddo |
| Caratteristiche biologiche | vegetali | animali |
| Sesso | femminile | maschile |
| Struttura | cava, espansiva | compatta, concentrata |
| Nervi | periferici; simpatico | centrali; parasimpatico |
| Atteggiamento | pacifico, difensivo, negativo | aggressivo, attivo, offensivo, positivo |
| Lavoro | psichico e mentale | fisico e sociale |
| Coscienza | universale | specifico |
| Funzione mentale | proiettata nel futuro | radicata al passato |
| Cultura | ad impronta spirituale | ad impronta materiale |
| Dimensione | Spazio | Tempo |

(*) Per praticità usiamo il simbolo ∇ per lo Yin e il simbolo Δ per lo Yang.

Esempi di Yin e Yang
(da Guardarsi dentro – Michio Kushi)

LA CREAZIONE DELL'UNIVERSO

Il Kojiki (la somma delle antiche scritture Giapponesi) che è considerata la letteratura base della filosofia Shinto, dà una spiegazione della formazione della nostra galassia non molto diversa dalle spiegazioni date dalle moderne teorie scientifiche. Infatti secondo il Kojiki, la nostra galassia spiraliforme, è il frutto di una contrazione Yang avvenuta all'interno del grande Yin.

Il pensiero Shinto, con molto anticipo, ha espresso nei termini più semplici e con grande capacità di sintesi le più moderne concezioni scientifiche.

Esiste comunque un'enorme differenza tra il metodo Shinto e il nostro. Il primo si basa sull'osservazione, sulla contemplazione, sull'intuizione e sulla sintesi dei fenomeni visti nel loro insieme e ne ricerca sempre il legame con l'Universo, con il Tutto. Il nostro metodo, positivista e scientifico, separa a priori, gli effetti dalle cause, analizzando ora l'uno ora l'altro, rischiando il più delle volte di perdere la visione d'insieme del fenomeno.

Procedendo nello studio del pensiero di Ohsawa si scopre che le due forze antagoniste Yin-Yang, che creano e animano tutto l'universo, descrivono nel loro movimento innumerevoli spirali alcune centripete altre centrifughe, alcune visibili altre invisibili, "tutto l'Universo è una spirale".

Queste spirali sono logaritmiche, ovvero la distanza da un punto a quello corrispondente sullo stesso asse di simmetria, aumenta secondo una proporzione ben definita.

Esse fanno parte del mondo visibile: le conchiglie delle lumache, gli ornamenti della ruota del pavone, il modulo di crescita di una spiga di grano e di riso intorno allo stelo, i polpastrelli delle dita, il movimento dei cicloni, la doppia spirale del DNA (componente genetico fondamentale di ogni cellula), etc.; dell'evoluzione del tempo: la grandezza delle ere geologiche, l'accrescimento demografico, la produzione industriale e purtroppo anche il proliferare dell'inquinamento.

Questa scoperta di Ohsawa consente, utilizzando le spirali, di sviluppare una metodologia semplice ma efficace per studiare l'evoluzione e lo sviluppo di un fenomeno sia nel macrocosmo che nel microcosmo.

Michio Kushi, proseguendo nella diffusione del pensiero macrobiotico, nelle sue pubblicazioni ci descrive in modo semplice e chiaro la Creazione dell'Universo e i processi di Materializzazione e Spiritualizzazione.

Tutti i fenomeni relativi, dal moto delle galassie a quello delle particelle preatomiche, dal moto spirituale invisibile alle strutture fisiche visibili hanno forma a spirale e sono governati da due forze antagoniste e complementari: yin, la forza di espansione centrifuga e yang, la forza di contrazione centripeta.

I fenomeni differiscono fra loro per il diverso grado di queste due forze che operano dentro e fuori di essi.

La forza Yang, forza di contrazione e fisicalizzazione, rappresenta il processo di materializzazione; la forza Yin, forza di espansione e defisicalizzazione, rappresenta il processo di spiritualizzazione. Quando il processo yang acquista velocità si forma materia. Le molecole componenti la materia si muovono, con moto rotatorio, più velocemente delle particelle preatomiche, gli elettroni, producendo temperature più alte (corso A – vedi figura). Viceversa il processo di spiritualizzazione espande e decompone la materia riducendo la velocità del movimento molecolare e delle particelle preatomiche e abbassando la temperatura.

Quando il processo di materializzazione produce temperatura alta la materia comincia ad espandersi virando alla spiritualizzazione (corso C); e quando il processo di spiritualizzazione produce temperatura bassa la materia comincia a contrarsi virando alla materializzazione (corso D).

Il processo di contrazione Yang diventa processo di espansione Yin, e il processo di espansione Yin di trasforma in contrazione Yang; Yin e Yang si alternano all'infinito.

Il passaggio da Yin a Yang e viceversa è l'infinito stesso, che possiamo definire Tutto, Dio o Ordine dell'Universo, che è eterno.

Non esistono fenomeni naturali o vicende umane che non obbediscano all'eterna e universale legge della trasformazione.

La spirale logaritmica, nella filosofia macrobiotica, è la linea che collega l'Infinito con lo stato fisico finale.

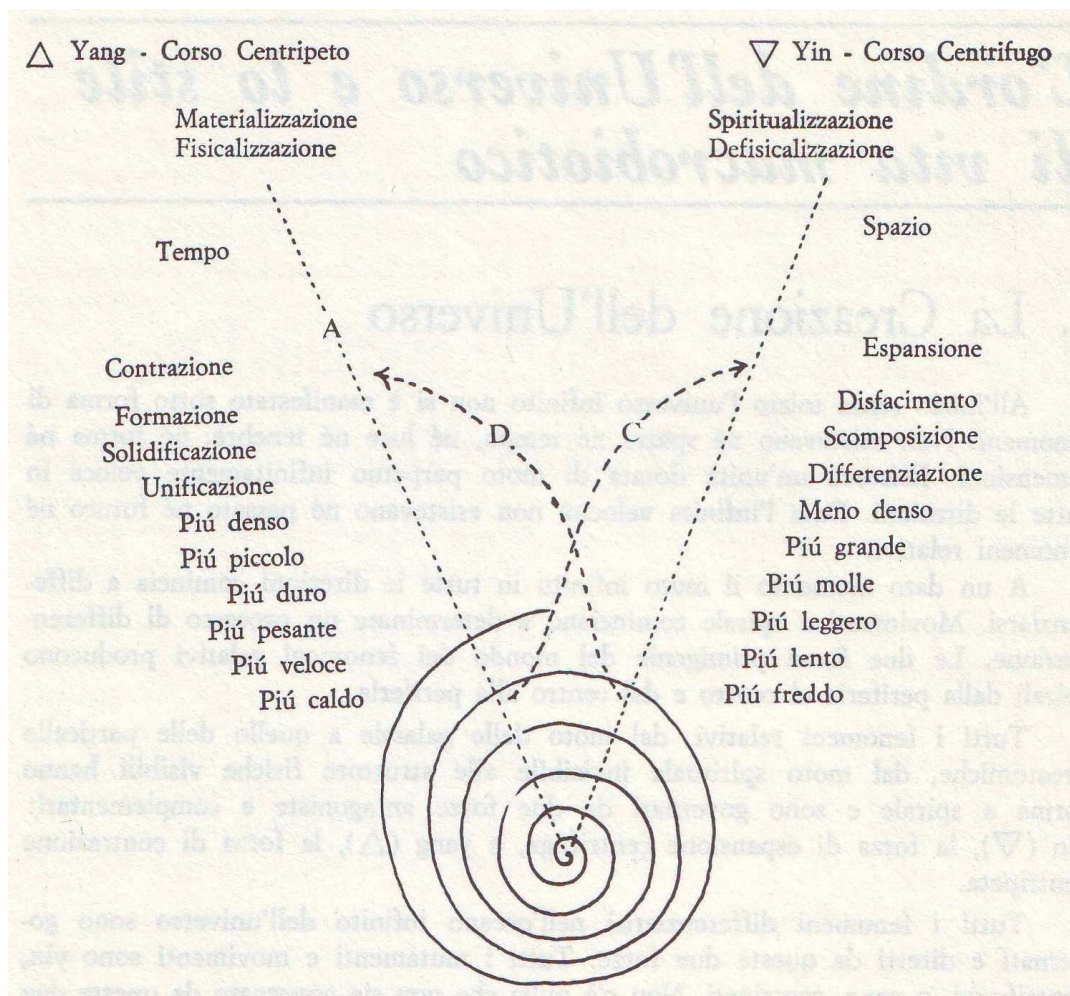


Figura del ciclo di trasformazione eterno e universale.
(da il Libro del Do-In - Michio Kushi)

Nell'universo tutto è governato da tre principi fondamentali:

- 1- la forza di espansione centrifuga Yin attira la forza di contrazione centripeta Yang e viceversa
- 2- la forza di espansione centrifuga Yin respinge le forze e tendenze analoghe Yin, la forza di contrazione centripeta Yang respinge le forze e tendenze analoghe Yang.
- 3- La forza centrifuga Yin o centripeta Yang in eccesso si trasforma nella forza opposta.

Nell'oceano infinito dell'Universo nulla è immutabile. Tutti i fenomeni si modificano ininterrottamente. In ogni luogo e in ogni tempo tutto si trasforma in base a queste leggi. L'ordine dell'universo governa anche il destino della galassia, del nostro sistema solare, del nostro pianeta e i destini personali o collettivi degli esseri umani, nonché le nostre manifestazioni, fisiche, mentali e spirituali e le nostre attività sociali.

Materializzazione e Spiritualizzazione

Il processo di formazione del mondo relativo attraversa sette stadi:

Primo stadio - L'Infinito Unico senza inizio senza fine. Dio, il Tutto e l'Assoluto. L'infinito oceano del movimento senza fine che si espande continuamente in tutte le direzioni con infinita velocità.

Secondo stadio – Si delineano i poli, Yin e Yang. Tutte le forze sono prodotte dal movimento a spirale derivante dall'intersecarsi di queste ultime che si espandono incessantemente. Inizio di tutti i fenomeni relativi.

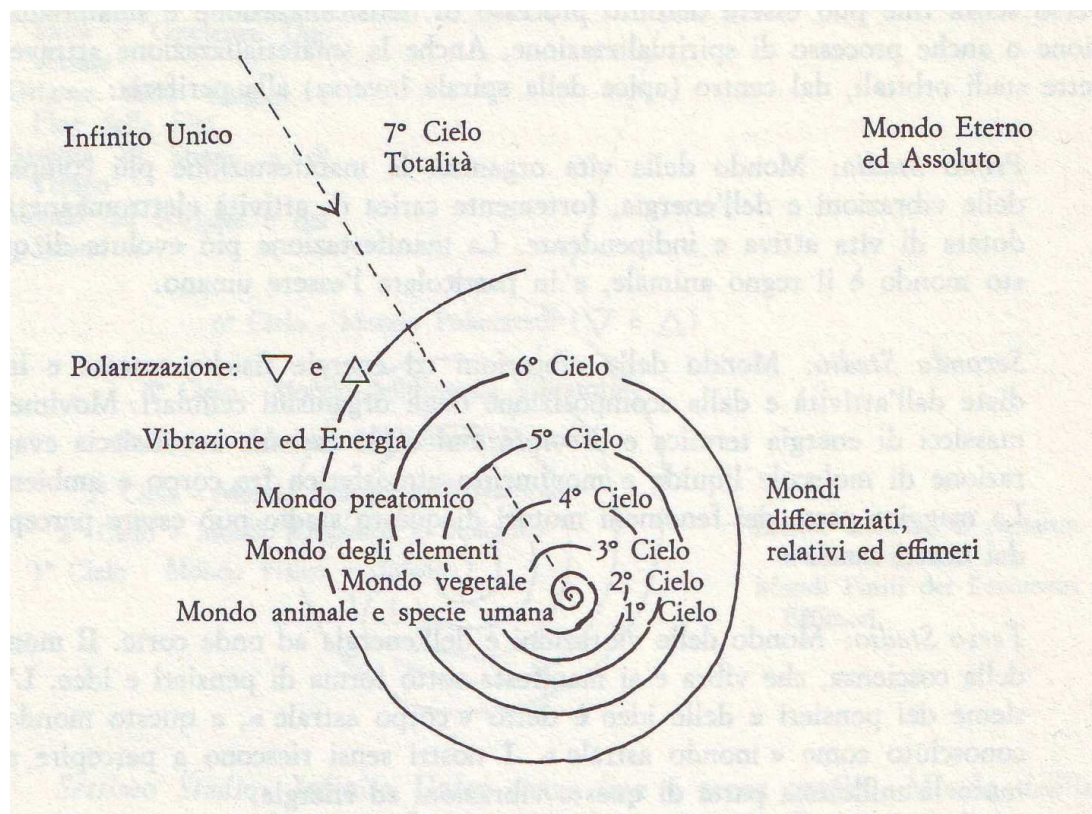
Terzo stadio – Movimento, energia e vibrazione, moto ondulatorio da un polo all'altro (il Ki), risultanti dalla differenziazione del secondo stadio. Fenomeni invisibili ma presenti. L'uomo riesce a percepire una parte infinitesimale di questo mondo sotto forma di impressioni sensoriali e di fenomeni spirituali e mentali. Questo mondo comprende le vibrazioni di tutte le lunghezze d'onda.

Quarto stadio – Mondo del movimento preatomico, inizio del mondo fisico e materiale. Una massa condensata di energia che appare sotto forma di particelle preatomiche.

Quinto stadio – Mondo degli elementi, risultante dall'unione delle particelle preatomiche. Mondo naturale (terra, acqua e aria).

Sesto stadio – Mondo delle piante, regno vegetale. Danno origine a questo mondo le molecole degli elementi caricate elettromagneticamente, accelerate dalla forza di espansione centrifuga della Terra.

Settimo stadio – Regno animale, dovuto alla trasformazione degli organismi vegetali. Il suo sviluppo è favorito dalle forze di contrazione centripete che la Terra riceve dal Cielo. Gli animali sono fondamentalmente di due specie: acquatici e terrestri e hanno attraversato sette fasi di sviluppo: organismo unicellulare, invertebrati, anfibi, rettili, uccelli, mammiferi, specie umana. L'ultima manifestazione, la più evoluta, di questo processo è l'uomo.



La creazione dell'Universo
(da il Libro del Do-In - Michio Kushi)

Dall'oceano invisibile dell'universo alla comparsa sul nostro pianeta dell'uomo hanno avuto luogo sette stadi orbitali; che sono il processo di fiscalizzazione e materializzazione, un processo centripeto determinato dal movimento a spirale nato nell'oceano infinito.

Ogni stadio funge da base per il successivo.

L'origine di tutto è il mondo infinito del primo stadio, che non contiene manifestazioni di sorta. Il principio di ogni movimento è il mondo della polarizzazione, il mondo fenomenico, l'Ordine dell'Universo. Il mondo del terzo stadio è il mondo spirituale invisibile del quale è percepibile, sotto forma di esperienze sensoriali e mentali, una parte infinitesimale. I mondi del 3° e 4° stadio sono i mondi fenomenici relativi. Quelli del quarto e quinto stadio sono i mondi della vita organica.

Questi stadi si susseguono senza soluzione di continuità, ogni mondo diventa più vasto del mondo che lo precede con progressione logaritmica.

Questa gigantesca spirale a sette orbite da origine a una crescente varietà di fenomeni e manifestazioni.

Il secondo stadio è la fase della polarizzazione Yin e Yang; attraverso questi stadi il numero delle variazioni aumenta rapidamente: gli elementi sono più di cento, i vegetali sono migliaia di specie, gli animali contano milioni di specie, fino a arrivare all'uomo che assomma oggi miliardi di individui.

Questo poderoso movimento centripeto a spirale, nato spontaneamente nell'Universo Infinito, è destinato ad invertire il proprio corso, da centripeto a centrifugo, dando luogo alla scomposizione della spirale della creazione.

In altri termini, il processo centripeto Yang, di fiscalizzazione e materializzazione, raggiunto l'apice della spirale inverte il proprio corso diventando centrifugo e determinando la scomparsa di tutti i fenomeni e manifestazioni.

Questo processo di dissoluzione e di ritorno all'oceano infinito dell'universo senza fine può essere definito processo di defiscalizzazione e smaterializzazione o anche processo di spiritualizzazione.

Anche la smaterializzazione attraversa sette stadi orbitali, dal centro alla periferia:

Primo Stadio: Mondo della vita organica, la manifestazione più compatta delle vibrazioni e dell'energia, fortemente carica di attività elettromagnetica.

Secondo Stadio: Mondo delle vibrazioni e delle energie fisiche emesse e irradiate dall'attività e dalla scomposizione degli organismi cellulari. La maggior parte di questi fenomeni può essere percepita dai nostri sensi.

Terzo Stadio: Mondo delle vibrazioni e dell'energia ad onde corte. Il mondo della coscienza, che vibra e si manifesta sotto forma di pensieri e idee. L'insieme dei pensieri e delle idee è detto "corpo astrale". I nostri sensi riescono a percepire soltanto una millesima parte di queste vibrazioni ed energie.

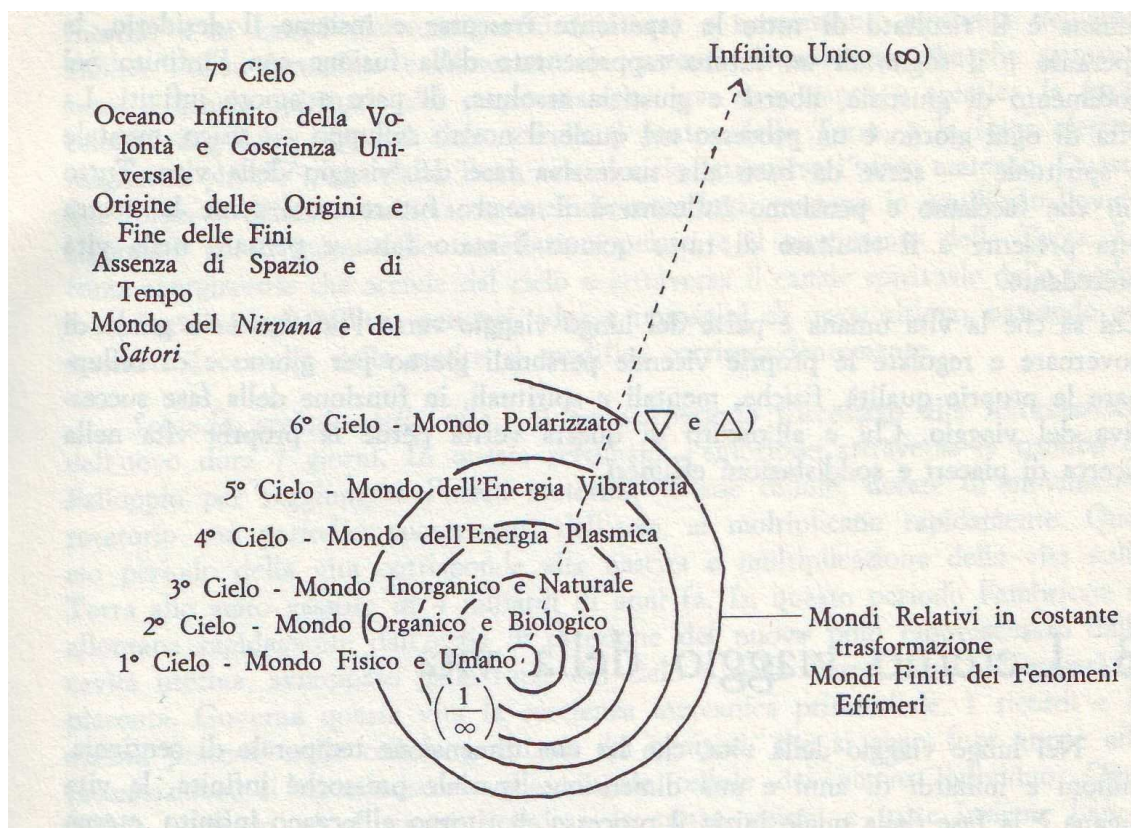
Quarto Stadio: Mondo dell'attività elettromagnetica. Tutti i fenomeni ad alta frequenza che danno luogo a correnti fra poli opposti: positivo-negativo o yin-yang. Questo mondo, molto più vasto del precedente, dal quale provengono tutti i pensieri, idee, coscienze e al quale affluiscono tutti i fenomeni e manifestazioni degli stadi precedenti.

Quinto Stadio: Mondo delle radiazioni, che si diffondono ad alta velocità nell'oceano infinito dell'universo. Questo mondo, dal quale sono nate le manifestazioni e attività spirituali è 1000 volte più vasto del precedente.

Sesto Stadio: Mondo della centripetalità e della centrifugalità, forze prime di tutti i fenomeni e manifestazioni spirituali, fisici e materiali presenti nell'oceano infinito dell'universo, che dominano tutti gli universi e i fenomeni in essi esistenti. Questo mondo, che si manifesta fuori del tempo e dello spazio, sotto forma di tendenze antagoniste e complementari, può essere definito Spirito Universale.

Settimo Stadio: Infinito Unico senza fine e senza confini. Mondo dell'incessante espansione a velocità infinita in tutte le direzioni, infinitamente più vasto di tutti i mondi relativi precedenti. Rappresenta l'origine eterna di tutte le cose, di tutte le manifestazioni e di tutti gli esseri. Rappresenta il passato, il presente e il futuro di tutti i mondi relativi. Ogni cosa proviene da esso e ritorna ad esso per nuovamente nascere dal suo seno.

Questi stadi si susseguono senza soluzione di continuità, ogni mondo diventa più vasto del mondo che lo precede con progressione logaritmica.



Spiritualizzazione dell'universo
(da il Libro del Do-In - Michio Kushi)

Da tutto ciò si deduce che il punto d'inizio di questo corso di ritorno all'oceano infinito della vita è rappresentato dal nostro corpo, quale massiccia manifestazione fisica. Noi proveniamo dall'Infinito, viviamo nell'Infinito e ritorniamo nell'Infinito. Sperimentiamo il lungo viaggio della vita, fase per fase, modificando e adattando le nostre strutture alle caratteristiche di ogni fase. L'esperienza della vita umana non rappresenta che un attimo del lungo viaggio della vita. La vita umana è il risultato di tutte le esperienze trascorse e insieme il desiderio, la speranza e il sogno di un futuro rappresentato dalla fusione con l'infinito. La vita di ogni giorno è un processo nel quale il nostro sviluppo, fisico, mentale e spirituale, serve da base alla successiva fase di viaggio della vita. Tutto ciò che facciamo e pensiamo influenzerà il nostro futuro, così come la nostra vita presente è il risultato di tutto quanto è stato fatto e pensato nella vita precedente.

L'UOMO E L'ETERNO VIAGGIO DELLA VITA

Nel lungo viaggio della vita, che ha una dimensione temporale di centinaia, milioni e miliardi di anni e una dimensione spaziale pressochè infinita, la vita umana è la fase dalla quale inizia il processo di ritorno all'oceano infinito, eterna sede di tutte le vite e tutti i fenomeni.

Vivendo giorno dopo giorno tutti sperimentiamo parte di questo processo di ritorno. Alcune fasi di questo processo, vissuto attraverso le nostre attività mentali e spirituali, rimangono nella nostra memoria.

Michio Kushi descrive le varie fasi del viaggio di ritorno all'infinito dell'uomo, seguendo gli Stadi del Processo di Spiritualizzazione, definendole in Sette Periodi di Vita, i quali ripercorrono il percorso dell'uomo dall'ovulo materno e lo spermatozoo paterno, alla fecondazione, al momento in cui l'ovulo si annida nell'utero materno, alla gestazione, il parto, alle fasi di crescita, sviluppo fisico e mentale, fino all'analisi della vita dopo la morte terrena e infine il punto d'arrivo del processo di ritorno alla casa comune: l'Infinito.

Lo scopo principale della vita dell'uomo è soprattutto lo sviluppo della coscienza mentale e spirituale. Cioè egli aspira ad affinare sempre più le proprie qualità onde raggiungere il massimo sviluppo mentale e spirituale, il massimo sviluppo dell'intelletto e della coscienza universali.

Il fisico, l'intelletto e la coscienza si sviluppano in sette momenti (o livelli) secondo una spirale logaritmica centrifuga, e che Ohsawa chiama le Sette tappe del Giudizio, mentre Kushi parla di Sette Livelli:

Primo livello: Giudizio meccanico e spontaneo. La maggior parte dello sviluppo fisico, regolato dalle attività nervose automatiche che governano tutte le funzioni fondamentali (digestione, respirazione, circolazione, escrezione).

Secondo livello: Giudizio sensoriale. Con lo sviluppo dei sensi (tatto, gusto, olfatto, udito, vista, equilibrio) la funzione sensoriale, dopo aver subito il massimo sviluppo nella prima e nella seconda infanzia, continua ad affinarsi grazie al miglioramento delle qualità dei rispettivi organi e all'allargamento delle esperienze.

Terzo livello: Giudizio sentimentale. Appena si instaura la funzione sensoriale entra in azione il sentimento: riconoscimento della gioia e del dolore, dell'agio e del disagio, che via via assume dimensioni maggiori fino a diventare quella che viene definita attività affettiva, che è caratterizzata da amore e odio, aggressività e passività, riconoscimento del bello e del brutto.

Quarto livello: Giudizio intellettuale. Intorno ai 3 anni di vita, appena instauratasi l'attività affettiva, comincia a svilupparsi il razionalismo, la funzione intellettuale. Attraverso l'esperienza e l'esercizio si acquisisce poi la capacità di interpretare e formulare teorie, giudizi e ipotesi.

Quinto livello: Giudizio sociale. Via via che si sviluppa la funzione intellettuale aumenta anche la capacità di considerare i rapporti con i propri simili: la famiglia, la società, la nazione, il mondo. Comincia ad influenzare ed orientare lo stile dell'individuo, il desiderio di instaurare rapporti con il prossimo e con la società. L'acquisizione della coscienza sociale è indizio di raggiunta maturità.

Sesto livello: Giudizio ideologico. Quando si sviluppa in esso il senso sociale, con l'esperienza dei conflitti che nascono in seno alla società, l'individuo viene a trovarsi di fronte a problemi di ordine filosofico ed ideologico. L'esame di questi problemi lo aiuta a scoprire l'ordine infinito dell'universo e il meccanismo universale che lo governa.

Settimo livello: Giudizio cosmologico o supremo. Superati i sei precedenti livelli di sviluppo l'individuo finalmente comprende cos'è la vita, chi è l'uomo e che cosa è l'universo.

Considera i vari fenomeni come manifestazioni dell'oceano infinito dell'universo, constata che non esistono antagonismi, che ogni cosa si muove e si trasforma secondo l'ordine universale per la conservazione dell'infinita armonia dell'universo.

Tale sviluppo dell'intelletto e della coscienza, che dura l'intera vita dell'uomo, costituisce la base di quella che sarà la sua vita futura.

LA MALATTIA

Secondo Ohsawa e Kushi la malattia non è altro che il risultato di una situazione di squilibrio rispetto alla natura e all'universo ed esse si succedono secondo un ordine logico, seguendo degli stadi generali:

Fatica o stanchezza. Si tratta di stanchezza sia fisica, sia mentale, dovuta ad un disordine, ad una vita indisciplinata, ad una mancanza di volontà. Questo è lo stadio di gestazione della malattia.

Sofferenze e dolori. Problemi quali mal di testa, crampi, dolori di stomaco, etc. si verificano a questo secondo stadio, in cui il sistema nervoso comincia ad indebolirsi. In questo stadio si ha la germinazione della malattia.

Malattia del sangue. Queste malattie sono spesso il risultato di una pessima qualità del sangue (iperacidità oppure flusso sanguigno vischioso o denso di colesterolo), dovuti ad eccessi di Yin e di Yang nell'alimentazione.

Disturbi emozionali. In questa categoria sono compresi problemi quali irritabilità, impazienza, turbamento, collera, ansietà, preoccupazione, paura e disagio. Una persona sana non viene disturbata da stati emozionali negativi.

Malattie degli organi. A questo stadio gli organi interni cominciano a degenerare e si manifestano come vere e proprie malattie a carico degli organi.

Malattie nervose. Tra queste si annoverano diversi tipi di malattie mentali e i problemi relativi al sistema nervoso periferico. L'armonia dei rapporti tra gli organi è distrutta, essi non compiono il proprio ruolo e l'organismo manca di un suo equilibrio.

Malattia spirituale o arroganza. Questa si verifica quando cerchiamo di separarci dalla natura e dall'universo e si manifesta soprattutto con l'arroganza, l'egoismo, la paura, la guerra.

Esiste l'arroganza che si esprime nel modo di fare di una personalità dominante, conquistatrice, oppure l'arroganza delle persone esclusive che si isolano, che non accettano aiuto, che non ascoltano gli altri e si ritirano.

L'arroganza è in effetti la causa che si trova alla base di tutte le malattie ed infelicità umane ed è al tempo stesso la fase terminale dei primi sei stadi della malattia.

Nelle sue pubblicazioni Ohsawa si esprime in merito alla malattia cercandone non solo l'origine ma la sua funzionalità :

“Nella nostra ricerca dell'origine dell'uomo abbiamo visto che la nostra matrice deriva dall'Infinito, che non può essere altro che spiritualità, mentre gli altri elementi sono materia. Senza volerlo abbiamo realizzato la differenza e l'identità dei due mondi di materia e di spiritualità, di individualità e di totalità, che sono onnipresenti, onnipotenti e onniscienti e che costituiscono un continuum. Ma non essendo il mondo relativo della materia altro che un punto geometrico dell'infinito e essendo quest'ultimo insondabile, tutto quanto percepiamo attraverso i sensi in questo mondo non è eterno, ma effimero, anzi illusorio. Eppure ci sembra realtà. Il perché ce lo insegna la spirale logaritmica, se in apparenza siamo degli esseri fisici, transitori e finiti, in realtà la nostra essenza è spirituale e infinita. Ma poiché la continuità di queste due fasi è invisibile e insondabile, da tempo ci siamo sbagliati. Soprattutto dall'affermarsi del metodo di Cartesio in poi, ci siamo convinti che vi sono due mondi separati ed eterogenei.

La spirale logaritmica ci salverà dal dualismo, la malattia è la nostra guida più veritiera.

La medicina sintomatica, impiegando tutte le armi possibili, indebolisce la nostra facoltà di soffrire che è assolutamente necessaria al consolidamento delle fede o della fiducia assoluta.

La malattia è la guida che ci porta alla concezione dell'Universo. È l'universo stesso. Ecco perché non dobbiamo distruggere brutalmente questa guida con operazioni crudeli o con farmaci chimici.” Per quanto riguarda l'approccio alla malattia, egli esprime che: “ Non bisogna curare la malattia ma il malato, talvolta quando il paziente è troppo egoista ci si può rifiutare di curare e aspettare che divenga più umile e più disposto ad imparare.”

Nella moderna medicina si combattono soltanto i sintomi superficiali, invece di ricercare l'origine della malattia studiandola nella sua globalità, si cerca di trovare la verità nei dettagli, attraverso tecniche analitiche e di trovare il centro sezionando il periferico. Si distrugge, invece di ricostruire, la parte malata colpendo talvolta anche gli organi sani. La medicina occidentale, comunque, cerca ad ogni costo i mezzi, gli strumenti, le armi più efficaci per distruggere quei sintomi che non sono altro che fenomeni periferici di una lotta fisiologica che si combatte in fondo al nostro corpo. La visione orientale del corpo e dei suoi meccanismi (sia fisiologici che mentali o spirituali) è globale, totale.

Secondo la medicina orientale non si può comprendere il fenomeno se non si esamina il tutto; non si può diagnosticare, né tanto meno curare, se l'esame dei vari sintomi non è abbinato alla comprensione delle condizioni generali dell'organismo, di quelle mentali e spirituali dell'individuo. La mente e il corpo, le funzioni organiche e quelle psicologiche sono un tutt'uno.

Per una comprensione globale dell'uomo, occorre tener presente che il funzionamento del corpo non è semplicemente basato su reazioni biochimiche o sulle leggi della fisica dei fluidi, ma è preceduto e seguito a vari livelli, da un tipo di energia non quantificabile, che sfugge alla rigida definizione teorica e che potremmo chiamare elettromagnetica.

Dall'ambito di tale energia vitale (detta Qi dai cinesi e Ki dai giapponesi) non vanno escluse le capacità mentali d'intervento e controllo di alcuni meccanismi corporei (la digestione, il battito cardiaco, il controllo degli sfinteri, etc.) e neppure quelle più impalpabili che derivano dal mondo spirituale, cioè quel tipo di energia estremamente raffinata che non si è ancora addensata in materia.

Ma esistono anche esempi di controllo delle forze più sottili, inconscie o spirituali, che sfocia in uno stato di benessere fisico e fisiologico. Se l'equilibrio fisiologico raggiunge l'optimum in qualsiasi condizione anche l'aspetto mentale, psicologico e spirituale viene ad essere favorevolmente influenzato in maniera stabile e duratura. Si arriva cioè a non distinguere più l'attività della materia da quella dello spirito, il funzionamento dell'organo dall'energia che lo fa funzionare, lo stato fisiologico da quello psicologico. In effetti si è verificato che uno stato leggermente alcalino del sangue (pH da 7,3 a 7,45) genera uno stato mentale di gioia, gratitudine ed ottimismo; mentre delle condizioni acide del sangue (pH da 6,7 a 6,9) causano uno stato mentale di ira, rancore e pessimismo.

Eveline Tomolo Kushi (moglie di Michio), a proposito della malattia, esprime questa interessante considerazione:

"La medicina non può essere standardizzata, deve essere preparata per adattarsi alle differenze personali di ciascun individuo. Soltanto ognuno di noi può farlo per se stesso e per la sua famiglia. La cosa più importante è quella di rendersi conto che non possiamo dipendere da nessun altro per il nostro benessere, dobbiamo assumerci la totale responsabilità della nostra salute e di quella delle nostre famiglie.

Dobbiamo stare molto attenti ad aver cura di noi stessi prima che si manifesti qualsiasi sintomo. E' molto difficile recuperare la salute dopo che le condizioni fisiche sono diventate tanto squilibrate da manifestare i segni della malattia."

Una cosa molto interessante per il nostro collegamento con lo Shiatsu di Masunaga è l'importanza che Ohsawa attribuisce al sistema nervoso vegetativo, definendolo le due mani misteriose, dicendo:

"Il sistema nervoso vegetativo si compone di due sistemi antagonisti: l'ortosimpatico e il parasimpatico.

Il nervo ortosimpatico è dilatatore. Produce ogni dilatazione, l'espansione di tutti i tessuti e di tutti gli organi del nostro corpo.

Il nervo parasimpatico controlla ogni costrizione. Quest'ultimo è il vettore di energia Yang, centripeta, mentre l'ortosimpatico è vettore di energia yin, centrifuga.

La salute non è altro che un giusto equilibrio tra questi due sistemi antagonisti; la malattia pertanto è dovuta a uno squilibrio passeggero o cronico fra queste due forze opposte.

L'eccesso di alimenti Yin provoca il predominio del sistema parasimpatico (ma non bisogna dimenticare che yin in primo luogo anima yang e che alla fine, o per eccesso, yin neutralizza yang e fortifica yin e viceversa)."

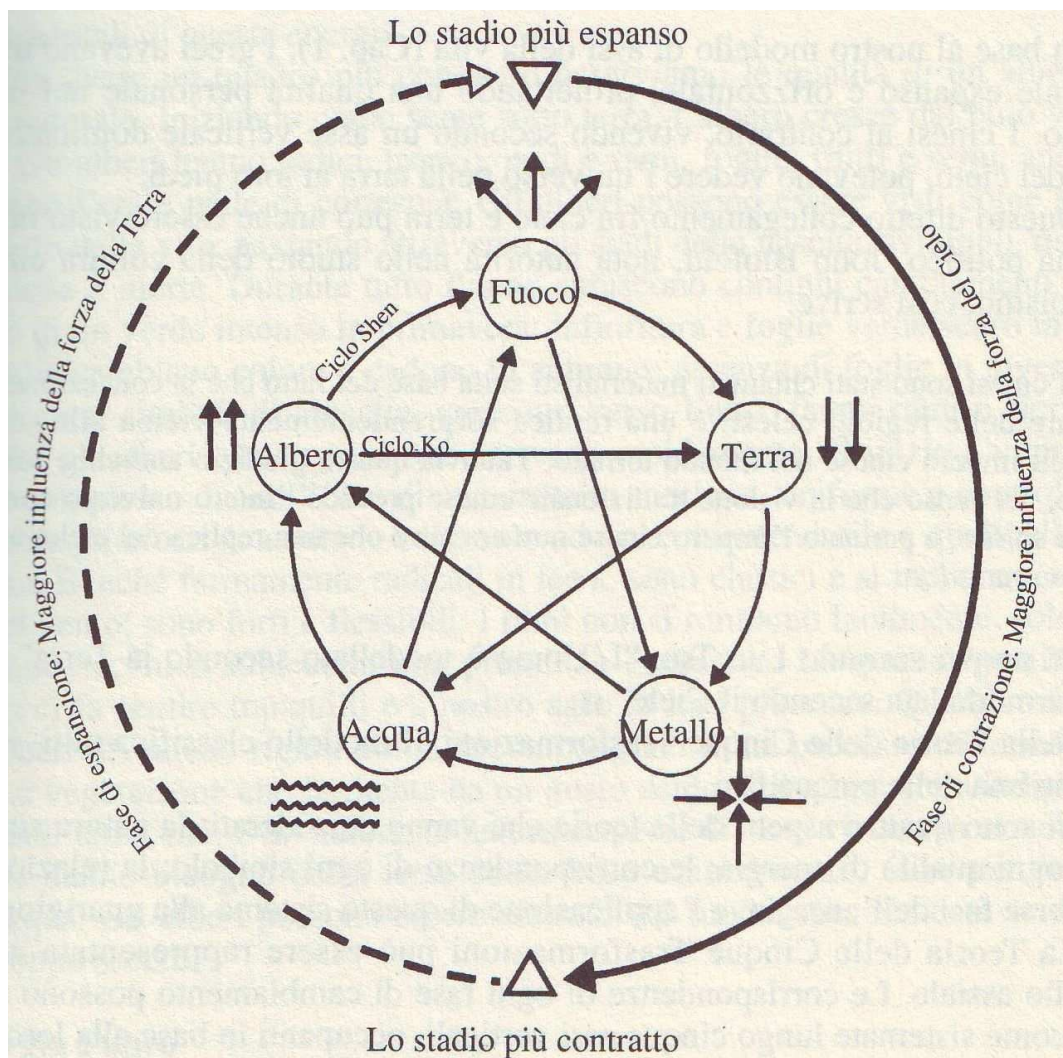
LE CINQUE TRASFORMAZIONI

Il ciclo delle Cinque Trasformazioni dell'Energia rappresenta uno degli elementi fondamentali della medicina tradizionale cinese e lo si trova storicamente, anche, nel taoismo.

La definizione giapponese è "In Yo Go Gyo" che alla lettera vorrebbe dire "I cinque movimenti di yin e yang", in quanto descrive cinque stadi dell'energia che si trasforma, ovvero cinque fasi di cambiamento energetico.

In sostanza questa teoria non è altro che una spiegazione ed un'applicazione più pratica e precisa del concetto di Yin e Yang cioè della conclusione che "nulla si distrugge, tutto si trasforma".

Gli antichi osservarono che se lo Yin è il massimo dell'espansione e lo Yang il massimo della contrazione, esistono degli stadi intermedi che preparano i due stadi massimi e distinsero quindi cinque fasi: Acqua, Albero (o Legno), Fuoco, Terra, Metallo.



Schema dei cinque elementi
(da Zen shiatsu e terapie orientali – David Sergel)

La fase **Acqua** rappresenta l'energia che fluttua e scorre, riequilibrandosi in continuazione, mantenendo una sua vita pura adattandosi all'ambiente che la circonda. E' una fase energetica, che, ad un'analisi superficiale, non sembra molto attiva, ma che in realtà conserva in sé la forza sotto forma potenziale, pronta ad essere utilizzata quando necessario.

La fase **Albero** (denominata, meno precisamente Legno) è immediatamente seguente a quella di Acqua, e ne rappresenta la naturale evoluzione verso l'espansione. Si tratta di energia che sale e si espande, proprio come un albero che cresce ed espande i suoi rami e foglie, e che compie questa operazione in modo organizzato, in funzione della propria via individuale di crescita e sviluppo.

La fase seguente è quella di **Fuoco**, che rappresenta l'energia nella sua fase di massima attività, di movimento di circolazione, superficiale e veloce, di vibrazione e rapida pulsazione.

La **Terra**, che segue il Fuoco, rappresenta l'energia che ricomincia a scendere, che si condensa e deposita, mentre il **Metallo** è la fase nella quale l'energia si concentra al massimo.

Giunta al massimo della concentrazione, essa ricomincia a sciogliersi ed attivarsi, trasformandosi nella fase Acqua.

Un'annotazione è doverosa, nella filosofia Macrobiotica lo Yin e lo Yang, in alcuni casi, hanno valenze opposte rispetto alla M.T.C., come abbiamo visto (vedi teoria metafisica e fisica dello Yin e dello Yang), perciò il Fuoco è il massimo Yin, il Metallo è il massimo Yang.

Le cinque fasi energetiche sono elementi che fanno parte di un unico ciclo, e non forze tra loro indipendenti, questi diversi scambi energetici delle varie fasi possono essere organizzate in vari modi, chiamati cicli.

La loro relazione ha un aspetto duplice, nel senso che è sia sequenziale (una fase fa seguito all'altra, ed intrattiene con essa uno specifico rapporto), sia di contemporaneo equilibrio (una fase equilibra l'altra in un dato momento).

Tenendo presente ciò, si può affermare che le fasi energetiche interagiscono principalmente in accordo con due regole, che possono essere sintetizzate in un'unica proposizione: ogni fase energetica tende a trasmettere energia a quella immediatamente seguente (ciclo nutritivo o di sostegno o ciclo Shen), mentre inibisce, o controlla (ciclo di controllo o ciclo Ko) la fase successiva a quella attigua.

Se ci si pensa la cosa è abbastanza intuitiva, ad esempio la fase Albero è energia che cresce e si espande, quella di Fuoco è energia che circola attivamente, quella di Terra è energia che scende e si condensa. Se forniamo più energia all'Albero, con il tempo il Fuoco sarà rafforzato, perché la sua energia è una naturale evoluzione di quella dell'Albero. Al contrario, l'energia di Terra sarà ostacolata o controllata, poiché essa ha un andamento diametralmente opposto a quella dell'Albero.

Gli elementi di natura che vengono utilizzati per descrivere le diverse qualità energetiche descrivono simbolicamente le analogie esistenti tra i fenomeni naturali e le qualità energetiche considerate.

Infatti studiando le manifestazioni legate all'alternarsi continuo del processo di espansione Yin e contrazione Yang, si possono rappresentare qualità universali dell'energia che si applica, oltre ai ritmi della natura, anche ai campi più disparati quali: l'alimentazione, l'agricoltura, la storia, l'astrologia, la scienza, la psicologia, la cura, etc. Ciascuno dei Cinque Elementi corrisponde anche e conseguentemente a una direzione, una fase della giornata, una stagione, un clima, una fase della vita, un colore, un sapore, una serie di alimenti, un organo o parti del corpo, un'emozione e alla fase psicologica e spirituale relativa.

Ogni stadio di movimento energetico possiede caratteristiche proprie, che si esprimono ad ogni livello esistenziale e che vengono favorite dalle stesse trasformazioni energetiche.

Se i diversi stadi riescono a realizzarsi pienamente, e l'intero ciclo di trasformazione si completa, le capacità dell'individuo di condurre un'esistenza sana verrà potenziata, altrimenti se le energie rimangono bloccate in qualche stadio e cominciano a ristagnare, oppure, se viceversa, una determinata fase è troppo stimolata rispetto alle altre, è possibile, che gli effetti dell'energia degenerino, creando disarmonia, tensioni o confusioni.

Riportiamo uno schema delle principali corrispondenze, secondo la filosofia macrobiotica, relative alle Cinque Trasformazioni.

| | <i>Albero</i> | <i>Fuoco</i> | <i>Terra</i> | <i>Metallo</i> | <i>Acqua</i> |
|--------------------|----------------------|----------------------|----------------|------------------------|----------------------|
| Energia | In alto | Attiva | In basso | Solidificata | Fluttuante |
| Organo: | Fegato | Cuore | Milza-Pancreas | Polmoni | Reni |
| | Cistifellea | Intestino tenue | Stomaco | Intestino crasso | Vescica |
| Sviluppo | Nascita | Crescita | Maturità | Raccolto | Magazzino |
| Direzione | Est | Sud | Centro | Ovest | Nord |
| Stagione | Primavera | Estate | Tarda estate | Autunno | Inverno |
| Colore | Verde | Rosso | Giallo | Bianco | Nero |
| Ambiente | Ventoso | Caldo | Umido | Secco | Freddo |
| Periodo del mese | Mezza luna crescente | Luna piena | Luna oscurata | Mezza luna decrescente | Luna nuova |
| Periodo del giorno | Mattino | Mezzodì | Pomeriggio | Sera | Notte |
| Animale | Pollo | Pecora | Bue, mucca | Cavallo | Maiale |
| Cereale | Grano, Orzo | Mais | Miglio | Riso | Fagioli |
| Verdura | Cresce verso l'alto | Grandi foglie | Rotonda | Piccola, contratta | Radici |
| Frutta | Prugna | Albicocca | Dattero | Pesca | Castagna |
| Senso | Vista | Parlare | Gusto-tatto | Odorato | Udito |
| Organo | Occhi | Lingua | Labbra | Naso | Orecchie |
| Sistema fisico | Tessuti, muscoli | Vasi sanguigni | Muscoli, carne | Pelle, peli | Ossa |
| Rami fisici | Unghie | Colorito | Seno, labbra | Respiro | Capelli |
| Colore della pelle | Blu, grigio | Rosso | Giallo, latte | Pallido | Scuro, nero |
| Odore | Rancido | Bruciato | Fragrante | Pesce marcio | Putrido |
| Gusto | Acido | Amaro | Dolce | Piccante | Salato |
| Emozione | Rabbia | Gioia, riso | Preoccupazione | Melanconia | Paura |
| Spirito | Anima | Spirito, ispirazione | Intelligenza | Spirito astrale | Volontà, aspirazione |
| Liquido | Lacrime | Sudore | Bava | Muco | Saliva |
| Atteggiamento | Padronanza | Ansia | Singhiozzo | Tosse | Tremare |
| Ruolo | Colore | Odore | Gusto | Voce | Liquidi |
| Voce | Urlare | Parlare | Cantare | Piangere | Gemere |
| Modo d'agire | Spasmo | Prudere | Singulto | Tosse | Brividi |
| Morale | Benevolenza | Umiltà | Fiducia | Rettitudine | Saggezza |

Le corrispondenze nelle Cinque Trasformazioni
(da Zen shiatsu e terapie orientali - David Sergel)

LA FILOSOFIA IN PRATICA

VALUTAZIONE ENERGETICA

L'Ordine dell'Universo ed i suoi principi possono essere direttamente applicati all'arte della valutazione, perché gli esseri umani sono parte delle manifestazioni biologiche e spirituali di questo pianeta nell'universo infinito.

I principi di base della "diagnosi orientale" (così veniva chiamata) vennero approfonditi, applicati e preservati per molti secoli nelle tradizioni religiose, culturali e filosofiche del Giappone, della Corea, della Cina e dell'India. Li possiamo rintracciare in numerosi testi classici di quei paesi.

Michio Kushi, basandosi sui metodi classici e la sua personale esperienza, ha sviluppato questa materia, diffondendola attraverso le sue conferenze, le sue attività e le sue pubblicazioni.

"Le manifestazioni fisiche, afferma Michio Kushi, possono essere classificate come costituzione e condizione: i fattori ricevuti da genitori e antenati sotto forma di cellule riproduttive e lo sviluppo che avviene durante i periodi di gravidanza e di crescita formano la nostra costituzione cioè le nostre caratteristiche fondamentali e le nostre tendenze primarie. I fattori che, invece, assumiamo e assorbiamo quotidianamente, in particolare quelli elaborati nel periodo degli ultimi sette anni, ma ancor più quelli assunti negli ultimi mesi, compongono la nostra costituzione.

Un cibo o una bevanda di qualità Yin produce delle strutture e delle funzioni Yin; mentre un cibo o una bevanda di qualità Yang produce delle funzioni e delle strutture Yang.

Una parte manifesta il tutto: come l'intero corpo umano è una miniatura dell'universo, così ogni parte del corpo è anch'essa una miniatura dell'intero corpo, avendo in sé il riflesso delle condizioni di tutto il sistema."

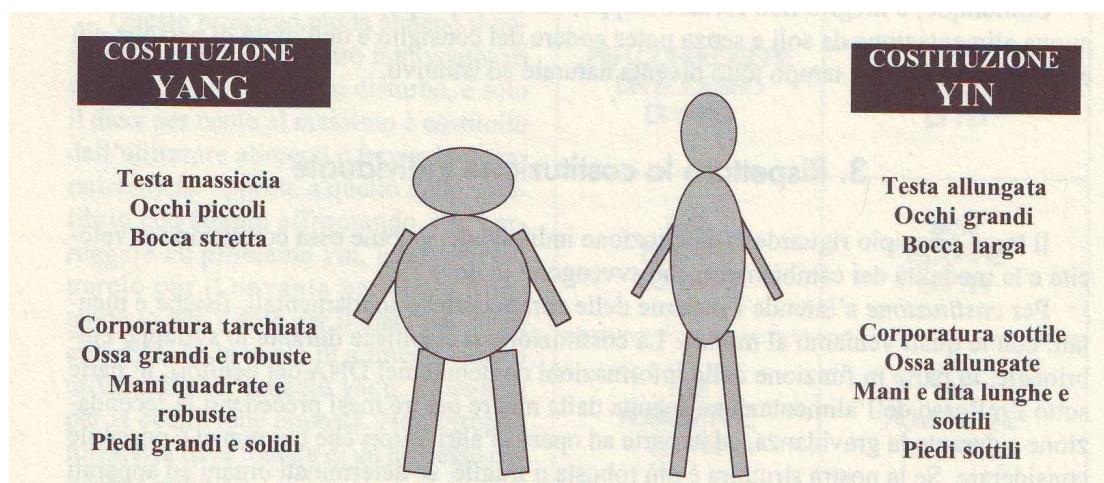
Osservando una persona si possono avere informazioni sulla sua costituzione e sulla sua condizione, dato che nel "particolare" si può riflettere il "tutto".

La costituzione è l'insieme delle caratteristiche fondamentali, fisiche e mentali, con le quali veniamo al mondo. Si determina nel periodo embrionale e nei primi anni di vita ed è il risultato di una somma di fattori quali l'ereditarietà del nostro passato, l'alimentazione della madre durante la gravidanza e l'allattamento, il tipo di attività e i pensieri della madre, l'influenza del padre, la data del concepimento e della nascita, l'ambiente circostante e gli influssi sociali e culturali.

La nostra costituzione è stabile, si modifica con lentezza tale da poter essere considerata definitiva, e dà la direzione alla nostra vita.

La costituzione la vediamo soprattutto nella struttura ossea, nelle condizioni dei muscoli, nel rapporto altezza - larghezza, la forma delle mani e dei piedi, la proporzione tra la testa e il resto del corpo.

La condizione di una persona è, invece, l'insieme delle caratteristiche acquisite nel corso della vita in funzione dell'alimentazione seguita, dell'attività fisica svolta, del nostro modo di pensare, delle mete che ci poniamo. Cambia giorno per giorno e dipende in ultima istanza dalle nostre scelte personali, benché si basi sulla costituzione con la quale veniamo al mondo.



(da Il grande libro dell'Ecodieta – Carlo Guglielmo)

In generale una struttura squadrata, massiccia, è Yang; una struttura allungata, sottile è Yin. Nella valutazione si tiene conto, nel complesso, della prevalenza di fattori Yin o Yang, in quanto un soggetto può possedere caratteristiche di ambedue le valenze.

Il tipo prevalentemente Yang necessita di ordini precisi e determinati, è rapido nell'ottenere risultati. Necessita inoltre di trattamenti energici.

Il tipo prevalentemente Yin non è invece in grado di gestire cambiamenti rapidi, deve ricevere istruzioni più dettagliate e con più possibilità. Si deve rendere conto fino in fondo delle motivazioni per un determinato trattamento ed è più lento sia nell'eseguire le istruzioni che nell'ottenere i risultati. Rispetto al tipo Yang è, tuttavia, più cosciente di ciò che avviene e dei risultati ottenuti.

Valutazione Visuale

Nel fare una valutazione visuale l'osservazione è fatta rintracciando le relazioni esistenti tra funzioni e struttura, così come appaiono nella costituzione e nella condizione.

Infatti la parte visibile del nostro corpo riflette, come se fosse una mappa, le funzioni del nostro organismo.

La valutazione del viso, che è quella di cui ci occuperemo, è una delle più evidenti relazioni tra organi e parti del corpo.

I tratti fondamentali del viso

Nella parte centrale del viso sono raggruppati i segni che si riferiscono agli organi pieni, Yang (C, M, F, R, P), nella periferia del viso appaiono i segni degli organi cavi, Yin (IT, S, VB, VU, IC).

L'osservazione inizialmente procede seguendo quattro fasi:

- 1 - impressione generale - Yin o Yang
- 2 - colorito di base - generale, che indica la condizione prevalente, bianco-pallido: Polmone; giallo-pallido: Milza, pancreas; giallo-verde: Fegato; rosso: Cuore; scuro-nero: Reni
- 3 - colori nelle varie zone – colore scuro: indica eccesso di tossine; giallo: eccessi di grassi e formaggi; bianco: eccessi di latticini; rosso: acidità, carne, eccessi di alcolici e zuccheri, problemi circolatori; pallore: diffuso indica anemia e cattiva circolazione; porpora: pressione alta; nero: indica depositi molto vecchi di zuccheri e carboidrati in genere; verde: processi degenerativi; grigio: il colore delle morte
- 4 - Manifestazioni nelle varie zone - rigonfiamenti, screpolature, foruncoli, addensamenti, decolorazioni, croste, nei, porri, pelle grassa o secca, tagli, macchie, capillari visibili, borse rughe eccessi di peli.

- Forma del viso

Viso squadrato o triangolare con base e con lineamenti verso il basso e verso il centro, è più Yang. Viso ovale, allungato, triangolare con base e con lineamenti verso l'alto e verso la periferia, è più Yin.

- Fronte

Corrisponde all'intestino e la sua consistenza corrisponde alla consistenza della mucosa e della parete intestinale. La parte interna riflette le condizioni dell'intestino tenue, quella esterna, le condizioni dell'intestino crasso. La zona centrale sotto l'attaccatura dei capelli, rappresenta la vescica urinaria.

Le rughe presenti, verticali Yang, orizzontali Yin.

- Zona tra le sopracciglia

Corrisponde al fegato. Un rossore in questa zona può indicare infiammazione del fegato, o poiché il fegato regola l'apparato riproduttivo, può indicare problemi agli organi genitali.

La sella del naso (dove si appoggiano gli occhiali), le palpebre superiori e la zona delle sopracciglia si riferiscono alla Vescica Biliare.

- Occhi

Indicano la condizione del sistema nervoso. Se gli occhi sono vicini tra loro abbiamo una costituzione del sistema nervoso più Yang; viceversa, occhi grandi e più lontani, indicano una costituzione del sistema nervoso più Yin. Vi è poi una condizione, detta "Yin sampaku" (o sampaku basso), in cui la sclera è ben visibile nella parte inferiore, e indica un sistema nervoso debole con riflessi poco pronti e organi indeboliti. La condizione "Yang sampaku" (o sampaku alto), la sclera visibile nella parte superiore, può indicare violenza.

La pulizia della sclera si riferisce alla vescica biliare.

- Zona sotto gli occhi

Quest' area riflette le condizioni dei reni. Il segno più comune sono le borse sotto gli occhi che indica, in genere, reni sovraffaticati. Le borse possono essere gonfie e vuote (eccesso di alcolici) o gonfie e dure più consistenti (alcolici, ma anche zuccheri), si tratta in entrambi i casi di un fenomeno di espansione, Yin, dei reni, la differenza si riferisce ad un'alterazione più recente o più cronica. Se si presentano occhiaie più o meno scure si tratta di una condizione Yang.

- Tempie

Sono la zona della milza, la presenza di capillari o macchie scure, dovute all'esposizione solare, indica un eccessivo uso di zuccheri.

- Orecchie

Rappresentano i reni, forma, grandezza e consistenza danno indicazioni sulla costituzione in generale e sulla forza dei reni, cioè l'energia di base che accompagna ogni persona.

Il lobo piccolo e attaccato indica una costituzione debole e un sistema nervoso fragile.

Le orecchie riflettono, inoltre, lo sviluppo dei tre maggiori sistemi dell'organismo: il circolatorio corrisponde alla zona esterna dell'orecchio, il nervoso alla zona media e il digerente alla parte interna.

- Naso

Nel suo complesso indica il sistema nervoso. Se è molto affilato indica un sistema nervoso più fragile. Se è massiccio un sistema nervoso più forte. Un naso schiacciato è più Yang, un naso più lungo è più Yin.

La punta del naso corrisponde al cuore: un colore rosso o un gonfiore corrisponde a un cuore dilatato o che tende a dilatarsi; se la parte è più contratta e tesa il cuore è più rigido, più indurito.

Le ali del naso indicano la condizione dei bronchi. Alterazioni del colore tendenti al rosso o al violaceo, corrispondono ad alterazioni di bronchi e polmoni.

La parte superiore o radice del dorso del naso, compresa la parte laterale, indica il pancreas.

Se la zona diventa rosata o rossa denota uno squilibrio del pancreas, più la situazione è compromessa e la pelle diventa lucida, possono comparire macchioline fino alla comparsa di capillari. Dopo alcuni anni in questa situazione il pancreas denota uno squilibrio cronico.

La parte centrale del naso corrisponde allo stomaco. I segni di pancreas e stomaco sono spesso sovrapposti.

- Guance

La parte alta delle guance subito sotto le borse degli occhi corrisponde all'intestino crasso.

Le guance corrispondono sostanzialmente al polmone. Possono comparire diversi segni, tra cui è comune la couperose; questo è un problema di tipo Yin che interessa sia il polmone che l'intestino crasso. Le guance dovrebbero essere rosate, se tendono al rosso, ciò indica un eccesso di Yin con tendenza a problemi circolatori, mentre un colore più scuro o presenza di macchie segnalano depositi nei polmoni.

- Bocca

Dovrebbe essere larga come le ali del naso. La tendenza delle nuove generazioni è quella di avere il naso più affilato e la bocca più larga.

La dimensione della bocca indica la costituzione del sistema digerente, più è larga, più è debole.

Il labbro superiore corrisponde allo stomaco, quello inferiore agli intestini (tenue nella parte centrale, crasso nelle parti più laterali). La parte corrispondente all'angolo della bocca rappresenta il duodeno, che di riflesso dà indicazioni sulla funzionalità del fegato e del pancreas.

La mucosa delle labbra corrisponde alla mucosa dell'intestino: labbra pallide indica una parete intestinale poco irrorata, labbra rosse un'inflammazione, se sono umide indicano un eccesso di liquidi, la presenza di macchie scure segnala depositi di grassi, sali e proteine.

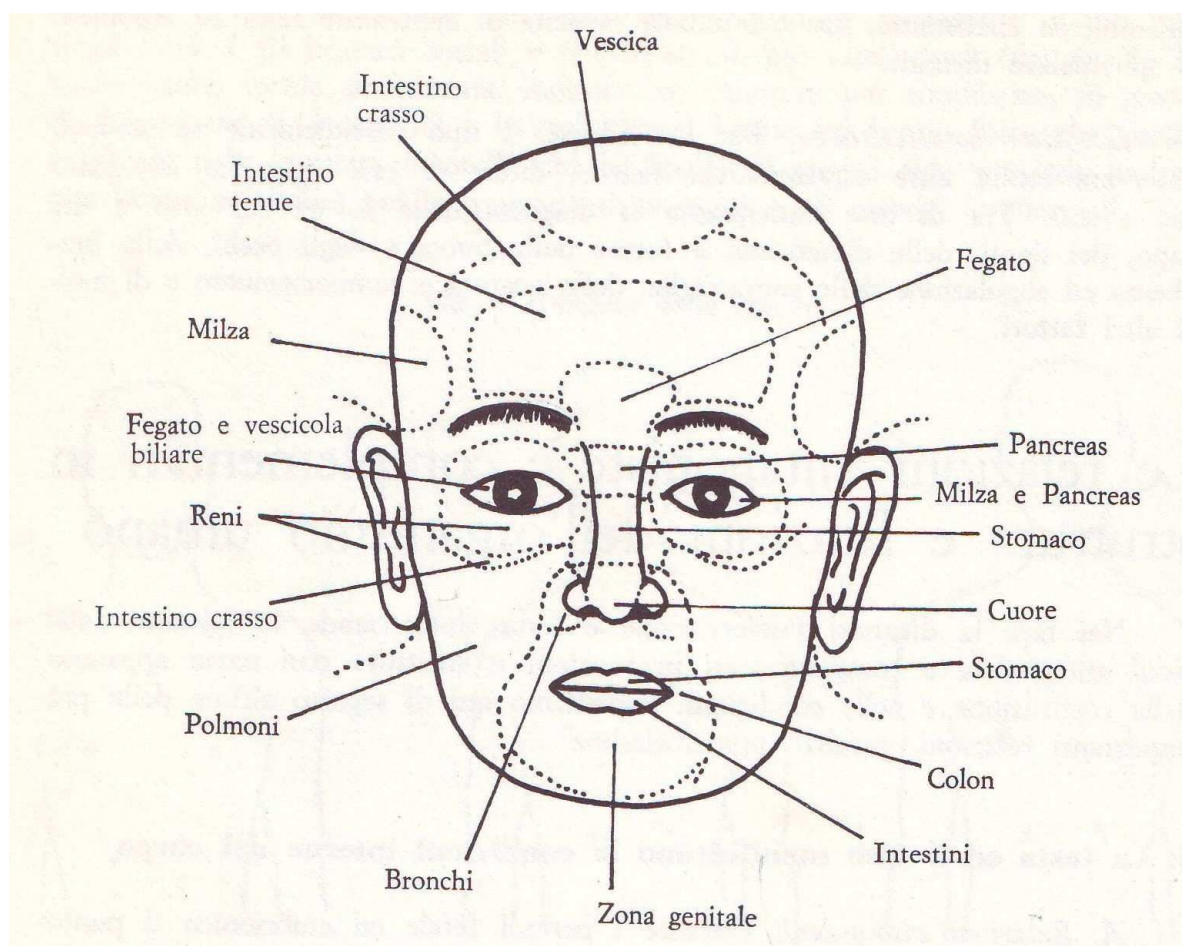
- Zone intorno alla bocca

Sono le zone degli organi riproduttivi. Nei, foruncoli, porri, macchie e baffi sono tutte scariche messe in atto dagli organi riproduttivi.

Le aree appena di fianco agli angoli della bocca rappresentano ovaie o testicoli.

Il mento rappresenta utero o prostata.

Le rughe verticali (Yang), intorno al labbro superiore nella donna, indicano che l'utero e le ovaie si stanno contraendo, perdendo così la loro funzione. Rughe orizzontali indicano invece che utero e ovaie sono più deboli e più predisposti alle infezioni.



Corrispondenze viso –organi
(Michio Kushi – Guardarsi dentro)

L'ALIMENTAZIONE MACROBIOTICA

Il maggior veicolo di diffusione del pensiero macrobiotico è l'alimentazione.

Ohsawa ha cercato a lungo di trovare un accordo tra le due civiltà, Orientale e Occidentale, perché pensava che se gli Occidentali applicassero la filosofia orientale, sarebbero arrivati a risolvere non solamente i numerosi problemi di ordine scientifico e sociale, ma anche i grandi problemi come quelli della felicità e della libertà

Il primo passo in questa via, secondo Ohsawa, consiste nello studiare l'alimentazione orientale, che in Giappone era considerata come l'arte divina della vita. Egli scrive: "Quest'arte era basata su numerosi principi, mentre l'Occidente sembra essere guidato solamente dalla ricerca del piacere, cioè da valori molto bassi. Coloro che hanno appena fatto ciò che si chiama un buon pasto, mostrano del resto di essere stanchi, se non intossicati, dagli alimenti troppo abbondanti, che hanno consumato; dai loro discorsi non trapela più la lucidità della loro intelligenza. Vediamo così che la salute e il giudizio, legati secondo l'adagio europeo "mente sana in corpo sano", sono influenzati dall'alimentazione, la cui importanza non sfugge più a nessuno. Le nostre condizioni fisiologiche, psicologiche o anche spirituali dipendono tutte dalla natura, dalla proporzione e dalla preparazione dei cibi, così come dal modo di mangiare. I cuochi macrobiotici preparano piatti non solamente squisiti, per coloro le cui papille gustative non sono state oscurate dall'alcool o da un'alimentazione troppo condita con spezie, ma capaci di rafforzare la salute e di conseguenza la felicità, conformemente ai principi della macrobiotica."

Ohsawa affermava che è possibile raggiungere l'Uno attraverso il cibo: "Noi siamo quello che mangiamo" e "Colui che mangia è", soleva dire.

Nelle pubblicazioni di Michio Kushi troviamo scritto che "Il tenore di vita macrobiotico, raccomandato dagli antichi saggi e osservato in ampia misura allo scopo di favorire lo sviluppo fisico, mentale e spirituale è costituito dai seguenti fattori: modo di mangiare, modo di respirare e modo di vivere la vita in ogni giorno. Poiché l'uomo fa parte dell'ambiente in cui vive e si è formato su questo pianeta attraverso uno sviluppo biologico di 3 miliardi di anni, le sue condizioni fisiche, mentali e spirituali dipendono da ciò che consuma nel suo ambiente naturale. Il modo di alimentarsi è il fattore più importante per lo sviluppo e per determinare se siamo o non siamo in armonia con il nostro ambiente naturale e, di conseguenza, se siamo sani o malati."

Nel percorso macrobiotico l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale, costruendo e modificando il corpo, interagendo anche con la mente e lo spirito, per il raggiungimento di un buon equilibrio psico fisico e con esso di una serie di valori morali e spirituali.

L'importanza dell'alimentazione nella nostra vita è comunque riscontrabile in quasi tutte le filosofie e le religioni che originariamente insistevano sull'importanza di un'alimentazione corretta e quasi tutte hanno precise regole nel campo dietetico.

Purtroppo lo stile di vita e soprattutto l'alimentazione con il sopraggiungere dell'industrializzazione in Occidente, e poi in tutto il Mondo, hanno subito radicali cambiamenti, scostandosi sempre più dal ritmo naturale delle cose e dalla naturalità del cibo.

Il regime alimentare moderno si basa prevalentemente su cibi conservati e sintetici. Esso contiene troppi grassi animali, colesterolo e grassi vegetali altamente raffinati ed è carente in quanto a carboidrati complessi, fibre, vitamine naturali e minerali. Troppo ricca di sale, di zucchero e di additivi chimici, la dieta moderna è sempre più sotto accusa da punto di vista della quantità e della qualità nutritiva. Inoltre il modo in cui si preparano e si consumano gli alimenti non è da trascurare, la frenetica vita moderna ci allontana sempre più dai ritmi naturali, dedicando sempre meno tempo e cura alla cucina a favore di un consumo veloce e distratto del cibo.

Passeremo ora ad una fase più "pratica", cercando di farvi comprendere come è possibile applicare la filosofia del Principio Unico all'alimentazione.

L'insegnamento macrobiotico introdotto da Ohsawa e poi da Kushi, negli anni è stato raccolto e diffuso a sua volta da "allievi", che attraverso le loro esperienze, hanno cercato di continuare il lavoro dei loro maestri, procedendo nell'integrazione del pensiero filosofico macrobiotico con la scienza del mondo occidentale, cercando di comunicare in modo più completo e diretto la macrobiotica.

A questo proposito, riteniamo utile comunicare l'esplicazione del concetto macrobiotico in modo pratico, utilizzando anche le pubblicazioni di Carlo Guglielmo e Martin Halsey che sono state le nostre guide introduttive nel mondo della macrobiotica. A nostro modesto parere la loro comunicazione usa un linguaggio più moderno, semplice e più vicino alle nostre esperienze di vita.

Applicazione del Principio Unico Yin –Yang all'alimentazione

Il cibo come energia

Considerare l'alimentazione macrobiotica come una semplice sequenza di indicazioni, regole e tabelle alimentari, ci allontana dal concetto filosofico, che è la ragione primaria e il cardine di questa esperienza.

Cerchiamo perciò di addentrarci in questo "viaggio" sul cibo con un approccio meno meccanicista, facendoci aiutare dagli scritti di Carlo Guglielmo.

Il cibo è energia concentrata, condensata a creare materia. Tutto il cibo che consumiamo proviene dall'interazione della luce solare con l'atmosfera terrestre: la fotosintesi clorofilliana attiva nelle piante che è alla base di tutta la catena alimentare. Noi mangiamo vegetali, oppure animali che si sono nutriti di vegetali; acqua, aria e luce solare sono letteralmente l'origine della nostra vita.

Quando consumiamo i vari alimenti, introduciamo in noi diverse modulazioni, e diversi gradi di concentrazione di questa energia, ma si tratta sempre della stessa energia fondamentale.

Possiamo dire che il cibo apporta all'organismo non soltanto una certa quantità di sostanze nutritive ed energia chimica, ma anche informazioni di varia natura, che influiscono sul destino che esse avranno nel corso del loro metabolismo. Questa componente di informazione deriva da fattori quali la sua forma, il suo andamento di crescita, il modo in cui il cibo è prodotto e conservato, il posto che tale alimento occupa in natura, e così via.

La scienza dell'alimentazione non considera per nulla rilevanti questi fattori, secondo i dietologi gli zuccheri, le proteine e altri fattori nutritivi, sono uguali a se stessi dappertutto, ma si tratta di una visione estremamente limitata.

Il cibo è dunque una forma altamente concentrata di energia, che sostiene ed influenza in molti modi la nostra struttura fisica.

Le sostanze più materiali vanno a sostituire quelle vecchie da eliminare, quelle ricche di energia calorica bruciano come combustibile o sono accumulate per il momento del bisogno. Vitamine, minerali, oligoelementi e tantissime altre sostanze modulano l'utilizzazione dei nutrienti principali, in un gioco di equilibri in continua trasformazione. Sostenuti dal cibo, siamo in grado di adattarci a condizioni diverse dell'ambiente nel quale viviamo, al caldo ed al freddo, a vari generi di attività. Siamo in grado di muoverci e compiere le nostre attività, ma anche di pensare, sognare, amare e odiare. Infatti, il cibo influenza non solo il metabolismo e l'attività fisica ma anche la vita mentale, il comportamento, le nostre reazioni all'ambiente ed alle sue sfide.

Allo stesso tempo, le nostre condizioni fisiche e mentali influenzano il nostro bisogno di assumere determinati alimenti, in un gioco interattivo raffinato e complesso. Se viviamo in un clima più caldo o più freddo, se siamo di buon umore o arrabbiati, se conduciamo una vita attiva o sedentaria, tutto questo influenza il nostro bisogno di cibo. A sua volta il cibo una volta introdotto, influenzerà la nostra esperienza ed interazione con l'ambiente, e quindi i nostri successivi desideri in fatto di cibo, nella spirale senza fine che sostiene la vita nel suo fluire. Su tutto ciò si innestano gli stimoli che provengono dal nostro mondo interiore, dalla nostra educazione familiare, dalle mete che ci prefiggiamo, dalla cultura nella quale viviamo, dalla pubblicità, da considerazioni di ordine economico, e così via.

Tutto ciò può apparire troppo complesso per essere gestito in modo utile. Tuttavia, benché la vita sia estremamente complessa, è allo stesso tempo di una semplicità assoluta. Questa semplicità può, però essere colta solo se la si osserva e sperimenta in modo appropriato.

Qui entra in gioco il principio unificatore Yin-Yang, questo strumento di orientamento che semplifica la complessità, permettendoci di decidere la nostra strada in mezzo a tante possibilità di scelta diverse.

L'alimentazione macrobiotica, attraverso il principio Yin-Yang, è quella che riesce, sia singolarmente per ogni cibo, sia nella combinazione qualitativa e quantitativa tra i diversi cibi (considerandone colore, forma, aroma, etc.) a equilibrare gli stessi in funzione dell'organismo che li assume e dell'ambiente in cui vive.

Perciò il primo concetto da comprendere è che il vero valore del cibo non si può misurare solo in laboratorio ma esso dipende dall'assorbimento dell'attività Yin-Yang che ha avuto nella sua crescita e nella preparazione culinaria.

Il sistema di pensiero fondato sulla dialettica Yin-Yang, definito anche Principio Unico o Principio Unificatore, ci aiuta a cogliere, nel cuore della molteplicità dei fenomeni che cadono sotto i nostri sensi, l'unità sottostante e i rapporti tra le parti.

Prendiamo come esempio una mela, con l'atteggiamento analitico che è proprio della nostra cultura, ne studieremo le singole parti in dettaglio: la struttura della buccia, della polpa e del seme, la composizione chimica, etc. Questo tipo di osservazione è molto utile, tuttavia essa può condurci fino al punto in cui disponiamo di una mole di conoscenze su infiniti fenomeni materiali, ma non riusciamo più a comporle in un quadro coerente. E' proprio quello che spesso accade nel campo della salute, dove i grandi progressi della conoscenza scientifica non riescono a tradursi pienamente in un miglioramento delle condizioni di salute.

Se prendiamo in considerazione la stessa mela secondo Yin-Yang, noi coglieremo l'equilibrio complessivo caratteristico di quel frutto, i rapporti che legano il seme alla polpa ed alla buccia, la relazione fra il frutto e il suo insieme e la pianta dalla quale è stato prodotto, il rapporto che lega lo specifico equilibrio di forze rappresentato dall'ambiente in cui è cresciuto, dalle tecniche con il quale è stato coltivato, etc. Inoltre salterà immediatamente all'occhio che tutti i fenomeni che stiamo esaminando rappresentano solo dei punti di equilibrio transitori, in continua trasformazione, e saremo meno portati a fare riferimento ad una visione della realtà statica e grossolanamente materiale. Dal punto di vista dell'indagine perderemo in dettaglio, ma guadagneremo in ampiezza di visione.

Il nostro modo comune di pensare, analitico e meccanicista, si trova però un poco disorientato nell'applicazione del principio unico Yin-Yang, e questa è la ragione per la quale è così poco compreso, ma è anche la grandezza e la potenzialità che esso possiede per trasformare profondamente la nostra vita. Infatti esso ci aiuta a superare il nostro bisogno di certezze, di punti fermi che non cambiano mai, e ci guida ad affidarci alla nostra innata capacità di orientarci continuamente, in ragione di sempre diversi punti di riferimento.

A questo proposito ci sembra necessario chiarire che un qualsiasi fenomeno non può essere in modo assoluto Yin o Yang, si può dire che esso manifesta prevalentemente l'uno o l'altra caratteristica, ed anche questo solo in funzione del punto di vista dal quale lo si osserva, e della finalità che ci si propone nel farlo, e del momento specifico nel quale lo si osserva.

Riconsideriamo dunque la nostra mela e chiediamoci: si tratta di un fenomeno Yin o Yang?

Paragonandola a molta altra frutta, si può considerarla Yang: è strutturalmente compatta, con i semi concentrati al centro della polpa, che è anch'essa abbastanza consistente. In confronto l'uva, il cui grappolo manifesta una forte tendenza espansiva, espressa dalla ramificazione che conduce ai singoli acini, per di più ripieni di una polpa quasi liquida, si può dire senz'altro che sia Yang. Ma la cosa resta vera anche se la paragoniamo ad una carota? Una carota è molto più compatta, non cresce in alto su un albero, ma sotto terra: presenta dunque caratteristiche certamente più Yang che non una mela.

Bisogna dunque, prima di tutto, delimitare il contesto entro il quale ci si muove, in questo caso le varietà di frutta, e poi ricordare che si tratta in ogni modo di una classificazione relativa tra i vari elementi che si va a considerare, non assoluta.

La formulazione corretta sarebbe la seguente: all'interno della frutta, la mela presenta caratteristiche strutturali più Yang dell'uva.

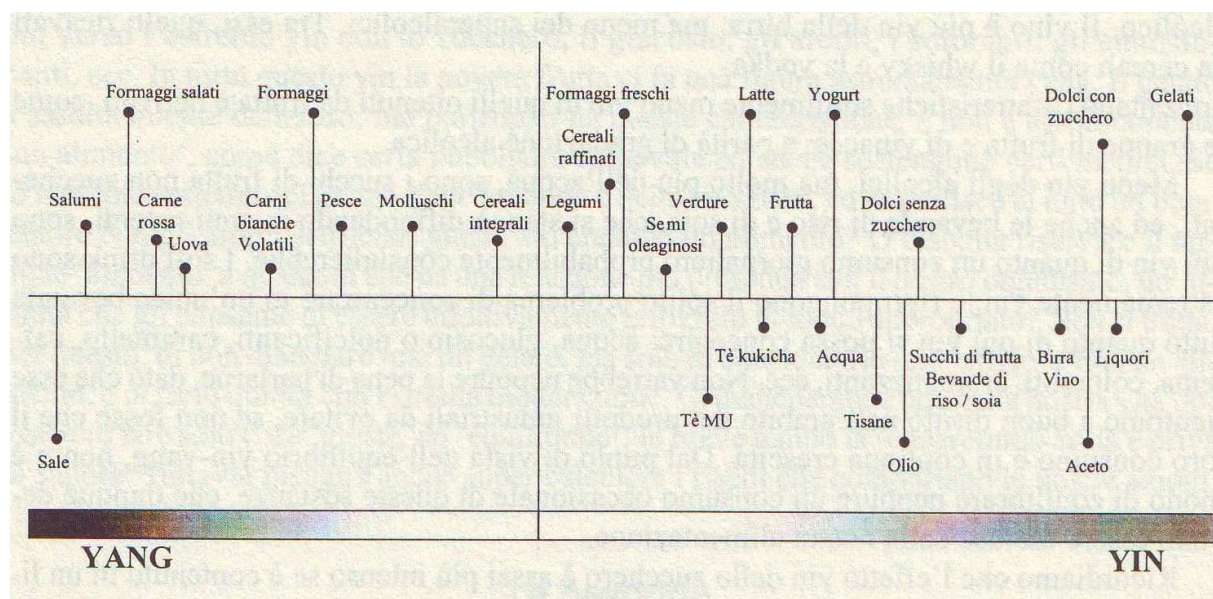
E' chiaro che procedendo in questo modo, sarebbe difficile formulare un discorso scorrevole perciò nella prassi comune si semplifica affermando che "una mela è Yang e l'uva è Yin", ma bisogna tenere sempre presente che si tratta di un artificio linguistico, e prestare attenzione a non farsi sviare da esso.

In termini pratici il concetto che sottosta a questa classificazione è che il cibo, una volta introdotto nell'organismo, gli comunica le sue qualità specifiche in termini di Yin-Yang.

Ad esempio, la prima grande suddivisione che si può compiere nel campo degli alimenti è quella tra cibo animale e cibo vegetale: un animale, che è mobile, attivo e caldo, sarà da considerare più yang di un vegetale immobile, meno attivo e freddo. Il cibo animale contiene anche meno acqua (Yin) delle verdure o della frutta, e contiene anche più sodio (Yang) e meno potassio (Yin).

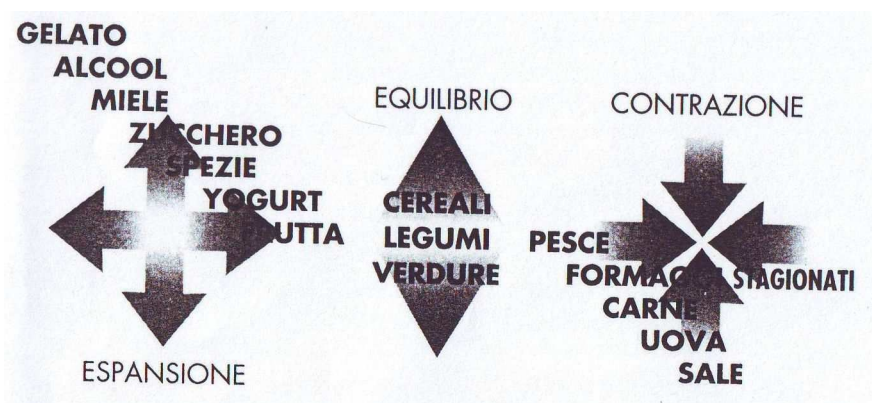
Il cibo animale, a parità di altre condizioni, determinerà dunque un effetto più yang che non quello del cibo vegetale: tenderà a dare tono e contrarre i tessuti, a dare più calore, ed a stimolare all'attività fisica più che un cibo vegetale. Quest'ultimo tenderà invece a rilassare e rinfrescare, e ad impartire un'attitudine più tranquilla. Se assunto in quantità estrema, il cibo animale produrrà indurimento dei tessuti ed uno stato di tensione nervosa e irritabilità, mentre un eccesso di cibo vegetale determinerà fragilità, freddolosità e timidezza.

I cibi, dunque, possono essere classificati secondo il criterio dello Yin e dello Yang, in uno schema dove il punto centrale sarà occupato da quegli alimenti con il maggior equilibrio di Yin e Yang, fino ad arrivare ai cibi che occupano la posizione più estrema delle due polarità.



Classificazione generale dei cibi Yin-Yang
(da Il grande libro dell'Ecodieta - Carlo Guglielmo)

Ci pare inoltre interessante proporre il metodo comunicativo utilizzato da Martin Halsey, che in base alla propria esperienza personale, presenta il concetto di Principio Unico con un linguaggio "che può essere compreso senza il bisogno di conoscere la terminologia straniera (Yin e Yang) o concetti complicati", utilizzando la relazione tra le polarità di espansione (Yin) e contrazione (Yang), all'interno del discorso sui vari tipi di cibo e di cottura. "Esistono cibi e metodi di preparazione che tendono a creare contrazione e calore nel corpo e altri che creano espansione e raffreddamento".



Schema di espansione, equilibrio, contrazione
(da Un mondo Leggero – Martin Halsey)

Questi termini (Yin-Yang e espansione-contrazione), come abbiamo visto, non esprimono una teoria scientifica o cosmologica, ma semplicemente il funzionamento armonioso delle due forze antagoniste che regolano l'intero universo.

La macrobiotica perciò, è una profonda presa di coscienza dell'armonioso alternarsi di queste due tendenze di espansione e contrazione, cioè di Yin e di Yang, che sono continuamente all'opera dentro di noi e fuori di noi.

L'importanza dell'equilibrio

Tutti noi, comunque, con il nostro peculiare modo di vivere, nutrirci e lavorare, seguiamo costantemente lo Yin e lo Yang.

Da un attenta osservazione dell'alimentazione, in qualunque pasto dal più semplice al più raffinato, i cibi Yang sono sempre abbinati ai cibi Yin, per qualsiasi cultura e per qualsiasi regione della terra. La problematica che si può riscontrare, soprattutto nell'alimentazione moderna è l'uso eccessivo di alimenti estremi, troppo Yin o troppo Yang.

Utilizziamo le note redatte da Michio Kushi per chiarire meglio questo concetto:

I cibi più Yang

Molti dei cibi che si consumano oggi regolarmente sono più Yang di quelli previsti da una dieta equilibrata (dieta standard). Questi prodotti, mangiati quotidianamente da molte persone sono:

- Uova
- Carne rossa
- Pollame
- Sale: viene spesso usato come conservante ad esempio nei salumi. Se si consumano regolarmente il quantitativo di sale assorbito tende ad essere eccessivo.
- Formaggio (le quantità più salate e stagionate)

I cibi più Yin

- Sostanze chimiche (additivi, insetticidi, fertilizzanti, prodotti farmaceutici, etc)
- Zucchero
- Cioccolata
- Miele, sciroppo d'acero ed altri zuccheri semplici
- Saccarina ed altri dolcificanti artificiali
- Analcolici ed altre bibite artificiali
- Frutta tropicale e simitropicale come arance, pompelmi, banane, ananas, mango, papaia, etc
- Ortaggi di origine tropicale e semitropicale, comprese le patate, i pomodori, le melanzane
- Ortaggi che hanno effetto acidificante come gli asparagi, gli spinaci, le barbabietole, le zucchine, i peperoni, ect.
- Aceto artificiale prodotto industrialmente
- Prodotti lattiero caseari lavorati industrialmente e trattati chimicamente come il latte, il burro, il formaggio e lo yogurt
- Farina e prodotti cerealicoli raffinati
- Condimenti e salse speziate come il ketchup, la mostarda, il pepe, il peperoncino piccante, etc.
- Alcool
- Thè e caffè prodotti commercialmente
- Thè aromatizzati che hanno effetto stimolante, come quelli alla menta

“La dieta attuale della stragrande maggioranza delle persone comprende alimenti di entrambe queste categorie. Se si consumano con regolarità prodotti dell'uno o dell'altro gruppo si è attratti automaticamente dagli alimenti del gruppo opposto. Ognuno di noi tende all'equilibrio di Yin e Yang; nella maggioranza dei casi questo equilibrio viene mantenuto intuitivamente senza che il soggetto ne sia consapevole. Tuttavia è molto difficile equilibrare alimenti estremamente Yang o estremamente Yin. Dopo 10, 20, 30 anni di alimentazione con valenze estreme di Yin e Yang, le condizioni fisiche cominciano a diventare o eccessivamente Yang o eccessivamente Yin o entrambi. In generale una dieta di questo tipo finisce col creare uno stato molto caotico di squilibrio cronico”.

Da tutto ciò deduciamo che lo Yang ha bisogno dello Yin per essere disperso, così come lo Yin ha bisogno di essere raccolto e concentrato dallo Yang e ciò premesso, ne deriva che una dieta sana, deve essere una dieta bilanciata ed equilibrata in modo che lo Yin sia sempre seguito dallo Yang e viceversa.

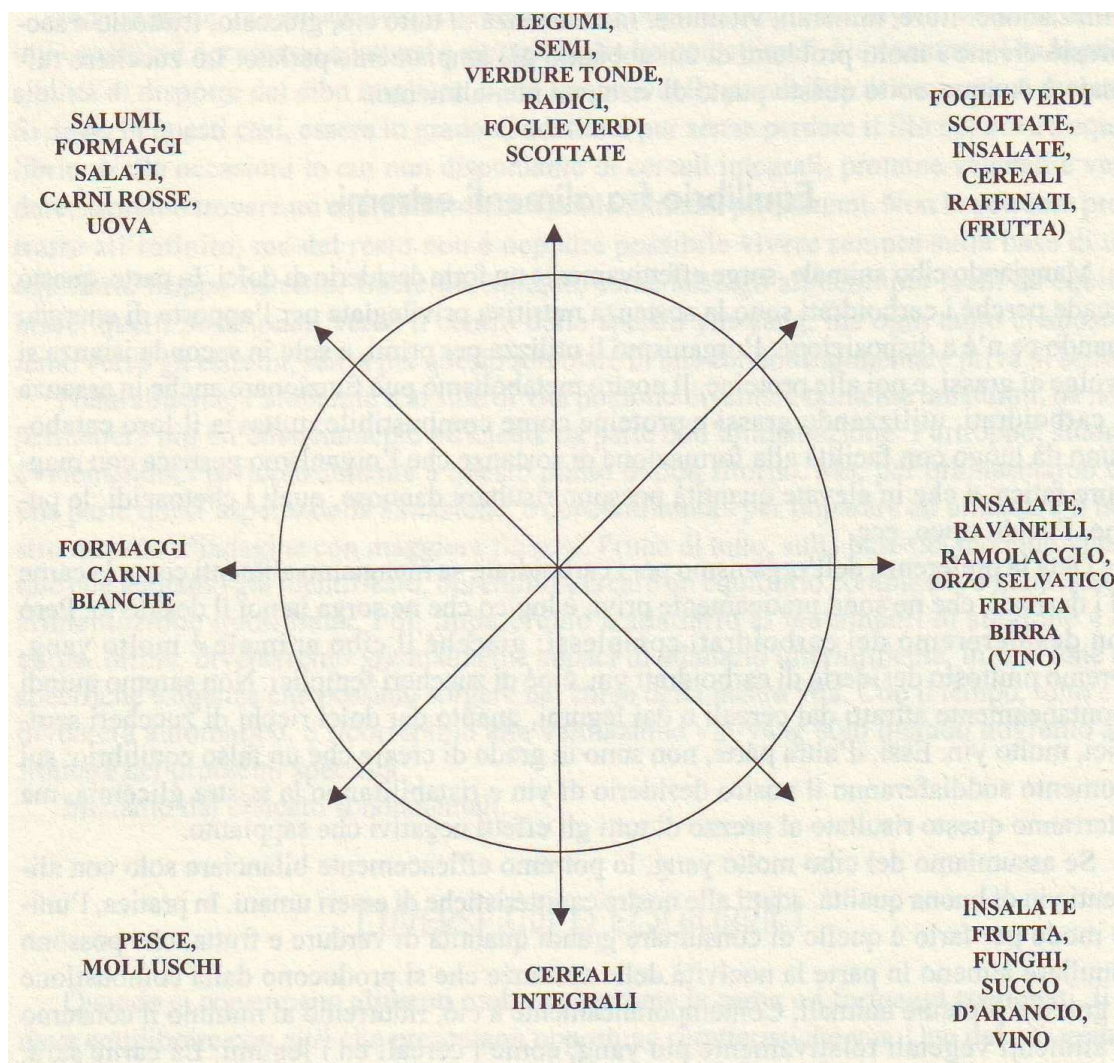
A proposito dell'equilibrio degli alimenti Carlo Guglielmo indica che i primi punti da mettere a fuoco sono tre:

1. Si deve realizzare il miglior equilibrio Yin-Yang possibile tra gli alimenti che consumiamo regolarmente.
2. Quando ci si sposta verso gli estremi dello spettro, questo processo di equilibrio diventa più delicato.
3. Non qualsiasi Yin è in grado di equilibrare un qualsiasi Yang, e viceversa.

Aggiunge inoltre che nell'imparare a riconoscere quali alimenti sono tra loro complementari, ed in quali combinazioni danno il meglio di sé, il meglio lo si ottiene fondendo dati scientifici, tradizioni alimentari e Yin-Yang.

Propone, dunque, uno schema generale che riassume, in modo sintetico, l'equilibrio che corre tra i vari gruppi di alimenti che costituiscono l'alimentazione.

In linea di principio, ogni gruppo è bilanciato e completato da quello opposto. Alimenti moderatamente Yang come i cereali integrali, sono equilibrati da altri moderatamente Yin come i legumi, i semi, e le verdure meno Yin. Alimenti estremamente Yang come i salumi e le carni rosse, sono equilibrati da vegetali molto più Yin, come insalate crude, frutta e succhi di frutta, vino.



Principi di equilibrio tra i gruppi di alimenti
(da Il grande libro dell'Ecodieta - Carlo Guglielmo)

Aggiunge inoltre, che l'equilibrio tra i vari gruppi d'alimenti è variabile in funzione del modo di vivere, e dell'ambiente nel quale si vive e questo è il punto fondamentale. E' appunto un equilibrio dinamico. Per ogni ambiente e stile di vita, c'è un cibo appropriato, che mantiene attivo ed in salute l'essere umano. Questa comprensione è un fattore di libertà, che ci aiuta a non chiudere il nostro comportamento alimentare in steccati troppo stretti, ed a non cadere nel dogmatismo e nella rigidità.

Possiamo però affermare, che una civiltà come la nostra, trova il suo equilibrio su alimenti meno estremi, e più facilmente equilibrati in termini Yin-Yang e che vivendo in queste condizioni, quando si consumano alimenti posti verso le zone estreme dello spettro degli alimenti, si deve essere notevolmente più cauti.

D'altra parte, la consapevolezza che esistono punti di equilibrio diversi ci torna molto utile quando è necessario adattarsi a situazioni di vita non ottimali. Non sempre si ha la possibilità di disporre del cibo migliore, o del tempo e della possibilità di cucinarlo a dovere. Si deve, in questi casi, essere in grado di adattarci pur senza perdere il filo del nostro equilibrio anche usando alimenti più estremi.

Non lo potremmo protrarre all'infinito, ma del resto non è neppure possibile vivere sempre sulla base di un equilibrio troppo ristretto.

Useremo, dunque, come base di un'alimentazione quotidiana gli alimenti più facili da equilibrare, quelli posizionati verso il centro dello spettro Yin-Yang, ma ogni tanto ci sposteremo verso gli estremi, senza per questo scivolare in una condotta alimentare priva di senso.

Le Cinque Trasformazioni dell'energia

In relazione agli alimenti

Come abbiamo indicato nella parte filosofica, la teoria delle Cinque Trasformazioni può essere applicata anche all'alimentazione ed ai vari cibi.

La valenza energetica dell'alimentazione riguarda chiaramente anche la teoria delle Cinque Trasformazioni.

Per non creare troppa confusione non daremo indicazioni di questo genere nei singoli alimenti, ma tratteremo a parte le varie fasi con alcune indicazioni.

La teoria delle Cinque Trasformazioni può essere applicata anche all'alimentazione ed ai vari cibi, ma il suo utilizzo, vista la sua natura, è più specifico e individuale, dunque anche più complesso rispetto alle valenze Yin e Yang che possono essere utilizzate in modo più ampio e generalizzato. Il primo criterio da seguire è quello di sospendere il consumo di alimenti che tendono a peggiorare la nostra condizione. Dato che alcuni alimenti sono particolarmente dannosi per una determinata fase energetica, questi devono essere eliminati dal consumo.

In un secondo luogo dobbiamo passare ad identificare quelli che possono invece ricoprire un ruolo di sostegno, nutrimento o stimolazione.

Ci limiteremo perciò ad indicare gli alimenti da evitare o limitare e quelli da usare.

- Fase Acqua

- Da evitare o limitare

Le bevande più Yin, zuccherate, che contengono sostanze chimiche e consumate ghiacciate: bibite gassate, gelati, vino. Birra, liquori, caffè, ect.

Cibi contenenti eccesso di sale, specie raffinato, ed anche quelli che creano ristagno come il cibo animale ricco di proteine, grassi e sale.

- Da usare

Il grano saraceno e verdure a radice, come carota, bardana, radici amare, tarassaco, etc. Alghe. Ma anche le verdure molto ricche di liquidi, come cetrioli, zucchini, pomodori (pomodori e cetrioli presentano caratteristiche anche di Fuoco).

Hanno effetto rinforzante e stimolante: legumi come azuki, fagioli neri, dell'occhio, rossi.

Il sapore salato: dei sali minerali delle verdure e delle alghe.

Cottura: lunga con aggiunta di acqua, con poco sale.

Altre indicazioni: rilassamento, yoga, arti marziali, alpinismo. Proteggere la zona dei reni, tenendoli al caldo.

- Fase Albero o Legno

- Da evitare o limitare

L'energia Albero, leggera, espandente e ascendente, viene ostacolata da energia pesante, lenta e discendente come proteine animali, specie formaggi e salumi, sale.

- Da usare

Grano, orzo, farro. Verdure che crescono verso l'alto come cipollotti, porri, carciofi e verdure a foglie verdi come cime di rapa, coste, spinaci, biette. Germogli, sedano e broccoli, questi ultimi appartengono anche alla fase Fuoco (le infiorescenze) e alla fase Terra (consistenza piuttosto solida).

Il sapore acido: nelle verdure è quello degli spinaci e delle biette. Il pomodoro essendo acidulo presenta caratteristiche Albero oltre che Acqua e Fuoco.

Cottura: scottare con molta acqua

Altre indicazioni: Stretching, ballo, contatto con la natura, senso dell'umor, mente attiva e creativa. Sauna.

- Fase Fuoco

- Da evitare o limitare

Alimenti che presentano caratteristiche estreme, molto Yin o molto Yang. Salumi, carne, dessert, zucchero, gelati, latticini, spezie, etc. Soprattutto il consumo contemporaneo danneggia particolarmente, ad esempio iniziare un pasto con antipasti e salumi (molto Yang) e finire con il dessert o il gelato (molto Yin). Essi danno un'eccessiva stimolazione e creano contemporaneamente depositi nell'organismo. In effetti, le malattie cardiovascolari sono aumentate a dismisura da quando si è fatto uso indiscriminato di tali alimenti.

- Da usare

Mais, amaranto, quinoa. Verdure che crescono fino ad espandersi molto o che contengono cavità al loro interno, per esempio alcuni tipi di lattuga, i peperoni ed i peperoncini, foglie e fiori di zucca. Il sapore amaro: fa attribuire alla fase Fuoco le cicorie e la catalogna, che però conservano alcune caratteristiche dell'Albero, nel caso delle radici amare avremo un effetto combinato fra Acqua e Fuoco e nel caso dei cipollotti amari avremo l'effetto combinato su Fuoco e Terra.

Cottura: saltare con olio.

Altre indicazioni: esercizio fisico, camminare, meditazione, yoga, tai chi chuan, danzare, jogging, ridere, masticare.

- Fase Terra

- Da evitare o limitare

La fase Terra, energia discendente che si condensa, è soprattutto sensibile all'energia opposta, alla dispersione energetica determinata, in particolare, dal sapore dolce dello zucchero. Tutti i dolci molto Yin indeboliscono questa fase e in particolare quelli che combinano latte, panna, cereale raffinato (farina) e zucchero. Anche il consumo regolare di cereale raffinato, soprattutto se unito a condimenti grassi. Queste sostanze influenzano il funzionamento del pancreas ma indeboliscono anche la milza e il sistema linfatico.

- Da usare

Miglio e verdure tondeggianti e dolci che si appoggiano al terreno: cipolle, cavoli, zucche, cavolo cinese, carote, patate, rape, barbabietola.

Il sapore dolce: le carote svolgono un effetto marcato anche sulla fase Terra, oltre che su quella di Acqua. Anche la barbabietola ha un sapore decisamente dolce.

Cottura: a vapore o bollitura breve.

Altre indicazioni: Esercizio fisico, shiatsu, bagni caldi, impacchi caldi al plesso solare, masticare, avere orari regolari, attività di cooperazione sociale.

- Fase Metallo

- Da evitare o limitare

Il Metallo è rappresentato da organi che, nel corso del loro normale funzionamento, producono muco (ai polmoni serve per eliminare particelle estranee e all'intestino crasso per addensare e far scorrere le feci).

Risulta danneggiata soprattutto da tutti gli alimenti che alterano la fisiologica produzione di muco: in primo luogo latte, yogurt, panna, burro e latticini in genere, soprattutto combinati con zucchero e farine per la produzione di dolci, ma anche semplicemente consumare caffelatte con biscotti o cappuccino con brioche. Non eccedere con i sapori piccanti.

- Da usare

Riso, le verdure fortemente contratte, come le foglie delle carote o del daikon, o il crescione, ed anche le radici, con la loro crescita chiaramente direzionata verso il basso. Rapa e topinambur, che hanno caratteristiche anche di terra.

Il sapore piccante:

Cottura: prolungate, al forno o stufati.

Altre indicazioni: Camminare ed esercizio fisico per favorire l'ossigenazione. Respirazione profonda, Do-in, rinforzare i muscoli, applicazioni locali calde, condurre una vita socialmente attiva.

In relazione al corpo umano

Un utilizzo estremamente interessante, del modello delle Cinque Trasformazioni, è stato fatto nella M.T.C , che ha creato i vari collegamenti fra le cinque fasi con i meridiani energetici e di conseguenza con le funzioni e gli organi del corpo umano.

Nel corpo umano, tutte e cinque le fasi sono viste come contemporaneamente presenti. Ogni fase energetica plasma la materia vivente, nel corso dello sviluppo embrionale, conferendole le sue caratteristiche.

Le principali correlazioni relative ai meridiani e ai vari organi sono le seguenti:

- **Acqua** : meridiani : Reni e Vescica Urinaria
correlati anche a : le ghiandole surrenali, gli organi sessuali, l'orecchio e l'udito, le ossa e i denti, la pelle (rispetto alla sua capacità di eliminare tossine).
- **Albero** : meridiani : Fegato e Vescica Biliare
correlati anche a : gli occhi e la vista, i muscoli, le articolazioni.
- **Fuoco** : meridiani : Cuore e Intestino Tenue - Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore
correlati anche a : gli occhi come mobilità, la lingua e la parola, la circolazione sanguigna, il sistema immunitario.
- **Terra** : meridiani : Milza Pancreas e Stomaco
correlati anche a : il tessuto connettivo, il sistema linfatico, la digestione.
- **Metallo** : meridiani : Polmoni e Intestino Grasso
correlati anche a : la pelle (per il suo ruolo di scambio e confine con l'esterno) e i peli, il naso e l'odorato.

Direttive dietetiche

Più di ogni altro approccio dietetico, come abbiamo detto, la macrobiotica apprezza e valorizza le differenze individuali.

L'idea che sta dietro la dieta è semplice e si basa sui principi filosofici dell'equilibrio e dell'armonia: i propri bisogni alimentari sono determinati dalla situazione geografica e climatica, dal livello di attività e dalla propria fisiologia.

Questi fattori, non genericamente tabelle caloriche e alimentari, sono di gran lunga i migliori criteri da seguire in materia dietetica.

Inoltre un'alimentazione naturale, come quella macrobiotica, denuncia i dannosi effetti che i metodi moderni di trattamento e di raffinazione dei cibi hanno sul nostro stato di salute fisico e mentale.

La macrobiotica è un modo di mangiare che rivaluta le tradizioni e che sottolinea i valori di integrità e naturalità degli alimenti.

In effetti il regime alimentare macrobiotico, derivante da solide tradizioni alimentari giapponesi, può essere altresì riscontrato in tutte le alimentazioni tradizionali di base di ogni paese del mondo.

Infatti nessun sistema alimentare è stato sperimentato su tante generazioni come l'alimentazione a base di cereali e del suo naturale complemento: le leguminose.

All'inizio dell'epoca storica i cereali rappresentavano la base dell'alimentazione umana fino al 1800 circa la persona adulta sana seguiva un regime alimentare a base di cereali integrali, verdure e legumi, con quantità modeste di cibi di origine animale. Con la rivoluzione agricola dell'ottocento e l'industrializzazione dei primi del novecento, il consumo di cibi raffinati e di carne, che erano prerogativa dei ricchi, venne estesa alle masse e il consumo medio di cereali da allora continuò a diminuire. Nell'ultimo secolo la nostra alimentazione è diventata sempre più artificiale e i cibi di origine animale hanno conosciuto ampio sviluppo.

Proponiamo, qui di seguito, alcune indicazioni sugli alimenti da utilizzare, da limitare e da evitare e una serie di norme, che sono fondamentali, per realizzare un'alimentazione più equilibrata.

Gli Alimenti

- I cibi integrali non trattati

La filosofia macrobiotica insegna che una dieta integrale è la via più diretta verso la salute.

Il modello alimentare di tutti i paesi industrializzati prevede circa il cinquanta per cento dei cibi conservati, se non di più; questo indica un consumo medio di circa quattro chilogrammi di additivi chimici all'anno, sotto forma di conservanti, coloranti artificiali, aromatizzanti e altri additivi.

Ma, come dimostrano la longevità e lo stato di salute dei popoli il cui regime alimentare contiene pochi cibi conservati, l'uso degli additivi chimici risulta essere molto dannoso alla salute.

La dieta macrobiotica consiglia di mangiare cibi integrali, prevalentemente di origine vegetale, che siano privi di additivi chimici.

- Gli alimenti del luogo

Mangiare cibi che provengono dalla terra in cui viviamo favorisce le nostre capacità di adattamento ai cambiamenti che avvengono intorno a noi.

Mangiare cibi tropicali in una zona temperata significherebbe ignorare il rapporto che il corpo ha con l'ambiente, favorendo inconvenienti stagionali a carico della salute ma anche condizioni più gravi di malattia.

I cibi che crescono naturalmente nelle zone temperate, cioè cereali integrali, legumi, semi, verdure e alcuni frutti, sono nutritivamente più equilibrati per chi vive nella zona di produzione.

Nelle indicazioni alimentari macrobiotiche la maggior quantità di cibo possibile dovrebbe provenire dalla zona in cui viviamo.

- I Cereali

I cereali sono uno degli alimenti portanti di un'alimentazione equilibrata, purchè però si tratti di cereali integrali.

I cereali integrali vengono assunti così come sono, senza che venga tolta alcuna delle parti commestibili (la crusca, il germe e l'endosperma), questo ci permette di assumere tutte le qualità nutritive di questo alimento ricco di fibre, vitamine del complesso B, vitamina E, antiossidanti, minerali, oligoelementi, grassi, fitoestrogeni ed anche energeticamente è un alimento più vitale.

Un cereale raffinato apporterebbe solamente un elevato contenuto di carboidrati (zuccheri), escludendo tutte quelle sostanze, eliminate nel processo di raffinazione, che sono utilissime per l'organismo.

Alcuni studi in merito ci suggeriscono, ne parla anche Carlo Guglielmo nel suo libro dell'Ecodieta, che converrebbe consumare anche cereali semi-integrali per non incorrere ad un eccesso di fibra da cereale, comunque i cereali integrali devono senz'altro rappresentare una quantità intorno ai due terzi del totale ed il resto può essere parzialmente raffinato.

Quando si consumano nella loro forma integrale, è meglio preferire i chicchi ed in secondo luogo la pasta e i fiocchi.

Quanto più si utilizza il cereale cucinato in modo semplice, tanto più se ne godono le proprietà salutari.



Per quanto riguarda i "prodotti da forno" si consiglia l'utilizzo di farine integrali e per la panificazione l'uso di lieviti naturali (pasta madre).

I cereali di uso comune sono principalmente il riso, orzo, farro, miglio, grano saraceno, avena, frumento, kamut, quinoa, amaranto.

I cereali più Yang sono il grano saraceno e il miglio; caratteristiche intermedie hanno il riso integrale, l'orzo, l'avena, il farro; invece più Yin dei precedenti sono: la pasta il cous,cous, la quinoa, il riso semintegrale e il mais.

- I Legumi

E' il naturale completamento del profilo proteico dei cereali. I legumi sono particolarmente ricchi di proteine di alta qualità, sono più facilmente digeribili rispetto alle proteine animali, e vengono fornite all'organismo senza grassi animali saturi.

Non è necessario consumare quantità imponenti di legumi per usufruire dei vantaggi nutrizionali da loro apportati: due o tre cucchiaini sono sufficienti ad integrare le proteine del cereale e a fornire quantità significative di altre sostanze nutritive.

La loro cottura deve essere completa ed accurata, perché una cottura insufficiente diminuisce l'utilizzazione delle loro proteine, e genera flatulenza.

Inoltre i legumi risultano, meno pesanti se sono consumati con i cereali in chicchi.

Per la scelta dei legumi da consumare possiamo attingere alla nostra cultura tradizionale che annovera diverse varietà di legumi: lenticchie, ceci, vari tipi di fagioli, aggiungendo anche azuki e fagioli neri.

Menzione particolare per i fagioli di soia, che vengono ampiamente usati soprattutto nelle alimentazioni prive o scarse di alimenti animali.

La soia ha un contenuto di grassi e proteine più elevato rispetto agli altri legumi, ma sono più difficili da digerire a causa di un enzima inibitore, la lunga cottura e la fermentazione dei fagioli distruggono questo enzima.

La soia viene elaborata sottoforma di tofu, tempeh, miso, tamari, shoyu e numerosi altri derivati, tra i quali latte, yogurt, panna, etc.

Il miso, il tamari e lo shoyu sono prodotti provenienti da vari processi di lunga fermentazione (sono alimenti tendenzialmente equilibrati energeticamente), e vengono usati come condimenti nell'alimentazione macrobiotica, il tofu e il tempeh sono ricavati dai fagioli della soia con fermentazioni più brevi (sono più Yin), il loro uso viene consigliato in modo sicuramente non assiduo ma alternato alle altre fonti proteiche.

I prodotti derivati dalla soia tipo il latte, lo yogurt, la panna sono stati introdotti con la diffusione della macrobiotica o di alimentazioni naturali nel mercato occidentale. Teniamo presente che questi alimenti non sono propriamente tradizionali e di norma sono produzioni industriali, spesso addizionate a zuccheri e grassi (energeticamente molto più Yin dei precedenti), dunque si consiglia un uso saltuario, tenendo conto di quelle che sono le indicazioni principali dell'alimentazione macrobiotica.

- Verdure

La parola "vegetale" deriva dal termine latino che significa "in grado di vivere", o di crescere, vigoroso, vitale e pieno di energia. Come indica il loro nome, le verdure ci forniscono tutto lo spettro di vitamine e di minerali di cui abbiamo bisogno per vivere e crescere in buona salute. Le verdure devono essere presenti ad ogni pasto, scelte preparate secondo le necessità e le stagioni.

Seguire la stagionalità è un fattore estremamente importante, un loro consumo fuori stagione non è in equilibrio con i bisogni fisiologici legati al luogo.

Tra le verdure possiamo trovare un'ampia varietà di colori, sapori e di gusti.

Tagliate in modo diverso e cucinate secondo varie modalità, le verdure aggiungono freschezza e leggerezza ai piatti di cereali e legumi. L'alimentazione macrobiotica prevede anche l'uso di piccole quantità di verdure crude o conservate in salamoia.

Le verdure migliori sono chiaramente quelle coltivate in proprio: fresche, piene di sapore e prive di fertilizzanti sintetici, ma purtroppo non è così consueto averle a disposizione, perciò la scelta deve ricadere su verdure coltivate biologicamente, meglio se provenienti da piccoli produttori della zona in cui si vive.

La macrobiotica suddivide le verdure in tre gruppi principali:

- le verdure a foglia verde: sono importanti per molti motivi. Esse sono ricche di clorofilla (aiuta la formazione di globuli rossi), vitamina C, calcio e minerali alcalini (neutralizzano l'acidità eccessiva nel sangue). Le verdure verdi fresche sono disponibili per gran parte della stagione e si possono trovare durante tutto l'anno. Sono particolarmente consigliate le verdure a foglia verde dura come: broccoli, cime di rapa, vari tipi di cavoli. Vengono solitamente consumate scottandole in acqua salata oppure in piccole quantità crude. Presentano caratteristiche intermedie tra lo Yin e lo Yang.
- le radici: sono una buona fonte di vitamine e di minerali e hanno un alto contenuto di carboidrati complessi. La carote, la cipolla, la rapa paragonate alle verdure a foglia verde, richiedono un maggior impegno digestivo, in questo processo sviluppano calore e migliorano la digestione provocando un maggior afflusso di sangue nella regione addominale. Sono l'alimento ideale per il consumo nei mesi più freddi e nelle zone caratterizzate da un clima rigido. Hanno per l'appunto una valenza più Yang.
- le verdure di superficie: da un punto di vista nutritivo le verdure che crescono alla superficie, come le zucche e i cavoli presentano qualità intermedie tra le verdure a foglia e le radici e costituiscono un ottimo alimento per l'inverno. Più Yin sono le verdure che crescono verso l'alto e in stagioni calde.

Alcune verdure sarebbero da evitare o comunque conviene porle in secondo piano rispetto alle altre, hanno caratteristiche molto Yin:

- i pomodori, gli asparagi, le bietole, gli spinaci hanno un alto contenuto di acido ossalico che inibisce l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo;
- le zucchine, le melanzane, le patate, l'avocado se consumate regolarmente hanno un effetto acidificante del sangue, specialmente se si vive nelle zone temperate.

Le verdure possono essere consumate anche in forma di germogli, i quali contengono quantità elevatissime, rispetto alla pianta adulta, di sostanze molto utili al nostro organismo. I germogli di crucifere e leguminose (broccoli, alfa-alfa, ravanelli, etc.) dovrebbero essere consumati, in ordine di una o due forchettate, anche tutti i giorni.

Un ruolo protettivo, perché è stato dimostrato che contengono antiossidanti in misura elevatissima, lo svolgono le piante aromatiche, assai utilizzate nella nostra cucina tradizionale mediterranea.



- La Frutta

La frutta dovrebbe essere consumata di preferenza lontano dai pasti, per non interferire con il normale processo digestivo: Può diventare ingrediente di molti dolci naturali. Preferire sempre frutta di stagione, cresciuta nei climi nel quale si vive. Anche per la frutta vale lo stesso discorso fatto per la verdura, l'importanza del consumo di un prodotto fresco e biologico.

La frutta più Yang è quella di rovo o che cresce a livello del terreno, more mirtillo, lamponi e fragole. Una valenza intermedia è quella che cresce su albero nei nostri climi: mele, pere, pesche, susine, albicocche, cachi, etc. L'uva è la più Yin delle nostre varietà, frutta davvero Yin è quella che proviene da climi più caldi.

- I Semi Oleaginosi

A completare la gamma dei principali alimenti di origine vegetale ci sono i semi oleaginosi, la "frutta secca", a cui appartengono le noci, le nocciole, le mandorle, i semi di sesamo e di girasole, i pistacchi, etc. Contengono una vasta gamma di sostanze che svolgono azione preventiva, quali la vitamina E (un potente antiossidante), sali di magnesio e potassio e fibre, sono ricchi di acidi grassi omega 6. In un'alimentazione in cui non si eccede nell'uso di proteine animali e di grassi, come la macrobiotica, è utile avvantaggiarsi dell'integrazione di tali alimenti.

- I Vegetali Marini

Per secoli, in tutto il mondo, sono stati raccolti per uso alimentare, i cinesi, gli irlandesi, gli inglesi i canadesi, i russi, i sudafricani, etc., e i giapponesi che probabilmente ne mangiano più di ogni altra popolazione. In Italia il loro consumo lo ritroviamo storicamente nelle zone costiere.

Dal punto di vista alimentare sono fra i cibi più nutrienti che esistono, oltre a contenere proteine e vitamine, sono una fonte eccellente di sali minerali (calcio, ferro, iodio) ed oligoelementi.

I vegetali marini costituiscono una componente importante dell'alimentazione macrobiotica.

Viene consigliato un consumo regolare, aggiungendoli alle zuppe ed ai legumi, oppure come ingrediente per la preparazione di insalate. Se ne deve usare una quantità modesta, probabilmente intorno ai 10-15 grammi la settimana.

- Latte e Latticini

Il consumo di latticini ha riguardato storicamente, quasi esclusivamente le popolazioni di razza caucasica e, anche in questo caso, in misura molto minore dell'attuale. Ancora oggi, solo gli occidentali moderni li consumano con regolarità e soprattutto le popolazioni Europee producono latte quanto tutto il resto del mondo messo insieme, almeno quattro quinti della popolazione del pianeta non li ha mai assaggiati o li consuma di rado.

Dobbiamo tenere inoltre presente che la produzione del latte storicamente non riguardava i bovini e sicuramente non era così intensiva come oggi, essenzialmente riguardava l'allevamento delle capre e delle pecore che si mantenevano da sole e che fornivano lana e carne soprattutto, e la produzione di latte a favore dell'uomo riguardava solo alcuni periodi dell'anno.

Altra cosa non trascurabile è che il latte veniva consumato essenzialmente in forma fermentata, perché era difficile la conservazione, è comunque in quantità limitate. In questa forma fermentata, il latte è presente ancora oggi in molte popolazioni di paesi caldi, sottoforma di yogurt, bevande fermentate e burro (prodotto con latte fermentato), questo ha il vantaggio di fornire grassi, senza la presenza di lattosio(degradato nella fermentazione), a popolazioni con alimentazioni povere.

Come fonte di proteine, latte e latticini non sono alimenti né indispensabili né particolarmente consigliati. Essi contengono elevate quantità di grassi saturi, in quantità molto superiore a quella presente nella carne e nei salumi, e ben si sa quanto queste sostanze siano dannose per l'organismo, in più la sinergia delle sostanze in essi contenute favorirebbe altre alterazioni a carico dei nostri organi.

Per quanto riguarda l'apporto di calcio e il rischio di osteoporosi si potrebbe decidere di consumare latticini solamente tenendo in considerazione questo fattore, ma il consumo dovrebbe essere limitato, occasionale e indirizzato soprattutto a bambini e giovani.

Teniamo presente che il consumo di latte non si limita alla sua forma più pura o alla semplice trasformazione in latticini, ma viene utilizzato in svariate preparazioni quali i gelati, la panna e usato in cucina in molte ricette per dolci, creme, etc, e inoltre scisso nei suoi costituenti (lattosio e caseina) viene impiegato nell'industria per la produzione di un'infinita gamma di prodotti, dai farmaci ai salumi, agli alimenti pronti e anche nella produzione di alimenti biologici e naturali. Tutto questo sta ad indicare che il consumo di latte e latticini in una società come la nostra è eccessivo e può essere inconsapevole e visto le considerazioni fatte fin qui se ne consiglia, a seconda del proprio stile di vita, un uso ragionevolmente moderato se non nullo, decisamente più moderato dello stesso cibo animale diretto, con il quale non si deve di per sé esagerare.

- Il Cibo Animale

Il cibo animale è entrato a far parte della nostra alimentazione, forse già un paio di milioni d'anni fa. Sembra, però, abbastanza certo che la quantità consumata fosse piuttosto ridotta, salvo quando i nostri progenitori si trovarono a vivere in ambienti molto freddi, e che si trattasse essenzialmente di uova, insetti, molluschi, piccoli animali e solo raramente animali di grosse dimensioni.

Un punto forte del cibo animale consiste nella grande utilizzabilità delle proteine in esso contenute. Peraltro, è possibile vivere unicamente di proteine vegetali che, se assunte e combinate in modo appropriato, sono in grado di soddisfare le nostre esigenze. Perciò da questo punto di vista il cibo animale, benché utile, non è strettamente necessario. Il fatto principale è che il nostro fabbisogno proteico non è molto elevato, e la nostra capacità di digerire le proteine è commisurato ad esso.

Un eccessivo consumo di proteine animali, ma anche di quelle vegetali, può essere dannoso per il nostro organismo. Anche per quanto riguarda la maggior parte dei grassi, il cibo animale si può considerare sostanzialmente di importanza secondaria, e persino capace di rivelarsi dannoso.

Inoltre il suo consumo dà origine ad una tale quantità di acido urico da poter con facilità creare dei problemi all'essere umano.

Sul lato della positività, il cibo animale è un ottima fonte di vitamina B12, una sostanza prodotta unicamente da batteri, ed è solo assorbita ed accumulata dall'organismo dell'animale. Altre fonti di questo tipo di vitamina, utilizzabile dal nostro organismo, non si trovano facilmente in altri alimenti soprattutto visto lo stile di vita che conduciamo, sempre più asettico.

Per quanto riguarda la quasi totalità dei minerali, le fonti vegetali sono di solito sufficienti, anche il ferro, a differenza di quanto si crede, è abbastanza diffuso negli alimenti vegetali.

Si deduce, perciò, che il cibo animale potrebbe essere escluso dalla nostra alimentazione anche per lunghi periodi, integrandolo però al bisogno con un consumo ragionato.

Il cibo animale migliore da consumare per la nostra fisiologia, sembra proprio, rappresentato dal pesce e dai molluschi, le uova, e talvolta la carne di volatili, possono essere considerate un'integrazione meno frequente, ma ancora utile. Anche gli insetti sarebbero un ottimo cibo d'integrazione, ma evidenti barriere culturali rendono molto improbabile un loro utilizzo nella nostra alimentazione.

Un punto fondamentale nel cibo animale che integriamo è il metodo di allevamento e produzione che risulta ancora più importante che per gli alimenti di origine vegetale.

Le moderne tecniche utilizzano allevamenti intensivi, dove gli animali vivono in condizioni poco naturali, nutriti con mangimi addizionati, farmaci e ormoni, perciò è imperativo assicurarsi che l'animale sia di allevamento naturale, all'aperto, che si usino mangimi di qualità biologica.

In merito al consumo c'è un fatto interessante da considerare: meno si mangia il cibo animale, meno lo si desidera. Se il resto dell'alimentazione è equilibrato, il desiderio di cibo animale estremo, come la carne rossa o i salumi, sparisce da solo. Eliminandolo dalla propria alimentazione abituale, sostituendolo in modo appropriato, a poco a poco l'abitudine e il desiderio e ne vanno. Si noterà, anche, che la qualità del proprio pensiero e delle proprie emozioni, oltre al proprio fisico, migliora in modo evidente.

- Zucchero e Dolcificanti

Non esistono dubbi in merito al fatto che l'essere umano non ha mai consumato, nel corso della sua evoluzione, una qualità e una quantità di zucchero paragonabile a quello attuale. La fonte principale di zuccheri è sempre stata rappresentata principalmente dalla frutta, lo zucchero invece presente sulle nostre tavole oggi è il saccarosio.

Nel corso degli ultimi due secoli, il consumo di zucchero è costantemente aumentato fino a raggiungere, durante gli ultimi decenni, un ritmo vertiginoso.

Il consumo di zucchero e dolci, date le abbondanti calorie che essi forniscono, induce un senso di sazietà che va necessariamente a scapito di quello di altri alimenti ricchi di sostanze nutritive utili. E' stato rilevato che gli individui che consumano più zucchero sono anche quelli che introducono con l'alimentazione meno micronutrienti essenziali tra i quali il calcio, ferro, zinco, magnesio, fosforo, vitamine, acido folico.

In realtà questo effetto sulla sazietà non si presenta quando lo zucchero è assunto in una bevanda, pensiamo a questo punto a quanto zucchero ingeriamo nella giornata attraverso bevande zuccherate, succhi di frutta, caffè, the, liquori.

Il saccarosio, che è lo zucchero comunemente usato, a causa della sua struttura viene metabolizzato dal corpo favorendo la produzione di grassi, così il consumo di zucchero dà origine ad un aumento dei trigliceridi, inoltre l'effetto sui lipidi è aggravato dal fatto che, allo stesso tempo, esso riduce la quantità di HDL (colesterolo buono).

Il consumo di zucchero causa anche un aumento dell'escrezione di calcio attraverso le urine, questo può causare calcolosi renale e lo sviluppo dell'osteoporosi.

Esistono numerosi altri effetti dannosi a carico dell'organismo implicabili all'eccessivo consumo di zucchero, che non staremo ad elencare, ma l'elemento forse più grave di tutti è il ruolo, ritenuto sempre più importante, che questo consumo smodato ricoprirebbe nell'insorgenza di alcune delle più diffuse forme tumorali.

Quando si sente il desiderio di sapore dolce, l'opzione migliore in assoluto sarebbe consumare unicamente frutta di stagione. In questo modo si assumono gli zuccheri nella loro forma più naturale, ed insieme a fibre, vitamine e molte altre sostanze utili.

Realisticamente, però, può risultare quasi impossibile, sulla base delle nostre abitudini alimentari e del nostro stile di vita, abolire totalmente i dolci. Quando se ne consuma, perciò, bisogna fare molta attenzione alla loro qualità, eliminando lo zucchero raffinato.

Resta una discreta gamma di dolcificanti fra i quali scegliere, e bisogna farlo tenendo conto di vari aspetti che li riguardano:

- Lo zucchero integrale: alcune varietà meno raffinate di altre, e che si presentano sotto forma di blocchi di colore scuro possono essere utilizzate in modo proprio occasionale, valutando che esso presenta solo minime differenze nutrizionali in più rispetto a quello raffinato, mantenendo la percentuale di saccarosio contenuta di poco inferiore.
- Il fruttosio : è un prodotto raffinato e non si comporta in modo tanto differente dallo zucchero bianco nei confronti del nostro organismo. Allo stato naturale, lo troviamo contenuto nella frutta, ma le quantità ingerite sono minime e in più gli altri componenti contribuiscono a modularne il metabolismo.
- Sciroppo d'agave: l'agave è una pianta le cui foglie sono ricche di fruttosio. Il processo di raffinazione per ottenere il succo elimina anche tutte le sostanze contenute, perciò il risultato è fruttosio diluito in acqua.
- Il malto di cereali: è un prodotto dolcificante ottenuto utilizzando gli enzimi che si sviluppano nel corso della germogliazione dei cereali, in particolare quella dell'orzo. Aggiungendo dell'orzo germogliato ad un cereale cotto, gli enzimi ne trasformano gradualmente gli amidi in zuccheri più semplici. Cuocendo, filtrando e concentrando questa preparazione, si ottiene uno sciroppo denso, simile al miele, che può essere utilizzato come dolcificante. Questo è il metodo tradizionale per produrre malto di cereale ed è il risultato più equilibrato dal punto di vista nutrizionale, ma può essere ottenuto anche con l'utilizzo di enzimi purificati e amido di cereale ottenendo, però, un effetto meno equilibrato.

Il malto di cereali tradizionale è essenzialmente maltosio ed è esente da fruttosio, in più contiene una discreta quantità di minerali (calcio, ferro, magnesio), vitamine del gruppo B e persino proteine. Si tratta quindi di un dolcificante moderatamente raffinato, in confronto agli altri disponibili, e quello tradizionale è prodotto secondo un procedimento del tutto naturale. Il malto di riso integrale e quello d'orzo, ottenuti tradizionalmente, sono i più adatti ad un uso regolare e sono anche quelli che hanno una valenza più Yang.

- Il Miele e Sciroppo d'acero : sono altri due dolcificanti naturali utilizzati da molto tempo. Entrambi, tuttavia, contengono una quantità di zuccheri semplici (fruttosio e saccarosio) davvero elevata per essere considerati di uso comune. Sono relativamente ricchi di vitamine e minerali. In effetti essi sono tradizionalmente utilizzati come rimedi naturali più che come dolcificanti. Possono essere consumati ogni tanto, aggiungendo così varietà alla scelta del dolcificante.

Per noi occidentali moderni è difficile capire che il sapore di un alimento è una forma di energia o, se si preferisce, una ben specifica informazione fornita dall'organismo, che risponde attivando o deprimendo sistemi corrispondenti. Si può, però, comprendere che l'uso di qualsiasi dolcificante, è un forzatura alimentare che ha avuto origine in tempi molto recenti e va tenuta sotto controllo. Persino il malto di cereali, la scelta migliore in fatto di dolcificanti, innalza potentemente la glicemia ed ha altri effetti negativi.

Quando si consumano dolci, anche se naturali e dolcificati con malto, bisognerebbe ridurre la quantità di cereali nello stesso pasto, si può abbinare ad un piatto proteico o a delle verdure. Meglio di tutto sarebbe comunque consumarli da soli.

- Gli Alimenti Fermentati

La fermentazione è un processo che si avvale di specifici ceppi di batteri, funghi o lieviti, per migliorare gli alimenti sia sotto il profilo del sapore sia sotto quello del valore nutritivo.

Il gran numero di effetti positivi legati alle fermentazioni alimentari ha fatto sì che questa tecnica si sia diffusa in tutto il mondo già dall'antichità più remota, ed abbia interessato quasi tutti i cibi disponibili.

Essi rinforzano la flora batterica intestinale, migliorando l'assimilazione degli alimenti e la risposta immunitaria a livello dell'intestino.

Attualmente sono ancora relativamente poco conosciuti, ma rivestono un'importanza strategica per chi segue un'alimentazione naturale.

Si può effettuare il recupero di fermentazioni più semplici, che riguardano le verdure sotto acqua e sale, i cosiddetti "insalatini", facili anche da realizzare in casa, un esempio sono i crauti.

L'alimentazione giapponese presenta delle caratteristiche molto interessanti in questo senso, ed è per questo che nell'alimentazione macrobiotica troviamo questi cibi fermentati prodotti con soia, cereali, verdure ed anche frutta. Il miso e salsa di soia (tamari o shoyu) tradizionali, sono la punta elevata di quest'arte, senza dimenticare le prugne umeboshi, ne è consigliato il loro consumo regolare nella dieta macrobiotica. Gli ingredienti e i procedimenti di produzione tradizionale, ne fanno prodotti tendenzialmente equilibrati dal punto di vista dello Yin e dello Yang.

- I Condimenti

Olio di sesamo e di oliva sono i principali condimenti grassi da utilizzare nel nostro clima. Gli altri oli di semi sono da utilizzarsi con minore frequenza. Ad ogni modo, è imperativo che tutti gli oli siano spremuti a freddo, per conservare le loro proprietà nutrizionali originarie, ed evitare di svilupparne altre nocive.

Per quanto riguarda il sale, conviene preferire il sale marino integrale che, a differenza di quello raffinato, contiene una vasta gamma di oligoelementi.

Aceto di riso o talvolta di mele sono da preferire a quello di vino, per il loro minore grado di acidità. In alternativa si può usare il succo di limone e l'acidulato di umeboshi.

La quantità del sale e dell'olio è cambiata molto con l'avvento della produzione industriale. Il consumo di sale è aumentato molto nei tempi moderni, dovuto anche alla crescita del consumo di salumi, formaggi stagionati, cibi conservati e precotti, tutti molto ricchi di sale.

Il consumo generalmente consigliato di sale va da mezzo a due grammi al giorno in totale, la quantità comunemente usata può raggiungere anche i sei grammi o più.

Anche il consumo dell'olio è aumentato vertiginosamente, in origine i grassi vegetali erano assunti nel contesto del seme e del frutto che li conteneva, senza la raffinazione determinata dal processo di estrazione, e questo era ed è ancora il modo migliore per usufruire di questa sostanza, perché così facendo l'olio lo si accompagna a minerali, proteine, vitamine, carboidrati, in un insieme completo ed abbastanza equilibrato.

Viene indicato, perciò, un consumo minore di olio, integrando nell'alimentazione l'uso di semi oleaginosi.

Possono essere integrati altri tipi di condimenti, poco conosciuti dalle nostre tradizioni, ma altrettanto gustosi ed anche salutari: Miso, Salsa di soia (tamari o shoyu), Gomasio, Tekka, Prugne Umeboshi.

- Bevande

Le bevande saranno rappresentate prima di tutto da acqua pura.



Oggi viene spesso fornita l'indicazione di bere tanto "almeno due litri di acqua al giorno". Si tratta di un'indicazione che può essere sia giusta sia sbagliata. E' corretta se la persona sta seguendo una alimentazione "moderna", ricca di alimenti animali, dolci e altri cibi che richiedono al nostro organismo di smaltire parecchie tossine. Ma non lo è altrettanto se la persona sta seguendo un'alimentazione naturale come quella proposta, perché molti degli alimenti utilizzati contengono già abbondante acqua al loro interno.

Se si segue un'alimentazione equilibrata, conviene bere quando e quanto se ne ha voglia, e non bere se non se ne ha voglia, come è del tutto naturale.

A parte l'acqua, sono molto apprezzabili tutte le tisane digestive tradizionali, come il timo, la salvia o il finocchio. Particolarmente adatti sono il the kukicha e il the bancha, due the che presentano naturalmente un bassissimo contenuto in teina. Il the Mu e il caffè di cereali sono yang, e maggiormente adatti al periodo invernale. Vari tipi di "latte" di soia o cereali oppure i succhi di frutta sono molto yin, e pertanto non sostituiscono le bevande di base.

Birra a fermentazione naturale, non pastorizzata e senza aggiunta di zucchero, e vino di buona qualità, possono essere consumati ogni tanto e con moderazione.

Il caffè in Italia è una tradizione radicata, ma risulta essere un alimento "estremo", se si sceglie di consumarlo, almeno che sia senza dolcificanti. Una scelta migliore per un consumo quotidiano di una bevanda stimolante è il the verde.

* Piccolo glossario di alimenti macrobiotici citati :

| | |
|-------------------|--|
| Miso | condimento prodotto dalla fermentazione, per due anni, di fagioli di soia e sale, spesso con l'aggiunta di un cereale. Si utilizza per preparare salse o come sostituto del dado da brodo, senza farlo cuocere. Non si deve aggiungere altro sale perché è già salato. |
| Tamari e Shoyu | il tamari è la salsa di soia vera e propria, prodotta con fagioli di soia, sale ed acqua, fermentati per circa due anni. Ha un sapore molto intenso. Lo shoyu è una salsa di soia più leggera meno salata, prodotta con l'aggiunta di frumento agli stessi ingredienti del tamari. E' assolutamente necessario utilizzare la vera salsa di soia, fermentata naturalmente secondo il metodo tradizionale, che è reperibile nei negozi di alimenti naturali. La salsa di soia commerciale, infatti ormai è prodotta con procedimenti che ne alterano le caratteristiche. |
| Azuki | fagioli di soia di colore rosso scuro. Sono noti con il nome giapponese perché la qualità più pregiata viene dal Giappone. |
| The Kukicha | può essere utilizzato come bevanda abituale è composto essenzialmente da rametti tostati della pianta del the. Non contiene teina e purine. |
| The Mu | utilizzato come bevanda e all'occorrenza come rimedio. Da uno studio di Gorge Ohsawa che basandosi su una ricetta tradizionale giunse ad elaborare questa preparazione equilibrata. Contiene 16 erbe differenti, tra le quali il ginseng. |
| Gomasio | semi di sesamo tostati e sale marino, pestati assieme in un mortaio. Viene utilizzato come condimento al posto del sale |
| Umeboshi | sono particolari albicocche giapponesi. Raccolte quando sono ancora acidule, sono stagionate per un anno sotto sale. Si utilizzano per accompagnare le verdure, per creare salse, e per la preparazione di vari rimedi tradizionali. |
| Tekka | prodotto con la lunga cottura di miso con radici. Si utilizza in piccole quantità, per condire i cereali. |



Norme fondamentali

- Come e quando mangiare

Come mangiare è importante quanto cosa mangiare. Un cibo di eccellente qualità mangiato da arrabbiati diventa dannoso, mentre un cibo di scarsa qualità mangiato con gratitudine ed in buona compagnia diventa migliore. L'ideale è mangiare in serenità ed allegria, senza televisione o discussioni, masticando bene. Se non c'è tempo a sufficienza, e meglio mangiare meno, ma farlo con calma.

La distribuzione dei pasti nel corso della giornata è una questione molto personale. C'è chi affronta meglio la giornata facendo un'abbondante colazione, e chi preferisce stare digiuno al mattino. Si deve scegliere in funzione del risultato, non di una teoria, perché i bisogni di ognuno sono molto personali. Probabilmente, con la vita che la maggior parte di noi conduce, conviene mangiare in modo più leggero a mezzogiorno. Per un adulto, è di solito sufficiente consumare solo un poco di cereale e verdure e in modo più abbondante la sera, consumando un pasto più ricco di proteine e grassi, riducendo di conseguenza i cereali.

Ma ci sono molti equilibri possibili, ed ognuno deve scoprire il suo. Molto dipende anche dall'attività che compie nel corso della giornata.

Due cose, però, valgono per tutti.

La prima è che ci si deve sforzare di andare a dormire almeno due o tre ore dopo aver terminato la cena, a digestione terminata. In caso contrario, l'organismo farà maggiore fatica ad utilizzare correttamente il cibo consumato.

La seconda è che ogni boccone deve essere masticato a dovere, al minimo 30-50 volte. Se si è ammalati, conviene masticare anche di più.

Un altro fattore importante è trovare la quantità necessaria al nostro organismo in relazione ai nostri bisogni.

Per appagare l'appetito e i sensi mangiamo ciò di cui siamo golosi e quello che ci attira maggiormente, rischiando di mangiare in eccesso oppure sull'onda dell' "essere in linea a tutti i costi" non assumiamo cibo per poi abbuffarci stanchi delle privazioni.

Un'alimentazione non può essere considerata equilibrata se risulta eccessiva tanto qualitativamente che quantitativamente, la quantità può cambiare la qualità.

Ohsawa diceva che è la quantità che premia, ciò che è gradevole lo diviene meno se la misura è sorpassata, il desiderabile diventa ripugnante se si eccede.

- L'importanza della cucina

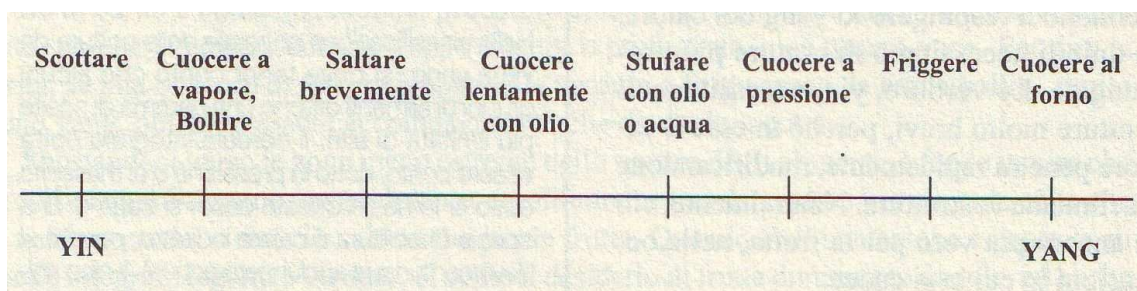
A differenza di una generica cucina "naturale" nella quale si sostituiscono in modo superficiale degli ingredienti "innaturali" con altri "naturali" o biologici, la cucina macrobiotica è quella che comprende ed utilizza a fondo l'energia di tutti gli alimenti, nonché dei metodi di preparazione e di cottura, in modo consapevole e creativo. Il risultato è un cibo vivo, in grado di comunicare vitalità e capacità di adattamento.

Se non si sa cucinare bene, esaltando tutto ciò che i semplici alimenti naturali possono offrirci in fatto di sapore ed energia vitale, si finisce ben presto per sentire il bisogno di reintrodurre nell'alimentazione alimenti squilibrati e nocivi.

L'importanza della cucina non deriva soltanto dal soddisfare il desiderio di un cibo gustoso e stimolante, ma dal fatto che il modo di cucinare modifica ed influenza le caratteristiche del cibo, giungendo a trasformarlo in profondità.

Una prima valutazione che si può fare, considerando il principio Yin-Yang, nel campo delle preparazioni alimentari, è la differenza tra cibo crudo e cibo cotto, si può affermare che il cibo crudo è più Yin del cibo cotto. Da questa prima suddivisione risulta che, all'interno di ogni categoria d'alimenti, esistono varie gradazioni d'effetto Yin- Yang, in funzione della loro preparazione, e che tali gradazioni sono essenziali per creare l'equilibrio complessivo.

Riassumiamo con un schema le principali cotture Yin-Yang.



(da Il grande libro dell'Ecodieta – Carlo Guglielmo)

Per comprendere davvero questo fondamentale argomento, si possono consultare i vari ricettari sull'arte culinaria macrobiotica, ma si consiglia a tutti di imparare il modo di cucinare frequentando dei corsi o servendosi dei consigli di cuochi macrobiotici esperti, per apprendere in modo pratico, assaggiando anche gli alimenti che vengono preparati.

- Ad ognuno la sua alimentazione

Le regole vanno sempre adattate alle circostanze e devono trasformarsi in concrete applicazioni. Le indicazioni fin qui date sono valide, in termini generali, per la maggior parte delle persone che vivono in un clima temperato, e che conducono una vita di medio dispendio energetico.

Gli adattamenti devono essere condotti in funzione di due ordini di fattori: quelli che derivano direttamente dalle caratteristiche fisiche dell'individuo, e quelli che derivano dall'ambiente in cui egli vive e dallo stile di vita che pratica.

Fattori individuali

Fattori individuali su cui porre l'attenzione sono i bambini, gli anziani e le donne in gravidanza, in questi casi si necessita di consigli specifici da parte di persone con estrema competenza.

Un altro fattore individuale è il sesso, l'uomo e la donna hanno bisogni nutrizionali piuttosto differenti ed anche energeticamente hanno delle valenze diverse, il fatto di non riconoscerli ed assecondarli può creare problemi sia di ordine fisico sia psicologico.

L'organismo della donna sembra progettato per ottimizzare le risorse disponibili meglio di quelle di un uomo, e l'esperienza ci insegna che le donne necessitano di un cibo più povero di quello del maschio, per stare bene e attive.

Gli uomini hanno bisogno di consumare più grassi e proteine di origine animale, del resto sono danneggiati molto più rapidamente delle donne dal consumo di uno Yin forte, come dolci e gelati. Questo non vale assolutamente per tutti, ma è senz'altro vero per la stragrande maggioranza dei casi.

Un fattore individuale da considerare è anche la valutazione energetica del singolo soggetto in relazione allo Yin e allo Yang e alla Teoria delle Cinque Trasformazioni.

Fattori ambientali

Anche i fattori ambientali sono estremamente importanti per un adattamento equilibrato dell'alimentazione.

Un'alimentazione che tenga conto di ciò, propone di sostenere l'organismo in questo processo naturale. Purtroppo l'alimentazione moderna di oggi si mantiene essenzialmente uguale durante tutto l'anno, e questo diventa fonte di squilibrio.

Il clima modifica profondamente il funzionamento del nostro organismo, e ciò si riflette sulla nostra vitalità e sul nostro comportamento. Un clima freddo, considerato Yin, tende a creare Yang, cioè contrazione dei tessuti e predisposizione ad essere attivi, anche perché ciò aiuta a sviluppare calore. Un clima caldo, Yang, crea invece Yin sotto forma di rilassamento ed espansione dei tessuti, e la tendenza ad essere meno attivi.

Di conseguenza lo Yin della stagione fredda crea, infatti, verdure e frutta yang più compatte e povere di potassio, mentre la stagione calda ne produce di molto più Yin.

Quando viviamo in un clima e in una stagione più freddi consumeremo una quantità un po' maggiore di cibo animale (Yang), e di grassi, che producono calore. Questi ultimi però, presentando caratteristiche molto Yin, saranno consumate principalmente in modo più Yang, cioè in cottura con gli alimenti, mentre la quota cruda sarà un poco ridotta. La frutta e la verdura, nei periodi freddi, la consumeremo prevalentemente cotta, poiché quelle crude hanno un effetto rinfrescante Yin.

Insomma, dovendo bilanciare un clima più Yin, tutta la nostra alimentazione sarà sintonizzata un poco più verso lo Yang, nei climi e nelle stagioni più calde si farà l'opposto, consumando pochissimo cibo animale ed aumentando le insalate e la frutta cruda.

Del resto il nostro organismo stesso ci chiede di apportare queste modifiche all'alimentazione, se lo stiamo ad ascoltare.

Teniamo comunque presente, nell'applicare queste indicazioni, che una volta si viveva molto più esposti ai rigori del clima e della stagione, soprattutto in inverno oggi gli impianti di riscaldamento ed indumenti più caldi ci proteggono già in modo efficiente.

- Attività fisica e intellettuale

Attività fisica ed intellettuale determinano bisogni nutrizionali ed equilibri Yin-Yang differenti per poter dare il meglio delle nostre possibilità.

Un'intensa attività fisica, sia per lavoro che per sport, richiede un apporto leggermente più elevato di proteine, sia di origine vegetale che animale, perché necessita anche di altri fattori Yang che è difficile trovare nel cibo vegetale.

Sul versante opposto, un'alimentazione pulita e centrata consente di stare meglio quando si conduce una vita sedentaria, e favorisce l'attività mentale e lo studio. Il cibo deve essere maggiormente di qualità vegetale, ed è meglio ridurre grassi e proteine a favore dei carboidrati a lenta combustione contenuti nei cereali integrali. Un elemento che diventa assolutamente vitale, quando si fa poca attività fisica, è la masticazione. Una buona masticazione migliora ed abbrevia la digestione. E' ovvio che sarà anche molto utile mangiare di meno in assoluto.

- Ambiente di vita

In un ambiente di vita tranquillo e naturale, l'organismo richiede molto meno cibo materiale, ed anche meno stimoli mentali, per funzionare bene. Infatti, esso è già nutrito dall'energia fornita dal sole e da quella presente nell'aria e nel suolo, oltre che dal fatto stesso di condurre una vita più tranquilla ed armonica. In questo contesto l'alimentazione diventa spontaneamente più essenziale e pulita, centrata su alimenti più equilibrati. L'unione di un cibo semplice con un sano ambiente naturale è effettivamente in grado di trasformare profondamente la nostra percezione e visione del mondo. Tuttavia se adottiamo la stessa alimentazione nel mezzo di una città rumorosa ed inquinata, diventiamo incapaci di sopportare lo stress di un ambiente tanto squilibrato. In qualche modo per vivere nello squilibrio bisogna saper giocare di più sugli estremi, mangiare in modo più aperto, basarsi su sapori più forti e superficiali. Insomma mangiare da eremita nel centro di Milano è un controsenso. Certo non si deve esagerare ed uscire dai confini di una sana alimentazione naturale.

Infatti, la città e il lavoro intellettuale intenso unito a stress, più la mancanza d'aria pulita, di sole ed energia naturale, e mettiamoci anche la scarsa attività fisica, sono situazioni molto estreme, da trattare con rispetto ed intelligenza e non devono essere prese alla leggera. Bisogna assolutamente studiare la cucina, in modo da riuscire a seguire un'alimentazione che ci protegga e ci sostenga anche nel mezzo di un ambiente così poco adatto alla vita umana, e a parte ciò, bisogna anche essere pronti a seguire la nostra intuizione "più sana", quando ci invita a cercare qualcosa di diverso dal solito.

- Come cambiare l'alimentazione

I fattori che inducono ad un cambio alimentare, e in questo caso ad avvicinarsi ad un'alimentazione macrobiotica, possono riguardare principalmente due ragioni: la sofferenza di disturbi dei quali vogliamo liberarci, oppure semplicemente il desiderio di migliorare la propria alimentazione e con essa la qualità della propria vita.

Nel primo caso conviene assolutamente rivolgersi ad una consulenza di una persona estremamente esperta, che ci consiglierà e ci seguirà in relazione ai nostri bisogni, la nostra necessità potrebbe riguardare un cambio rapido e radicale delle nostre abitudini alimentari e, di conseguenza, una gestione degli effetti che si verranno a presentare.

Se il nostro desiderio è invece quello di cambiare la nostra comune alimentazione in un'altra più naturale, la fase di transizione è comunque estremamente importante e delicata, e va affrontata senza fretta; anche qui sarebbe meglio essere seguiti e consigliati da una persona più esperta, altrimenti le difficoltà incontrate possono, in alcuni casi, persino indurre ad abbandonare il tentativo di alimentarsi meglio.

Conviene perciò procedere, "sgrossando" dapprima l'alimentazione, liberandola dagli alimenti più estremi e squilibrati, sostituendoli con altri con caratteristiche più equilibrate, e introducendo via via gli alimenti nuovi ed ancora sconosciuti.

E' inoltre chiaro che se si cerca di stabilire con il puro intelletto, sulla base di quanto detto fin qui, come bisogna mangiare in funzione di tutte le variabili che abbiamo citato, si finisce per perdere la testa. E' questione di utilizzare queste indicazioni in modo intuitivo e flessibile, spontaneo, e questa è una cosa che si riesce a realizzare solo nel tempo.

Il problema è che un cibo sbagliato consumato per molti anni o peggio, fin dall'infanzia, ci fa smarrire la sensibilità nei confronti del nostro organismo, se a questo si aggiunge una cultura poco o nulla in contatto con i ritmi naturali, si arriva facilmente a sviluppare una profonda insensibilità. Bisogna interrompere il consumo di questo cibo almeno per un po' di tempo prima di veder riapparire la nostra innata sensibilità. Si deve perseverare, mirando a sviluppare il buon senso e la capacità di orientarsi, e le cose, prima o poi, trovano il loro posto.



La cosa migliore è adottare la dieta macrobiotica con un atteggiamento di

fiducia e senza fretta, senza costringersi a dover esercitare continuamente una forte autodisciplina con conseguentemente irrigidimento, che è proprio il contrario di ciò che la macrobiotica propone. Michio Kushi affermava che la macrobiotica, in ultima analisi, è il buon senso verso il cibo.

Per George Ohsawa occorre sviluppare "il senso dell'avventura".

Il nutrimento non è solo fisico, ma anche spirituale, se si è compreso cos'è il cibo.

Altrimenti diventiamo dei passivi meccanicisti seguaci dei testi e ricettari macrobiotici e andiamo ripetendo a memoria che: il riso fa bene ai polmoni, il grano al fegato, i fagioli azuki ai reni, e che un cibo è troppo Yin o troppo Yang e non va consumato.

Il modello alimentare

A partire da G. Ohsawa, con i suoi "10 regimi alimentari", a M. Kushi, con la sua "dieta standard" fino ad arrivare ai citati Carlo Guglielmo, con la sua "ecodieta" e Martin Halsey, con il suo "cibo per un mondo leggero", senza escludere nessun altro, si è cercato di stilare comunque dei modelli alimentari che comprendessero tutte le norme fin qui citate, questo per facilitare, soprattutto inizialmente, l'impostazione alimentare.

Non vogliamo addentrarci in queste descrizioni, e rimandiamo il loro approfondimento alle svariate pubblicazioni che loro hanno prodotto.

Il nostro scopo è quello di aver cercato di dare informazioni generali a proposito degli alimenti e del loro consumo, questo per poter creare più consapevolezza delle indicazioni macrobiotiche alimentari evidenziando la loro origine da un concetto filosofico macrobiotico, che non è assolutamente diverso dalla tradizionalità, dalla naturalità e dal normale fluire delle cose.

NON SOLO ALIMENTAZIONE

Quando parliamo di alimentazione, il nostro comune modo di intendere le cose, ci limita a pensare solo al cibo ed eventualmente a come consumarlo. Questo perché la nostra visione è ristretta al mondo meccanicista, che considera le cose solo dal punto di vista materiale.

Come abbiamo precedentemente, il pensiero macrobiotico ha una visione più completa dell'uomo e di ciò che lo circonda, considera il cibo come energia e come uno dei nostri principali "nutrienti energetici", ma altri fattori intervengono in questo processo quali il modo di respirare e il modo di vivere la vita di ogni giorno.

In effetti una lettura "occidentale" della macrobiotica, rischia di non fare comprendere il concetto fondamentale che per trasformare la vita di un uomo dobbiamo sì cambiare l'alimentazione, ma per alimentazione dobbiamo intendere ogni cosa, ogni fenomeno e ogni vibrazione che entra in suo contatto. A questo punto l'alimentazione è la nostra musica, la lettura, lo sport, l'aria, il colore, etc.

Altrimenti, al posto di apprendere una meravigliosa dialettica che in modo semplice può aiutarci ad abbracciare il mondo, rischiamo di rinchiuderci nel ghetto di un rigido "determinismo della forchetta".

Infatti Michio Kushi nella sua "Dieta Standard", dopo tutte le indicazioni alimentari, propone una serie di pratiche che ci pare interessante proporvi:

"Per riacquistare e mantenere la salute e la felicità, si raccomanda le seguenti pratiche:

- 1) Cerchiamo di vivere felici, senza preoccuparci delle nostre condizioni, e manteniamoci attivi sia mentalmente che fisicamente.
- 2) Nutriamoci di sentimenti di gratitudine per ogni cosa e per ogni persona, ed offriamo il nostro ringraziamento prima e dopo ogni pasto
- 3) Quando è possibile, cerchiamo di coricarci prima della mezzanotte e alzarci presto la mattina
- 4) Evitare di indossare direttamente a contatto della pelle indumenti sintetici o di lana, così come di adornarci le dita, i polsi e il collo con un numero eccessivo di ornamenti metallici.
- 5) Se la propria robustezza lo consente, si vada spesso all'aperto vestiti semplicemente, se possibile scalzi. Nelle belle giornate, cercare di camminare scalzi e sul terreno.
- 6) Cercare di mantenere la propria casa in ordine
- 7) Si avvii e si mantenga un'attiva corrispondenza con i genitori, fratelli e sorelle, parenti, insegnanti ed amici, estendendo loro il nostro affetto e la nostra amicizia
- 8) Si evitino bagni e docce prolungati, salvo nel caso che si siano consumati troppo sale o cibi di origine animale
- 9) Ogni mattina e ogni sera, prima di andare a letto, strofinare tutto il corpo con un asciugamano bagnato caldo, o anche asciutto, fino ad arrossare la pelle. Se ciò non è possibile, limitarsi a farlo per lo meno alle mani e ai piedi, dito per dito.
- 10) Evitare l'uso di cosmetici profumati chimicamente
- 11) Se le proprie condizioni fisiche lo permettono, si cerchi di fare dell'esercizio fisico vigoroso, regolarmente, che comprenda attività come il pulire i pavimenti, le finestre, lavare i panni ed anche lo yoga, le arti marziali, lo sport ed altre forme di esercizio sistematico."

E' chiaro, che queste indicazioni devono essere interpretate tenendo conto delle origini e della realtà culturale di M. Kushi, rispetto alla nostra, ma la cosa importante è capire il concetto delle sue pratiche e applicarlo.

La Respirazione

Dopo l'alimentazione, la seconda funzione in ordine d'importanza, quella che permette lo scambio fra l'uomo e il suo ambiente, è la respirazione.

L'alimentazione lo rende partecipe dei regni minerale, vegetale e animale. Mangiando, l'uomo si adatta al suo ambiente geografico e biologico e ne fa concretamente parte, Bevendo realizza l'unità con il mondo liquido, che è parte del nostro ambiente naturale. Bevendo, in modo adeguato, si armonizza con l'ambiente liquido: mari, fiumi, pioggia, umidità del suolo, umidità dell'aria.

Analogamente la respirazione rappresenta lo scambio fra l'uomo e l'ambiente atmosferico: l'aria. Come il modo di mangiare e di bere è essenziale per il nostro sviluppo fisico, mentale e spirituale, così il modo di respirare, oltre a consentirci di armonizzare con l'ambiente atmosferico, influenza la nostra salute e favorisce lo sviluppo dell'intelletto e della coscienza.

La respirazione è il risultato delle funzioni di espansione centrifuga Yin e di contrazione centripeta Yang armonicamente avvicendatisi.

Vi provvedono gli organi dell'apparato respiratorio: cavità nasali, bronchi e polmoni. Ma alle funzioni respiratorie sono strettamente correlate anche le funzioni dell'apparato circolatorio e del sistema nervoso, autonomo e di relazione.

In altri termini, l'attività più o meno efficiente di questi organi e sistemi influenza la respirazione, rendendola più o meno efficiente; e a sua volta la maggiore o minore intensità della respirazione rende più o meno torbide o attive le funzioni nervose e circolatorie.

Di conseguenza il volume d'aria inspirato ed espirato, la durata della inspirazione e dell'espirazione e la velocità del respiro influenzano in modo diverso sia le funzioni digestive, circolatorie, nervose ed escretorie sia, direttamente o indirettamente, il nostro stato psichico e spirituale, modificando la qualità, il volume e l'orientamento dei pensieri e delle immagini.

Michio Kushi ha parlato dell'importanza che la macrobiotica attribuisce alla respirazione, nelle sue conferenze e nelle sue pubblicazioni. Attraverso le sue esperienze traccia alcune indicazioni riportate nel " il libro del DO-IN" riguardanti la velocità, la profondità e la lunghezza del respiro, considerando anche tipi e metodi di respirazione.

Non svilupperemo, in questa sede, ulteriormente il discorso che è estremamente vasto, in effetti ogni pratica orientale, ma non solo, è legata al corretto uso della respirazione in relazione all'effetto desiderato.

L'esercizio fisico

Un altro fattore essenziale nel mantenere il nostro equilibrio con l'ambiente, e con esso la salute è l'attività fisica.

Anche se si mangia benissimo, è difficile se non impossibile mantenersi in salute senza compiere un'adeguata attività fisica. Siamo stati estremamente attivi, per guadagnarci il cibo ed il riparo, per milioni di anni della nostra storia, e non c'è alimentazione che possa modificare questa nostra caratteristica fondamentale. D'altra parte, il riposo è il completamento dell'attività fisica, ed oggi viviamo in una condizione di stress così profondo che non sappiamo neppure più che cosa significhi riposare profondamente.

E' vero che un'alimentazione attentamente equilibrata può, in una certa misura, attenuare l'effetto di fattori ambientali negativi come la sedentarietà, lo stress, l'aria inquinata o il rumore, ma non può far in modo che essi non ci influenzino negativamente.

Inoltre la maggior parte di noi ha sviluppato un certo livello di rigidità nelle articolazioni e nei muscoli, e accetta l'idea di perdere flessibilità con l'età (come se ne fosse la causa).

Camminare, che è poi il nostro modo naturale di muoverci, è un'ottima forma di esercizio. Bastano 30 minuti di camminata a passo sostenuto per mantenere le giunture flessibili, i muscoli tonici e una buona salute cardiovascolare.

Anche con l'introduzione di semplici esercizi di stiramento, che possono occupare 5 minuti al giorno, chiunque può aumentare la flessibilità del proprio corpo e, anzi, diventare sempre più flessibile indipendentemente dall'età.

In Oriente l'attività fisica è sempre stata, storicamente, parte integrante della vita di ogni individuo, questo deriva dalle tradizioni e dalla cultura di quei popoli.

Le loro attività sono “arti” che migliorano, non solo le condizioni fisiche, ma anche quelle mentali e spirituali dell'uomo.

Pratiche orientali tipo le arti marziali, lo yoga, il tai chi, etc. sono state diffuse nel mondo occidentale e soprattutto negli ultimi anni sono estremamente praticate. Questo fenomeno ha ridato nuova vita ad alcune di queste arti, ma purtroppo la nostra visione occidentale, ce le fa vivere principalmente come semplici attività fisiche.

Michio Kushi nelle sue ricerche ha riscoperto un'antica pratica, il “Do-In”.

Afferma M. Kushi, che il Do-In è stato sviluppato in epoca immemorabile sulla base di reazioni naturali e intuitive di autoadattamento, non di teorie elaborate e complesse.

Il Do-In considera l'individuo, più che una manifestazione fisica, una manifestazione energetica proveniente dalla dimensione infinita dell'energia vibratile dell'oceano dell'universo.

Da questi antichi esercizi sono derivati in realtà tutti gli esercizi fisici, mentali e spirituali, i vari metodi di meditazione, le litanie, gli esercizi yoga, l'addestramento psicofisiologico, le arti marziali e altri metodi di sviluppo autonomi. Alcuni venivano praticati nello Zen e in altri tipi di meditazione, altri nello Yoga, altri ancora nello Shinto (preistorico) e in altre pratiche religiose.

Hanno il pregio di poter essere praticati da chiunque, in qualsiasi momento, quotidianamente, e di non richiedere né un partner né tecniche speciali. Di conseguenza possono essere eseguiti da individui di tutte le razze, di tutte le età e di entrambi i sessi.

Nella sua pubblicazione M. Kushi presenta una serie di esercizi, alcuni sono stati modificati e forniti di una nuova interpretazione a scopo di semplificazione.

RIMEDI MACROBIOTICI

L'uso delle erbe, di altre preparazioni naturali, dell'agopuntura e di tecniche manipolatorie non sono stati il primo modo con cui i medici orientali antichi erano soliti trattare i sintomi e le malattie. Essi hanno sempre considerato l'alimentazione giornaliera come elemento essenziale nel trattamento di qualsiasi problema di salute.

Nell'ambito dell'alimentazione giornaliera si riteneva che certi cibi servissero a rafforzare certi organi o sistemi e quindi a prevenire che gli stessi si ammalassero, o addirittura a curare disturbi specifici.

Negli ultimi decenni c'è stata una rivalutazione della Medicina Orientale Tradizionale sia nei paesi d'origine, sia in Occidente (dove è stata data più attenzione alle medicine naturali).

Però i medici moderni tendono a considerare i rimedi tradizionali in modo analitico. In altre parole cercano di identificare quel componente chimico attivo da estrarre e produrre sotto forma di pillole. Ma nella maggioranza dei casi questo non funziona.

Quando i dottori orientali, consideravano un cibo come medicina potenziale, lo vedevano sempre nell'insieme. Due cibi possono infatti essere chimicamente identici ma, variare nella forma, e questo ne determina la differenza profonda, per cui, una volta consumati, influenzeranno l'organismo in modo diverso.

Anziché cercare di afferrare l'intero studiandone le parti, i medici orientali vedevano l'intero come una manifestazione di cambiamenti, o di energia, o meglio, come essi la chiamavano, di Ki.

Cercarono inoltre di stabilire quale tipo di Ki costituisce un dato cibo, e che tipo di energia viene a crearsi nel nostro organismo quando lo consumiamo.

Essi tentarono di concepire i sintomi e le malattie come manifestazioni differenziate del Ki e di stabilire come e con quali mezzi si potesse agire su di esse.

Da questa concezione si svilupparono non soltanto i trattamenti dietetici, ma anche altri, come lo shiatsu, la moxa, la pranoterapia, l'agopuntura, l'erboristeria e via dicendo.

George Ohsawa iniziò i suoi studi sulla medicina orientale tradizionale, dopo essere stato guarito con tali metodi per una grave malattia.

Inizialmente si preoccupò di ricercare i rimedi sintomatici alle malattie ottenibili con ingredienti macrobiotici, ma a questo primo periodo ne seguì un altro in cui si immerse sempre più nelle attività di ricerca, sperimentazione e insegnamento degli effetti dei cibi sulla salute.

Attraverso le sue pubblicazioni ci indicò le preparazioni e descrisse le tecniche per ottenere dei rimedi macrobiotici da farsi a casa.

G. Osawa definì Macrobiotici i suoi rimedi adducendo a tali motivi:

1. sono efficaci
2. sono in genere poco costosi; né il singolo né lo stato andrebbero in rovina usandoli
3. non producono effetti collaterali indesiderabili, a meno che non vengano preparati o applicati erroneamente
4. per produrli, prepararli ed applicarli non si rischia di danneggiare l'ambiente
5. sono facili da preparare ed applicare. Non richiedono la mobilitazione di molto personale medico e paramedico
6. riportano la medicina nell'ambito e alla portata delle famiglie
7. si basano sul pensiero Yin – Yang

Un'osservazione viene spontanea, questi presupposti sono identificabili in tutte le medicine tradizionali naturali presenti nei vari popoli di ogni parte della terra, occorre ricercare e studiare anche i "propri rimedi macrobiotici".

Michio Kushi ha portato avanti il lavoro di George Ohsawa, nel campo di una medicina naturale e macrobiotica ha applicato e adoperato svariate tecniche diagnostiche, tra le quali la diagnosi visiva, del polso, dei meridiani, con la pressione, della voce, del comportamento, quella psicologica, astrologica, ambientale, degli avi, dell'aura e delle vibrazioni, della mente e del pensiero ed anche quella spirituale; utilizzando inoltre le seguenti terapie e trattamenti: la terapia dietetica, la medicina erboristica, l'agopuntura, la moxa, lo shiatsu, la chiropratica e altre terapie ortopediche, lo yoga e altri esercizi fisici di quel genere, la pranoterapia e la preghiera; ma anche trattamenti basati sui colori, gli odori, i suoni, la musica, le immagini e su molte altre sensazioni nervose.

Gli scritti di Michio Kushi ci paiono esaustivi nella sua definizione di "medicina naturale":

"La medicina naturale altro non è che una medicina di energia e di vibrazioni, ben diversa dalla medicina convenzionale che considera il corpo umano come una sostanza materiale, cosa che comporta un approccio più sintomatico e fisico.....

I metodi di diagnosi non sono altro che la percezione di energie e vibrazioni nel loro significato più ampio, e non si limitano ai campi della fisica e della chimica, rivelano inoltre l'insieme dei disturbi contemporaneamente.

Se si debba considerare la salute e la vita umana come un metabolismo dinamico di energia e vibrazioni oppure come materia statica è una questione che la medicina futura si troverà ad affrontare.

Attraverso le alternative offerte da una medicina naturale, dobbiamo anche capire che lo scopo principale di qualsiasi cura non è materiale, ma è piuttosto un modo di riequilibrare le energie e le vibrazioni del corpo, queste tecniche sono "trattamenti di energia e vibrazioni"....

Di conseguenza, la medicina naturale sarà la medicina che tratta la vita umana in termini di energie e vibrazioni, considerando gli esseri umani non alla stregua di corpi materiali ma di manifestazioni spirituali".

I Rimedi Macrobiotici sono preparazioni, ricette, diete e terapie da utilizzarsi nella vita quotidiana. Abbiamo cercato di sviluppare il "perché" di un rimedio macrobiotico, ci pareva l'informazione più utile a questo proposito.

Esistono pubblicazioni di George Ohsawa, Michio Kushi, Carlo Guglielmo, Martin Halsey e tanti altri che trattano dal punto di vista teorico, ma soprattutto dal punto di vista pratico la preparazione e l'utilizzo dei Rimedi Macrobiotici.

CORRELAZIONE TRA SHIATSU E MACROBIOTICA

Al termine di questo percorso ci pare quasi naturale “vedere” le affinità tra lo Shiatsu e la Macrobiotica. Le loro origini, il loro percorso e la loro finalità sembrano scorrere sullo stesso binario e questo crea un'ampia possibilità di un'integrazione armoniosa fra di loro.

Lo stesso terreno culturale ha dato origine a queste due pratiche lo stile di Shiatsu di Masunaga trova una base teorica nella medicina tradizionale cinese, ma riflette in gran parte la cultura giapponese permeata dalla filosofia del Buddismo Zen. D'altro canto la filosofia Macrobiotica di George Ohsawa prende spunto dall'uso comune delle tradizioni del popolo giapponese, custodite principalmente nei Monasteri Zen.

La filosofia Zen come riferimento all'esperienza di unità, sia che la si voglia esprimere come “identità” o come “due in uno”, ed è rendersi conto pienamente dell'unità fra individuo e Assoluto, una vera consapevolezza dell'unità di tutte le cose, che ritroviamo sia nello shiatsu di Masunaga sia nella Macrobiotica di Ohsawa.

Il loro è stato un percorso iniziato con la ricerca di un benessere fisico che si è trasformato nella ricerca della “felicità” del “vivere con Amore”, di una visione olistica dell'uomo e dell'universo, con l'intenzione di diffondere questa filosofia in tutto il mondo, cercando di comunicarla il più semplicemente possibile.

Masunaga diceva che “la salute viene dalla gioia nella vita” e che “la cosa più fondamentale e più importante è comprendere i principi universali che costituiscono i fili comuni dei diversi approcci”. George Ohsawa dichiara che “La felicità è lo scopo di ciascuno di noi in questo mondo... I guai del mondo derivano tutti dalla nostra ignoranza dell'Ordine dell'Universo, che equivale all'ignoranza di noi stessi... La vita è di per sé un universo infinito, e il nostro stile di vita deve essere semplice e pratico, conforme all'Ordine dell'Universo infinito”.

Masunaga non si è mai espresso in modo palese nei confronti della Macrobiotica, ma sappiamo da alcuni suoi allievi che provava empatia per la macrobiotica e per il movimento dell'alimentazione naturale. David Sergel ne parla nel suo libro riportando che “nella sua clinica vi era la possibilità di acquistare cibi naturali, e persino nelle aule c'erano vasi di tamaris e contenitori di umeboshi. Inoltre il cibo che veniva servito era per lo più macrobiotico. Masunaga parlava di Yin e Yang e, benché il suo approccio fosse basato prevalentemente sulla medicina tradizionale cinese di luce e ombra, il risultato era molto simile a quello presentato dalla macrobiotica”.

Ohsawa invitava all'uso di pratiche manuali sul corpo e Kushi fu promotore per introdurre lo Shiatsu in America negli anni sessanta e presso il Kushi Institute a Boston si tengono corsi di shiatsu (Sergel è stato uno dei docenti). Lo stesso Kushi si riconosce nella base filosofica dell'arte dello Shiatsu, in quanto “ci aiuta a raggiungere un livello di coscienza pacifico e spirituale, nel quale siamo in grado di riconoscere l'unità fra individuo e universo”.

Somenzi nel suo libro identifica svariati punti che accomunano lo stile di Shiatsu di Masunaga alla Macrobiotica:

- La ricerca del benessere psico-fisico come appagamento e pace interiore che diventa pace nel mondo. Spinta alla prevenzione e alla ricerca della salute. Il corpo intero come centro di osservazione.
- Entrambe queste due discipline si basano sulla ricerca personale e non sulla ripetizione di un katà o di una teoria. Conseguentemente diventano per il praticante e lo studioso due stili di vita molto simili e complementari.

- Unico è il concetto di malattia e di salute considerando l'uomo nella sua interezza. Entrambi inducono all'educazione di se stessi e alla consapevolezza del proprio esistere e ad assumersene la responsabilità
- Entrambe hanno una visione olistica della persona inserita in un ambiente con il quale dialogare e rapportarsi in un macrocosmo con il quale scambiare e dal quale ricevere energia ed insegnamento.
- Lo shiatsu di Masunaga permette all'operatore di entrare in contatto con il ricevente e nello stesso tempo specchiarsi scoprendosi e imparando a conoscersi. Anche la macrobiotica ci fornisce gli strumenti per ascoltarci e per riconoscerci nell'altro.
- Entrambe spingono a sperimentare e a riconoscere su se stessi gli effetti dello studio fatto.
- La pressione agisce a vari livelli di profondità e stimola la presa di coscienza di corpo, mente e spirito. Operatore e ricevente sono in grado di conoscere e riconoscere il proprio livello di salute.
Lo studio e il cibo, nella concezione macrobiotica, permettono, analogamente, di conoscere e riconoscere il proprio livello di salute. Le parole chiave della macrobiotica si possono riassumere nel "non credere", "non forzare", "non giudicare". Anche Masunaga insegna le stesse cose quando stimola gli operatori a sperimentare e a rinnovare se stessi e lo shiatsu.
- Infine è importante e necessario che si riconosca come molti aspetti menzionati, si sposino molto bene con lo shiatsu che, partito dalle tecniche e dagli scritti di Masunaga, può trovare ulteriori supporti teorici e filosofici nella macrobiotica.

Un'ulteriore osservazione che ci pare importante e che accomuna il lavoro svolto da Masunaga e Ohsawa è che hanno cercato di rendere la loro filosofia, estremamente profonda, nel modo più pratico e semplice possibile. Per Ohsawa la filosofia orientale, alla base della macrobiotica, è pratica, è una disciplina che ognuno può seguire con piacere quando e dove si trova, e il metodo proposto da Masunaga, nel suo stile di shiatsu, non consta di una teoria separata dalla pratica, ma è la pratica il suo fondamento.

Per il Praticante

L'operatore shiatsu deve cercare di godere di un buon stato di salute e il gestire in modo consapevole la propria alimentazione diventa importante.

La macrobiotica come alimentazione e come stile di vita, gli permetteranno di comprendere meglio i principi delle tecniche shiatsu.

Spesso chi mangia troppo cibo animale sente la necessità di usare la forza per tirare o spingere, di applicare una pressione troppo forte e di applicare pressione prima di aver dato il necessario supporto. Ci può essere una mancanza di empatia per il ricevente e nella mente del terapeuta, è il terapeuta stesso che guarisce il ricevente. Questa mentalità nasce da una vita con una visione orizzontale e non circolare, non vede gli intimi collegamenti fra gli individui, fra cielo e terra e si basa sull'autoaffermazione. Questa visione si modifica gradualmente modificando l'alimentazione e seguendo uno stile di vita più vicino alla natura. L'efficacia della via più facile, della pressione naturale di appoggio in uno stato di rilassamento, diventa sempre più ovvia.

Lo stile di vita macrobiotico con il principio di "non credere", "non forzare", "non giudicare" aiuta il praticante in relazione al principio del "Wu-Wei", non fare, non interferire applicato allo Shiatsu, favorendo così l'essenza dello Shiatsu stesso.

Praticare shiatsu, analogamente, può essere d'aiuto nella comprensione di uno stile di vita macrobiotico che va oltre il cibo, in quanto l'operatore shiatsu può verificare e percepire in modo pratico quanto gli squilibri del proprio ricevente siano il frutto di uno stile di vita condotto e quanto la visione olistica dell'uomo possa corrispondere a quella dell'universo intero.

Per il Ricevente

Per quanto riguarda il ricevente dobbiamo considerare che il tipo di corpo che si sviluppa in una persona che si alimenta con una dieta “moderna” ricca di proteine animali e zuccheri, sarà probabilmente meno flessibile, i muscoli e i legamenti più densi, duri, rigidi e pesanti. Questo tipo di alimentazione sviluppa il corpo fisico a sfavore del corpo spirituale.

L'energia nei meridiani fluisce in modo sempre più irregolare, I tsubo si bloccano, impedendo lo scambio attraverso questi punti fra il KI del corpo e il Ki Universale.

Inoltre non è raro che queste persone abbiano difficoltà a rilassarsi.

Al confronto risultati migliori possono essere ottenuti dallo shiatsu con una persona che mangia e tiene uno stile di vita in modo macrobiotico. I suoi muscoli, benché forti e resistenti, sono meno densi e duri.

Con lo shiatsu il ki si muove più facilmente in una persona macrobiotica rispetto a una non macrobiotica e di conseguenza si ha una risposta più positiva al trattamento shiatsu.

Perciò il praticante può consigliare al proprio ricevente di seguire un'alimentazione e uno stile di vita macrobiotico, o comunque impartire semplici raccomandazioni, per rafforzare i benefici ottenuti dallo shiatsu.

Anche nel caso in cui una persona si indirizza verso un cambio della propria alimentazione in favore di quella macrobiotica, lo shiatsu può essere d'aiuto, intervenendo in tutti quei piccoli squilibri fisici ma soprattutto emotivi che avvengono durante la fase di transizione alimentare.



BIBLIOGRAFIA

Pierre Huard Zensetsou Ohya Ming Wong - LA MEDICINA GIAPPONESE dalle origini ai giorni nostri - Ciba-Geigy Edizioni e Editions Roger Da costa ; Paris 1988 (or.1974)

Isabelle Robinet STORIA DEL TAOISMO dall'origine al quattordicesimo secolo – Casa Editrice Astrolabio, Ubaldini Editore; Roma 1993 (or.1991)

Irmgard Schloegl LO ZEN via di trasformazione – Ed. Promolibri; Torino 1991 (or.1977)

Ted J. Kaptchuk MEDICINA CINESE fondamenti e metodo – Edizioni Red; Novara 1988 (or.1983)

Michel Abehsera LA CUCINA MACROBIOTICA ZEN - SugarCo Edizioni s.r.l.; Milano 1978 (or. 1968)

Michio Kushi MACROBIOTICA Edizioni Red; Milano 1987

Geoges Ohsawa LA DIETA MACROBIOTICA – Casa Editrice Astrolabio; Ubaldini Editore; Roma 1968(or.1968)

Geoges Ohsawa LA MACROBIOTICA E LA SUA FILOSOFIA - Arcana Editrice; Roma 1973

Albert Gourion MEDICINA ENERGETICA Dietetica, Filosofia, Agopuntura dell'Estremo Oriente– Editore Longo; Ravenna 1986

Giuseppe Ferraro Sergio Francardo - LA MACROBIOTICA IN OCCIDENTE - Ediz. Re Nudo; Milano 1979

Michio Kushi - MEDICINA MACROBIOTICA - Ediz.Mediterranee; Roma 1997 (1978)

Michio Kushi - IL LIBRO DEL DO-IN - Ediz.Mediterranee; Roma 2002 (1979)

Michio Kushi - GUARDARSI DENTRO - Ediz.Mediterranee; Roma 1983 (1980)

Michio Kushi - IL LIBRO DEI RIMEDI MACROBIOTICI - Ediz.Mediterranee;Roma 1985 (1997)

Carlo Guglielmo - IL GRANDE LIBRO DELL'ECODIETA - Ediz.Mediterranee; Roma 2005

Martin Halsey - UN MONDO LEGGERO - Ediz. Un mondo leggero; Milano 2000

Nahum Stiskin LO SPECCHIO DIVINO Ed.Ubaldini; Roma (da dispensa Itado)

Shizuto Masunaga Wataru Ohashi - ZEN SHIATZU - Ediz.Mediterranee; Roma 1979 (1977)

Shizuto Masunaga - ZEN PER IMMAGINI - Ediz.Mediterranee; Roma 1996 (1987)

Shizuto Masunaga - MANUALE DI SESSHIN - Tradotto da Maria Silvia Parolin e Hatsuni Uada
Ediz. Macunix ideas para estampar; Spagna 2007

David Sergel - ZEN SHIATSU E TERAPIE ORIENTALI - Ediz.Mediterranee; Roma 1995 (1989)

Carola Beresford Cooke - TEORIA E PRATICA SHIATSU - Ediz. UTET S.p.a.Torino 2007
(2004)

Attilio Somenzi - LO SHIATSU E IL PENSIERO MACROBIOTICO - Compagnia dei Librai

Stefano Autieri - MEDITAZIONE - Ediz. Rusconi Libri, Rimini, 2004

Silvia Canevano - ZEN - Ediz. Rusconi Libri, Rimini, 2006

Silvia Canevano - TAO - Ediz. Rusconi Libri, Rimini, 2006

Vanessa Bini - SHIATSU - Ediz. Rusconi Libri, Rimini, 2004

Irmgard Schloegl - LO ZEN , VIA DI TRASFORMAZIONE - Ediz.Promolibri , Torino 1991
(1977)

William Reed - KI , LO SPIRITO DELL'ENERGIA VITALE, UNA GUIDA PRATICA PER
L'OCCIDENTE Ediz. Mediterranee, Roma 1986

SHIATSU NEWS Periodico di informazione – Edito dalla Federazione Italiana Shiatsu – Milano
n.21 Marzo 2008 Articolo di Yvonne Muraglia – SHIATSU E TAOISMO

SITI E-MAIL

- INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- WIKIPEDIA
- ZENHOME
- FILOSOFIAEDINTORNI.NET Ernesto Riva 2002
- PORTELA.COM (x le tavole sui meridiani)
- ERBAVIOLA.COM (x immagini)