

INDICE

Introduzione	pag. 2
Capitolo I: Hot Stone Massage	pag. 4
Capitolo II: Massaggio della Luna	pag. 24
Capitolo III: Massaggio Metamorfico	pag. 28
Capitolo IV: Il Sorriso degli Organi	pag. 38
Capitolo V: Cranio Sacrale	pag. 42
Capitolo VI: Tuina	pag. 46
Conclusioni	pag. 80
Fonti e Bibliografia	pag. 85

INTRODUZIONE

Ogni corpo umano ha una sua vibrazione. E' composto per il 70% di acqua, che sappiamo essere l'elemento in natura che più di tutti conduce vibrazioni; per tale motivo il corpo e la mente umana vengono influenzati dalle vibrazioni esterne, siano esse prodotte da suoni o portate da altri individui, o presenti nell'ambiente.

Ogni corpo umano risuona con tutto ciò che lo circonda, e in questa danza viene influenzato ed influenza l'ambiente e gli esseri umani intorno ad esso.

Questo ci dà subito un'idea dell'importanza degli ambienti e degli individui che frequentiamo.

Infatti ogni vibrazione produce nel nostro corpo una risposta che lo può portare in equilibrio, ma più spesso accade che tale equilibrio venga alterato. Ascoltare il corpo e ciò che ci comunica è il primo passo per accorgerci di cosa abbiamo bisogno e fare le scelte in conseguenza di ciò, portandoci ad una qualità di vita migliore.

Ma il corpo è soprattutto lo strumento che l'anima usa per progredire in questa dimensione; e proprio come uno strumento, può essere “suonato”, toccato per produrre vibrazioni, liberare tensioni ed emozioni rimaste intrappolate nella materia, arrivando così a produrre la melodia che rispecchia l'anima in quel determinato momento.

Il corpo ha una sua saggezza che usa per difendere la propria salute, ma soprattutto per difendere la salute dell'anima. Per tale motivo si contrae, si indebolisce o si ammala quando l'anima vive esperienze traumatiche che non riesce a metabolizzare al momento. Le frasi come “il corpo è il prolungamento dell'anima: quando si ammala il corpo, l'anima è già malata da qualche tempo”; oppure “il corpo è il tempio dell'anima: onora il tuo corpo e onorerai la tua anima” possono dare un'idea di quanto sia forte la relazione fra questi due aspetti che appartengono alla nostra specie.

Questa strada però può essere percorsa nei due sensi, cioè attraverso il corpo e i suoi messaggi possiamo andare ad agire sull'anima e le sue criticità.

Se pensiamo al corpo umano come ad uno strumento fatto di corde, di casse di risonanza e di tasti come quelli di un pianoforte, allora diventa facile capire che uno strumento scordato produce un suono distorto. Operando sul corpo è possibile ritrovare l'accordo e l'armonia perché l'anima torni a vibrare e produrre la melodia più bella che le appartiene.

Come ogni strumento musicale è diverso e più adatto a suonare una determinata melodia, così anche ogni individuo possiede una sua caratteristica predominante; tuttavia le fasi e le esperienze vissute ci portano ad avere preferenze e bisogni che cambiano, rendendo adatto e specifico un tipo di approccio piuttosto che un altro, a seconda del momento che stiamo vivendo.

Io vedo il massaggio del corpo umano come una modalità di suonare questo prezioso e bellissimo strumento, per portarlo a vibrare alle sue più alte potenzialità, permettendo all'anima di esprimere al

meglio il suo messaggio. I punti riflessi e le zone del corpo sono le “corde” e la “tastiera” che ci permettono di evocare la varie melodie dell'anima.

In questa sede intendo esporre e portare a confronto varie tecniche di massaggio trattate durante questo corso di studi, attraverso le quali è possibile liberare il corpo e l'anima da ciò che li opprime e li ostacola nel raggiungere la vibrazione armonica a cui tutti aspiriamo.

CAPITOLO I

HOT STONE MASSAGE

Lo HOT STONE MASSAGE viene praticato usando pietre laviche che hanno la proprietà, data la loro origine, di mantenere il calore e di rilasciarlo al corpo lentamente.

Ho scelto di cominciare con questa tecnica per la particolarità delle pietre usate. Infatti come già detto sono pietre che mantengono a lungo il calore, ma soprattutto sono pietre che originano dalla lava, quindi collegate energeticamente con l'inizio del raffreddamento del nostro pianeta, e con la nascita della vita a livello animale. Questo aspetto fa capire che le pietre laviche lavorano energeticamente a livello ancestrale e, attraverso di esse, è possibile andare ad agire su aspetti e situazioni molto antichi legati alla nostra anima; aspetti dei quali possiamo anche non essere consapevoli, non averne memoria perché accaduti in una fase precoce di questa vita, o addirittura in incarnazioni precedenti. E' un massaggio molto profondo che interagisce con i corpi sottili e con i centri ed i meridiani energetici. Il rilassamento del corpo è l'aspetto più superficiale, è la conseguenza della liberazione di energie antiche, che riportano l'individuo in contatto con la creazione, ricreando una condizione che ricorda l'utero materno e le motivazioni profonde dell'esperienza terrena scelta. L'origine di questa tecnica di massaggio è legata alla tradizione sciamanica dei Nativi Americani, ma l'uso delle pietre si trova in moltissime civiltà. Secondo alcuni studiosi l'essere umano avrebbe incominciato a raccogliere per scopo terapeutico migliaia di anni fa; in Medio Oriente sono state ritrovate formule scritte di ricette a base di cristalli e pietre risalenti alla civiltà dei *Sumeri* (3500 a.C.). Nel papiro di *Ebres*, datato circa 1.500 a.C., si trovano molte indicazioni sull'uso di gemme e minerali. Gli antichi abitanti del Nord Europa - Celti, Russi e nordici - ci tramandano la leggenda che le pietre "bucate" hanno poteri mistici e di guarigione. I Celti insegnavano agli infermi a strisciare o a distendersi su una pietra bucata per assorbire la vitalità della terra per accedere al potere di guarigione che sta dentro ogni essere umano. Appartiene all'antica tradizione del popolo delle Hawaii un tipo di massaggio detto "Lomilomi" che utilizza tutti i principi della Natura: le piante, l'acqua, le pietre laviche.

Nelle antiche tribù degli indiani nativi d'America, si parlava con le pietre, rivolgendosi ad esse come "Il popolo delle Pietre" ritenendo che queste possedessero un'anima e una memoria, e se usate nella guarigione permettono al ricevente di "sentire" la propria anima. Questi ultimi, assieme agli abitanti dell'antica Cina e India furono i precursori della terapia con le pietre calde; posizionate in vari punti del corpo venivano curati ed alleviati diversi tipi di dolore. Nella tradizione Ayurvedica il calore delle pietre viene utilizzato da più di 3000 anni, non solo per le malattie fisiche, ma anche per quelle spirituali. In India il *Charaka Samhita*, testo base della più antica dottrina medica

documentata, ci dice che le pietre erano scaldate in oli caldi ed aromatici, venivano usate durante le cerimonie e rituali di guarigione e applicate sul corpo con erbe per le diverse malattie. Il calore delle pietre riscaldate viene utilizzato con diverse procedure anche nell'Impero Romano con la costruzione delle Terme. L'uso terapeutico della Madre Terra, e quindi lo STONE MASSAGE, è sempre stato una parte rilevante delle varie tradizioni e culture con applicazioni curative molto più specifiche di un semplice rimedio per lo stress della vita moderna. Intuitivamente, questi popoli ne sapevano molto più di noi circa l'utilizzo delle capacità energetiche, le qualità fisiche e gli attributi delle sostanze curative che la Natura mette semplicemente a nostra disposizione. Ciò che oggi chiamiamo pomposamente 'Terapie Alternative' è parte della conoscenza terapeutica del mondo intero già da migliaia di anni. E' l'istinto che ha portato, fin dagli albori del tempo, il gesto istintivo di sfregare o comprimere con le mani (o, nel nostro caso, con sassi raffreddati o riscaldati) una parte del nostro o altrui corpo. L'applicazione del calore o del freddo ha sempre prodotto enormi benefici a livello fisico: il calore scioglie le tensioni muscolari, il freddo allevia il dolore, come ben sanno i massaggiatori sportivi. Ma un tempo, dato che non esistevano termofori o ghiaccio spray, si usava ciò che era più a portata di mano: le pietre. Facili da reperire e da riscaldare o raffreddare, furono il primo strumento terapeutico della storia dell'umanità. Dopo le mani stesse, si intende.

L'antica arte del massaggio, sovente praticato con l'ausilio di pietre calde o fredde, è dunque da sempre una tecnica tanto semplice quanto efficace per curare, rilassare ed aumentare, in generale, in nostro benessere psico-fisico. In occidente il massaggio Hot Stone è stato rivisitato e sviluppato nel 1993 da una terapeuta nativa di Tucson-Arizona, la massaggiatrice Mary Nelson. Mary ha cominciato ad ottenere visioni e guida verbale dal suo spirito guida dei Nativi Americani, a recuperare e diffondere, da antiche tradizioni, l'uso del massaggio con le pietre calde unendolo a tecniche ayurvediche e concetti della medicina tradizionale cinese, e dando inizio alla sua popolarità attuale. Le pietre vengono riscaldate in appositi scaldini a circa 60-70°C e, durante il massaggio, vengono strofinate sulla pelle o posizionate su punti particolari del corpo: i meridiani della Medicina tradizionale cinese, i Chakra della Medicina ayurvedica, o i Sen Sib (10 canali dell'energia vitale) secondo la Tradizione Reale del Massaggio Thailandese.

Il massaggio con le pietre unisce gli effetti della termoterapia a quelli del massaggio ottenendo un meraviglioso risultato di benessere totale. Il termine "hot" significa caldo o calore. Ci sono diverse forme di calore. Il calore dell'amore materno, il calore di un focolare, del sole, di un abbraccio, di una carezza o nel nostro caso, il calore delle pietre. Tutti noi abbiamo bisogno di questa "energia". L'essere riscaldati dall'amore materno, da una carezza o da un abbraccio ci aiuta a crescere e a vivere diventando focolare e sole nei momenti freddi della vita.

Con l'applicazione di queste pietre si ottengono dei benefici profondi e il calore è il fattore

determinante.

A livello fisico, grazie al calore delle pietre, inizia un processo di vasodilatazione cutanea e di maggiore elasticità del tessuto collageneo. L'organismo risponde alla stimolazione termica della cute e dei termorecettori i quali inviano impulsi ai centri termoregolatori del sistema nervoso centrale dai quali a loro volta vengono inviati impulsi di stimolazione per il trasporto di liquidi al sistema vasale, alle ghiandole sudoripare e ai muscoli. L'aumento della temperatura corporea ha, infatti, effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione.

I benefici della termoterapia eseguita con le pietre laviche sono particolarmente adatti a chi pratica sport perché permette un recupero muscolare più rapido, velocizzando lo smaltimento delle tossine e dell'acido lattico. Causa infine un effetto sedativo sul sistema nervoso e migliora la circolazione periferica. Altri benefici sono: aumento della vascolarizzazione, miglioramento della circolazione sanguigna arteriosa, miglioramento del ritorno venoso, decongestione di tutti i depositi e miglioramento nella ritenzione dei liquidi, attenuazione dei dolori muscolari, miglioramento nella mobilità delle articolazioni, distensione di tutta la colonna vertebrale, rilassamento dei principali apparati interni, incremento del metabolismo, drenaggio e tonificazione dei tessuti, effetto stimolante e disintossicante, riduzione del senso di stanchezza pelle più liscia e levigata. Il calore può anche dare benefici a chi soffre di patologie respiratorie come bronchiti e sinusiti. Il caldo di media intensità facilita i fenomeni di difesa locale, sia generale, sia antibatterica, favorendo i processi di rigenerazione cutanea.

A livello emotivo, il calore delle pietre provoca lo scioglimento di tensioni antiche, di atteggiamenti e posture inappropriate che il corpo ha assunto in difesa di traumi emotivi o anche fisici. I benefici ottenuti a questo livello sono: riduzione dello stress e degli stati d'ansia, profondo senso di rilassamento, attenuazione di tutte le tensioni, una generale sensazione di benessere, un profondo relax mentale, la coscienza della propria unità corporea. Il beneficio che si sprigiona dalle Hot Stone crea un'intensa armonia e un flusso di energie positive che aiutano a raggiungere uno stato di calma o di meditazione. Riequilibrando il flusso di energie e neutralizzando le energie negative, il massaggio con le pietre calde ripristina la sintonia fra corpo e mente. La vibrazione delle Hot Stone, invece, aiuta a far affiorare la consapevolezza dal livello inconscio di ciò che ha scatenato il disagio, permettendo all'individuo di approfondire la conoscenza di sé e mettendolo nella posizione di liberarsi del fardello ormai divenuto superfluo. Un minerale appoggiato semplicemente sul corpo, entra direttamente all'interno del nostro Campo Energetico. Essere a contatto del corpo, infatti, equivale ad essere all'interno dell'Aura, l'energia propria di ogni cosa, sia essa viva o inanimata. L'Aura è un campo energetico creato dalla vibrazione degli atomi e delle molecole che compongono tutta la materia. L'universo stesso vibra ad una certa frequenza e la gravità che tiene tutte le cose insieme è di natura elettromagnetica. L'Aura di ognuno è unica come le sue impronte digitali e

poiché essa fuoriesce dal nostro corpo per parecchi centimetri, un minerale può interagire con il campo aurico umano portando l'energia esattamente dove occorre. E' un modo naturale per integrare l'energia direttamente dove è carente, che non richiede capacità di eseguire tecniche complicate, ma semplicemente di rilassarsi per consentire al minerale di fare il suo lavoro all'interno dell'aura.

Alcuni terapeuti consigliano l'Hot Stone Massage alle persone che soffrono d'ansia o di crisi di panico, proprio per l'effetto benefico che svolge questa fase in cui ci si rilassa e si riescono a sbloccare i traumi emotivi.

Ovviamente ci sono vari modi di eseguire il massaggio con le Hot Stone, poiché le scuole si differenziano sempre l'una dall'altra, e poi l'esecutore dà la sua interpretazione e, in qualche modo, personalizza la tecnica; ciò è fondamentale poiché l'esecuzione di un qualsiasi trattamento che venga fatto esclusivamente in modo tecnico non porta i benefici auspicati. La sensibilità e l'intuizione di chi esegue il massaggio sono gli ingredienti fondamentali, per ricevere un trattamento di alta qualità. Se la tecnica fosse eseguita un modo sistematico e standard per tutti, ciò implicherebbe che tutti abbiano le stesse tensioni, emozioni, contrazioni da liberare e questo è assolutamente impossibile. L'operatore che esegue il trattamento dedica (o almeno dovrebbe) la sua totale attenzione a chi si affida a lui; in questo modo entra in risonanza e “sente”, sia fisicamente che energeticamente, quali sono le zone che necessitano maggiore attenzione e quali invece sono più in equilibrio. Possiamo tranquillamente dire che la tecnica è lo scheletro su cui ci si appoggia l'operatore, per poi costruire ogni volta un lavoro diverso, anche se talvolta varia di poco.

Lo Stone Massage può essere praticato anche a freddo su chi ha problemi di fragilità capillare, con particolare giovamento e riduzione della fragilità, migliorandone l'elasticità e quindi la resistenza.

In alcuni trattamenti si utilizzano pietre fredde in alternanza a quelle calde. Solitamente le pietre utilizzate per il trattamento a freddo sono prevalentemente chiare e di fiume, ma nulla vieta l'uso di pietre lisce di vario genere (ad esempio i quarzi, o altre pietre semi preziose).

In questo caso, possiamo anche abbinare al trattamento di base i principi della cristalloterapia.

Nella terapia termica di contrasto l'applicazione delle pietre è molto versatile e, relativamente alle zone del corpo e ai trattamenti scelti, esse possono essere riscaldate, raffreddate, ed applicate in maniera alternata sugli stessi punti o su punti differenti del corpo. Ideale per gli sportivi, il massaggio a freddo viene praticato con pietre poste qualche tempo prima nel frigorifero. Solitamente, la terapia termica di contrasto si avvale delle proprietà dei diversi tipi di pietre calde e fredde, sfruttando il benefico effetto dell'alternanza caldo-freddo che stimola la circolazione sanguigna, tonifica ed elimina le tossine, stimola la purificazione del sistema linfatico e degli scambi metabolici.

Nonostante questa azione procuri un'ottima ginnastica vascolare, bisogna fare attenzione che non vi

siano problematiche circolatorie (couperose, molti capillari o vene visibili) tali da impedirne l'applicazione.

Nella Stone Therapy si effettua un trattamento che tiene conto dei punti energetici. Agli antichi metodi di massaggio con le pietre basaltiche calde sono state aggiunte le nuove conoscenze derivanti dalla fisica quantistica e dalle conoscenze approfondite del sistema dei chakra; grazie ad una particolare tecnica di Programmazione Cosciente delle pietre effettuata in stato Alfa da parte dell'operatore, si interagisce con la parte più sottile ed energetica del ricevente andando ad armonizzare e riequilibrare i chakra con ottimi risultati sullo sblocco di emozioni bloccate e aumento dell'energia e della vitalità. Possiamo dire comunque che il calore delle pietre induce in uno stato di totale beatitudine, bilanciando la sfera fisica e quella emotiva. Aumenta la sensibilità e la capacità di percepire il mondo e le persone attorno a noi, e di riappropriarci del nostro corpo.

Le attenzioni generali che vanno seguite per tutti sono di natura oggettiva; l'ambiente dove si esegue il massaggio deve essere curato in modo da realizzare un'atmosfera suggestiva che rilassi e accompagni la persona nel viaggio dentro di sé, e che, allo stesso tempo, potenzi la tranquillità e l'energia dell'operatore. La seconda cosa da curare è la temperatura delle pietre che non deve essere troppo elevata, per evitare ovviamente ustioni, ma anche fastidio in chi riceve il massaggio. Inoltre quando i basalti si raffreddano devono essere sostituiti con altri caldi. Questo è un punto molto importante e delicato a cui dare molta attenzione. Le pietre possono essere scaldate su piastre elettriche, su ghisa riscaldata a fuoco o ad acqua, oppure semplicemente immergendole in acqua molto calda, fino a raggiungere una temperatura di 60-70°C. Qualunque sistema si adotti, prima di usare i basalti su chi riceve il massaggio, si deve controllare e aspettare che la temperatura sia idonea. Un altro aspetto comune a tutti coloro che ricevono questo trattamento è l'attenzione ad evitare di trattare zone del corpo delicate come le mammelle ed i genitali; se sono presenti lesioni della cute o ferite aperte, in caso di nausea, febbre e infiammazione dei vasi linfatici, questo trattamento non è indicato ed è meglio consigliare di rimandare la seduta. Il trattamento è controindicato inoltre per chi soffre di fragilità capillare, vene varicose, problemi cardiaci, se si ha una pelle particolarmente sensibile (l'uso delle pietre calde può creare un minimo di arrossamento), per le persone diabetiche e per donne incinte.

Dopo queste premesse generali, entriamo nello specifico del trattamento. Come già detto, mi riferisco alla tecnica appresa durante il corso di studi, che può essere diversa da altre scuole di pensiero.

Il trattamento ha inizio con una manipolazione del corpo usando olio di mandorle dolci arricchito da olio essenziale di menta e eucalipto oppure da olio canforato; questa azione ha due effetti: l'olio prepara la pelle rinfrescandola di modo che possa tollerare meglio il calore delle pietre; la manipolazione rilassa chi riceve il massaggio, permettendogli di abbandonarsi più velocemente

all'azione delle pietre. Inoltre l'operatore può esplorare il corpo e le sue zone nevralgiche, e farsi una prima idea di cosa verrà liberato durante la seduta.

Chi riceve il massaggio è sdraiato prono; questa posizione è molto rassicurante, poiché tutti gli organi contenuti nell'addome, e le relative emozioni, sono al riparo. La schiena infatti fa da scudo, è la parte del “guscio”, l'elemento Yang; quando ci sentiamo attaccati, è istintivo per tutti piegarsi in avanti, riparando l'addome ed esponendo la schiena. E, non a caso, la schiena è la zona del corpo che più facilmente è colpita da dolori e contrazioni. Iniziando il massaggio in posizione prona, si permette a chi riceve di abbandonarsi gradualmente al trattamento, evitando sensazioni di minaccia o di vulnerabilità.

L'olio viene distribuito uniformemente su tutto il corpo; prima di iniziare la manipolazione alle gambe, si posizionano i basalti sulla schiena in corrispondenza del secondo, terzo, quarto e quinto chakra, e poi si copre il tutto con un asciugamano. In questo modo le pietre iniziano il loro lavoro di riscaldamento e “fluidificazione” delle energie stagnanti sotto forma di contrazioni.

Con tocco delicato e leggero si massaggiano i piedi con movimenti circolari, risalendo su tutte le gambe fino ai glutei seguendo la direzione dall'esterno verso l'interno. La gamba viene divisa in quattro fasce immaginarie, che vengono percorse completamente varie volte, con accarezzamenti sempre più profondi man mano che si procede con il massaggio. Durante questo passaggio si esplorano i meridiani di vescica urinaria ed i chakra dei piedi. Addensamenti o contrazioni rilevanti lungo queste zone, ci segnalano paure stagnanti e la capacità di radicamento dell'individuo. Terminata la manipolazione si ripetono i passaggi con le pietre, che vengono usate sia a piatto che perpendicolari al corpo; il calore e il passaggio dei basalti riduce o rimuove le tensioni presenti; lo sfioramento delle pietre produce un suono delicato e remoto, facendo strada all'inconscio che può inviare immagini alla mente rilassata, svelando le cause (seppur con figure archetipiche) responsabili del disagio manifestato dal corpo. E' abbastanza comune avere pensieri particolari o flash di episodi passati durante questo trattamento, sempre che si rimanga svegli. Più spesso si entra in una dimensione di tipo meditativo dove il sogno e il sonno si danno il cambio con la veglia e il silenzio della mente.

La parte inferiore del corpo viene terminata con i glutei: si appoggiano le pietre lavorando circolarmente e contemporaneamente su entrambi i glutei, poi ci si ferma al centro e spingendo e facendo vibrare i basalti. Questo passaggio libera e armonizza il primo chakra; le tensioni ed i traumi sessuali, nonché l'insicurezza, l'instabilità e la capacità di mantenersi da soli si concentrano in questa zona, che è quasi sempre tesa e contratta. Inoltre in questo punto vengono trattati i punti del meridiano di Vescica Urinaria (BL) BL 53 e BL 54, con conseguente beneficio degli organi genitali (risoluzione di dolori, bruciori e gonfiori), risoluzione di disturbi legati alla minzione (oliguria, ritenzione urinaria), nonché dolori della zona lombare e dorsale, sui quali continua il suo

percorso il meridiano di Vescica Urinaria.

E' interessante notare che non ci accorgiamo della quantità di tensioni accumulate in questa zona, fino a quando non ce ne liberiamo e assaporiamo la leggerezza e la distensione che ne conseguono.

Terminato questo passaggio andiamo a posizionare due basalti fra il collo dei piedi ed il materassino, in corrispondenza dei punti del meridiano di Stomaco secondo la Medicina Tradizionale Cinese; il meridiano di Stomaco (St) raccoglie e manifesta i conflitti con persone che normalmente non sono della famiglia, un conflitto provocato per la difficoltà ad accettare certe idee, per cui questa persona è incapace di accettare le cose come sono, ha una certa difficoltà ad adattarsi a nuovi ambienti. La difficoltà a sopportare certe situazioni o certe persone è vissuta in maniera ossessiva in presenza di un ricordo di un trauma che minaccia l'integrità o la salute del corpo. Trattando questa zona si trattano i punti di St 41 e St 42 ottenendo benefici sia sulle cefalee insopportabili, tensione addominale, vertigini, che sull'irrequietezza, la depressione, la tendenza a piangere facilmente, sovraeccitazione e nevrosi.

Dopo aver coperto la parte delle gambe per mantenere il calore, si procede sul dorso liberandolo dai basalti, precedentemente posizionati sui chakra, ed iniziando a massaggiare con le mani per distribuire altro olio che, nel frattempo, sarà stato assorbito dalla pelle riscaldata. Si procede con movimenti avvolgenti partendo dalla zona lombare, fino ad arrivare alla spalla; il movimento è avvolgente e continuativo da fianco a fianco. E' molto piacevole e aumenta la distensione di chi riceve il massaggio, oltre a creare un'intimità con l'operatore al quale risulta sempre più facile affidarsi. L'esposizione dei chakra ai basalti che è stata fatta in precedenza, facilita ulteriormente questo processo, in quanto il calore e la vibrazione delle pietre hanno già permesso l'apertura dei chakra e l'inizio del rilascio di varie tossine fisiche ed emotive. Si prendono due pietre calde e si inizia a massaggiare tutta la schiena in orizzontale da fianco a fianco, in modo da coprire tutte le fasce; poi ci si dedica soltanto ad un lato partendo dalla colonna vertebrale fino a raggiungere il fianco e viceversa, con movimento alternato delle due mani. Questi passaggi si ripetono sia con le pietre a piatto, che in verticale in modo da dare profondità al massaggio una volta che la muscolatura si è distesa completamente. A questo punto si massaggia lungo i lati della colonna vertebrale, dove continua il passaggio del meridiano di Vescica Urinaria. Soprattutto con le pietre in posizione verticale, si ottiene una grande pulizia del meridiano; l'uscita di questo passaggio viene fatta ai lati del collo, procurando una grande distensione di questa parte che è sempre molto coinvolta da contrazioni e dolori. Se durante questo passaggio sentiamo che la pietra fa attrito con la pelle in certi punti, oppure è più difficile progredire, è perché stiamo incontrando ristagni di energia che bloccano lo scivolamento; questi sono punti che necessitano di maggior attenzione e possiamo decidere, al termine della manipolazione, di collocare pietre calde su queste zone. Il meridiano di Vescica Urinaria è in rapporto con il funzionamento del sistema nervoso autonomo attraverso la

ghiandola ipofisaria che controlla tutto il sistema ormonale, inoltre controlla la funzione riproduttrice e l'utero. La sua disfunzione è causata da un'eccessiva tensione in presenza di un blocco sessuale. Dal punto di vista mentale, la persona si trova in uno stato di stanchezza dovuto a un lungo periodo di stress, si irrita per piccole cose, tende a reagire in maniere esagerata, prova ansietà e paura che provocano sudorazione fredda, instabilità generale, tendenza nevrotica. Fisicamente si manifesta con dolore alla schiena, sciatica, contrazione e dolore al polpaccio, minzione frequente con scarsa urina per la mancanza di elasticità vescicale; bruciore alla minzione con o senza infezione, ipertrofia prostatica, dolore al collo dell'utero, ipersensibilità al freddo, congestione nasale, fastidi alla base del naso, accumulo di grasso sottocutaneo all'angolo interno dell'occhio (dove il meridiano ha inizio).

Inoltre lungo il percorso di questo meridiano sono collocati i Punti Shu che sono in relazione con tutti gli organi interni. Shu vuol dire Trasporto. I punti Shu sono punti che "trasportano" in superficie la manifestazione energetica degli organi. Essendo sulla schiena contemplan l'aspetto un po' più Yang. Rapportando il nostro corpo all'impero cinese, la schiena rappresenta le mura del nostro impero (protegge l'imperatore ed i ministri). I punti Shu rappresentano quindi una relazione tra corpo ed universo che interpreta gli organi in base alle aggressioni esterne. Trattando la schiena si stimolano tutti gli organi ed altre funzioni del corpo, sempre l'aspetto un po' più yang, quindi più legato alle aggressioni e influenze esterne. Se sono in armonia, ad esempio, non prendo le freccate. Se questo accade vuol dire che il corpo ci avverte che siamo deboli e che dobbiamo riequilibrarci. Al giorno d'oggi viviamo comunque in situazioni di ultra-squilibrio, specialmente rispetto a 5000 anni fa quando la MTC ebbe inizio. Quei dolorette che per noi sono normali, sulla corazza, erano invece segnali di aggressione che penetrava tramite i livelli energetici. L'ultimo livello energetico è l'asse cuore-reni e un punto particolarmente duro significa che sta lavorando tanto in quel momento. I punti su un particolare segmento della spina dorsale si correlano agli organi e alle loro sindromi fisiche, ma anche agli aspetti psichici ed emotivi a loro associati. I punti Shu possono dare aiuto in caso di: artrite, scarsa volontà, paura, problemi alle orecchie, all'utero e all'ano, scarsa concentrazione mentale, Shen disturbato (agitazione, nervosismo), vertigine, cefalea. Gli Shu (punti del dorso) trattano prevalentemente le condizioni di Vuoto di Qi degli Organi, cioè di deficit di energia degli organi. Ciò dimostra che un buon trattamento alla schiena può portare equilibrio a livello generale in quanto ogni organo e viscere viene preso in considerazione.

Il passaggio sulle spalle e collo aiuta a liberare un tratto nevralgico del meridiano di intestino tenue e del meridiano triplice riscaldatore. Per il primo si ottiene giovamento a livello fisico equilibrando l'eccesso di energia che provoca diarrea cronica (fino al morbo di Crohn), allergie, abbassamento delle difese immunitarie, stanchezza e debolezza nella parte inferiore della schiena con conseguente pesantezza a livello delle gambe, magrezza, rigidità, cefalea causata da rigidità nucale, dismenorrea,

abbassamento delle capacità uditive; a livello emotivo tratta la mancanza di fiducia nelle decisioni, la timidezza, la tendenza ad isolarsi, la difficoltà a captare certe situazioni in tempo per trasformarle in profitto, con conseguente sensazione di aver perso delle opportunità per migliorare la propria vita. Dalle spalle si passa alle braccia, massaggiando con movimenti avvolgenti tutto l'arto fino alle mani, facendo passare le pietre tra le dita e lasciandole sul palmo della mano in corrispondenza del chakra. Questo passaggio libera definitivamente i meridiani di intestino tenue e triplice riscaldatore e ne facilita lo scarico. Infatti la pietra appoggiata sul chakra della mano ne stimola una continua apertura che permette il rilascio delle tensioni energetiche anche dopo che il massaggio su questa zona è finito. Si procede adesso ad un passaggio molto interessante: con una pietra appoggiata alla base della spina si inizia a risalire la colonna vertebrale, mentre con l'altra mano si batte con un'altra pietra perpendicolare; la vibrazione e il suono dato dal contatto delle due pietre favoriscono una pulizia e un riequilibrio profondi del meridiano Yang principale, ovvero del Vaso Governatore. Definito come "il mare dei meridiani Yang", il Vaso Governatore possiede la più forte energia Yang alla quale tutti i meridiani Yang si collegano. Questo meridiano sostiene la colonna vertebrale e difende il midollo spinale, influenzando le nostre condizioni nervose e mentali. Il suo ideogramma significa sorvegliare, ispezionare, governare, correggere (anche la postura e quello che essa implica), quindi è sinonimo di potente crescita verso l'alto. Il VG ha due diramazioni: una che fornisce energia al cervello e al midollo spinale; l'altra va in direzione del fegato e dell'addome. Le alterazioni di questo canale si manifestano con difficoltà a prendersi le proprie responsabilità, mancanza di ordine e di regole, tendenza a spaventarsi facilmente, disorientamento, perdita di memoria, febbre associata a mal di testa, disturbi visivi, follia, allucinazioni, ipersonnia; pesantezza alla testa, vertigini, tremori, disordini mentali e disordini febbrili; stitichezza, emorroidi, infertilità e coliche addominali, dolori al petto e all'addome affanno, gastralgie; potrei continuare con una lunga serie di sintomatologie che trovano beneficio nel trattare questo meridiano, perché, come già detto, è collegato a tutti gli organi. Possiamo comunque dire che la parte dorso-cervicale riguarda i sintomi legati a cuore, polmoni, reni e il cervello; mentre la parte dorso-lombare riguarda stomaco, milza, fegato, colecisti, intestino e vescica.

Al termine di questo passaggio posiziono due basalti caldi sulla zona renale in modo da ricaricare il rene che contiene tutta la nostra energia; due sulla zona scapolare in modo da ricaricare il cuore; e una sulla zona cervicale, così da sostenere il V chakra, e dissolvere gli schemi di difese emotive che qui si concentrano. Lascio che chi riceve il massaggio assorba quanto più calore e energia e nel frattempo passo a trattare l'aura. Con un cristallo laser o una bacchetta di cristallo di rocca, massaggio i chakra dal primo al settimo con movimento rotatorio secondo il sesso della persona trattata; se si tratta di un uomo, i chakra anteriori girano partendo dal primo in senso orario e alternandosi in antiorario fino al settimo; per la donna è l'opposto. Ma i chakra posteriori girano in

senso contrario, quindi nell'uomo partiremo con il primo chakra in senso antiorario, seguendo l'alternarsi fino al settimo. Terminato il riallineamento dei chakra, massaggiamo l'aura con il suono di cimbali e campane tibetane, e con il simbolo dell'infinito ripetuto sette volte.

Questi passaggi sono molto utili a riportare in armonia l'intero organismo che durante il massaggio è diventato molto sensibile e ricettivo, facilitato nell'accogliere la vibrazione degli strumenti che riportano l'accordo dentro di noi.

Recuperiamo tutte le pietre appoggiate alla persona e la invitiamo a girarsi dolcemente in posizione supina. Come per la parte posteriore, anche qui applichiamo l'olio su tutto il corpo; delicatamente si prende contatto con chi riceve il massaggio, appoggiando le mani sulla pancia. Questo è un passaggio molto delicato, il tocco deve essere leggero e rassicurante, evitando di far sentire la persona invasa e aggredita. Si posizionano i basalti non troppo caldi sull'addome in corrispondenza del secondo e del terzo chakra, uno sul torace a metà tra quarto e quinto chakra, e uno (di dimensione più piccola) sulla fronte in corrispondenza del sesto chakra. Si copre la parte superiore e si procede trattando le gambe. Con i due basalti si ripetono i passaggi fatti sulla parte posteriore, prendendo atto che in questo caso stiamo lavorando sui meridiani di rene, milza-pancreas, stomaco, fegato, vescica biliare. Dal punto di vista energetico i reni e il fegato sono considerati gli organi più vitali. I reni purificano il sangue e regolano la somministrazione energetica di molti organi attraverso componenti metaboliche ormonali, per cui sono in rapporto con gli organi sessuali e con la risposta individuale allo stress. Lo stato di stress continuo può portare all'esaurimento di questo organo, per un eccesso di lavoro ed ha come conseguenza la mancanza di determinazione, di motivazione e di impulso, confusione e paura persino delle cose più semplici. Fisicamente la mancanza di energia terrestre si manifesta con carnagione spenta e poco elastica, soggetta ad infezioni ed eczemi; perdita di capelli, denti fragili, ossa deboli, osteoporosi, pesantezza e fatica generalizzata; atrofia muscolare, sensazione di freddo nella parte inferiore del corpo e presenza di edemi alle gambe; infiammazione, infezione e calcoli renale, coliche renali, lingua secca, alitosi, deficienza ormonale, eccessiva attività sessuale quando aumenta la tensione, o perdita dell'impulso sessuale fino all'impotenza nel caso di debilitazione energetica. Il fegato ha la funzione fisiologica principale di immagazzinare e metabolizzare gli elementi nutritivi, assicurando l'alimentazione agli organi secondo le loro necessità, per mantenere la buona vitalità di questi in qualsiasi momento. Inoltre, aumenta l'alimentazione del sangue e lo disintossica dalle sostanze nocive e dalle tossine espellendole con la bile. Energeticamente, il fegato, somministra vitalità all'organismo per mantenere il vigore dell'individuo. La causa principale della sua disfunzione è il rapporto con un conflitto di mancanza o di perdita materiale. La reazione della persona a questo tipo di conflitto potrebbe variare dalla chiusura in sé stessa ad un'esagerata reazione alla perdita. Ad esempio, una persona che ha perso tutti i suoi soldi fino ad arrivare alla fame, piangerebbe questa perdita per

lungo tempo, e questo fatto porterebbe alla deplezione energetica del meridiano, manifestandosi come cancro o metastasi al fegato; invece se tiene segreta questa perdita crea uno stato di tensione eccessiva del meridiano. A livello mentale la mancanza di energia si manifesta come perdita di resistenza alla perseveranza con la tendenza ad annoiarsi. L'eccesso, invece, si manifesta con impazienza, irritabilità, tendenza ad essere al limite di un attacco nervoso, rabbia, grande fastidio provocato dai rumori, sensibilità emozionale che porta frequentemente ad alzare la voce. Fisicamente, la mancanza di energia, si manifesta con perdita di lucentezza degli occhi, vertigini quando ci si alza, impotenza, caduta dell'impulso sessuale, temperatura corporea bassa, tendenza alla stipsi, debolezza delle articolazioni. L'eccesso di energia provoca una tonalità giallastra negli occhi, tendenza all'intossicazione alimentare con nausea e vomito, incapacità di ingrassare, febbre alta per causa non conosciuta, rigidità nei muscoli e del tendine di Achille, emorroidi, ernia e dolore all'inguine, perdita di appetito e dolore alla testa. Il fegato è collegato con la vescica biliare; il meridiano del fegato scorre nella parte interna della gamba, quello di vescica biliare scorre all'esterno della gamba. Sono associati dal punto di vista sia funzionale che energetico. Il fegato ha l'energia che progetta, la vescica biliare ha quello che realizza e materializza il progetto. La funzione fisiologica della cistifellea è quella di immagazzinare la bile e liberarla quando è necessario completare la digestione del cibo e delle sue componenti lipidiche. Controlla la quantità e l'equilibrio degli enzimi digestivi (inclusi la saliva, i succhi pancreatici e intestinali) che sono letteralmente paragonabili al fuoco necessario per la combustione degli alimenti. Dal punto di vista fisico l'eccesso di energia porta a secrezione di bile e succhi digestivi in modo sproporzionato, causando diarrea, spasmo nei dotti biliari che si manifesta come colica biliare con o senza calcoli, spasmo del duodeno causando ulcera duodenale, ipertrofia della cistifellea, iperacidità, nausea specialmente al mattino, mal di testa, mucosità degli occhi e perturbazione della vista, cefalea da tensione oculare, colore della pelle giallastra, Herpes Zoster costale, dolore all'anca o sul lato esterno della gamba, rigidità e dolore nelle articolazioni, tosse con catarro. La mancanza di energia si manifesta come stanchezza negli occhi specialmente quando vengono usati in maniera eccessiva, secrezione insufficiente di bile e dei succhi digestivi che porta a digestione lenta per mancanza di fuoco digestivo, stitichezza, feci con colore chiaro, tendenza anemica, accumulo di grasso nel corpo anche se si riduce la quantità di grassi nell'alimentazione, dilatazione della cistifellea, colecistite acuta e cronica, tendenza alla degenerazione delle vie biliari.

Dal punto di vista mentale si manifesta con la capacità di decidere e di reagire. Il suo blocco determina un'incapacità di prendere decisioni o di reagire a una determinata situazione portando alla frustrazione, al timore e a varie paure di insuccesso. Analogamente questo meridiano sarà mancante di energia se la reazione a una determinata situazione è eccessiva e non proporzionale. Il comportamento dell'individuo dunque corrisponde allo stato energetico di questo meridiano;

quando è bloccato e l'energia è in eccesso, la persona si preoccupa per piccoli dettagli, è tesa, nervosa, e le sue reazioni sono impulsive. Quando invece è mancante di energia sarà incapace di prendere decisioni, perde la forza di volontà e la stanchezza porta all'abbassamento della motivazione. Abbiamo già parlato del meridiano di Stomaco precedentemente; ad esso è associato quello di Milza-Pancreas. La funzione della milza è di assimilare l'energia dal cibo che viene ingerito nello stomaco, per essere trasformata e mandata ai polmoni e quindi a un'ulteriore trasformazione. La causa più frequente della chiusura di questo meridiano è un evento che non si riesce ad accettare, un evento doloroso e inaspettato con rifiuto di accettare la notizia o l'evento stesso vivendo un conflitto di difficoltà di assimilazione. L'aumento di tensione in questo meridiano fa sì che la persona non mastichi e non digerisca, per cui le manca la consistenza per assimilare completamente gli alimenti. Dal punto di vista mentale si ha tendenza alla preoccupazione eccessiva verso tutto, ossessione, inquietudine, ansietà, incapacità di sfogarsi, tendenza ad essere invadenti nelle questioni altrui, eccessivo uso della mente e scarso esercizio fisico; scarsa capacità di ricordare, difficoltà nel portare a termine le cose, ansietà per il cibo, golosità per i dolci, costante sonnolenza. Dal punto di vista fisico si manifesta con scarsa salivazione, bocca appiccicosa difficoltà nella discriminazione del gusto, eccessiva sete con un sapore amaro in bocca, mancanza dei succhi digestivi che causa anemia. L'individuo ha un colorito marrone scuro del viso, tendenza a soffrire di freddo nella parte anteriore delle gambe, la pelle delle mani e dei piedi è rugosa, i talloni presentano fessure, corpo rotondo con eccesso di grasso corporeale.

Da questa descrizione dei meridiani energetici che passano lungo le gambe, abbiamo un quadro abbastanza completo del lavoro di pulizia e riequilibrio che viene fatto trattando gli arti inferiori. Al termine dei passaggi sulle cosce, che vengono ripetuti in modo più vigoroso, si procede a posizionare due pietre sotto la gamba in corrispondenza del cavo popliteo, così da consentire al meridiano di vescica urinaria una ulteriore pulizia, dato l'alta quantità di tossine messe in circolo durante i passaggi sulla parte anteriore delle gambe. Si coprono le gambe e si passa alla parte superiore. I basalti posizionati sulla parte superiore vengono rimossi e, con altre due pietre calde, si inizia un movimento circolare sulla pancia, in senso antiorario. Questo passaggio permette di fluidificare tutte le emozioni legate al secondo chakra. Questo chakra influenza la digestione, la secrezione dei succhi gastrici, gli ormoni, le funzioni riproduttive e tutte le questioni di carattere sessuale, l'espressione della sessualità e dei problemi inerenti la libido; ed è a questo livello che si sviluppa il rapporto con il piacere. E' il centro dei sentimenti e della creatività; è qui che ritroviamo tutte le ferite emotive legate al corpo emozionale, il quale ha un movimento che determina la nostra capacità, voglia e desiderio di andare verso l'altro o di ritirarsi da esso. Nel primo movimento c'è la sensazione di fondersi in maniera empatica, mentre nel secondo c'è la necessità di allontanarsi. Questo movimento è fisiologico che permette alla nostra "spugna" emotiva di assorbire

completamente il contatto, dopodiché è necessario strizzarla per poterla utilizzare nuovamente. Sempre a questo livello si sviluppa lo schema della dipendenza affettiva legato al fatto di non poter vivere senza l'oggetto dell'amore. Naturalmente esistono delle predisposizioni alla dipendenza legate a traumi di nascita. Lo schema della dipendenza affettiva fa scaturire tutti i sentimenti di gelosia, disperazione, attaccamento, ricatto che sono in antitesi con il concetto di Amore. C'è un'attrazione particolare tra la persona che propende per l'espansione e quella che propende per l'introversione, perché si cerca la compensazione attraverso l'altro. Attraverso il contatto dei corpi emotivi, gli amanti sperimentano le ferite emozionali attraverso litigi e rabbia. Il corpo emotivo viene influenzato nella nostra infanzia e di solito rimane in una dimensione infantile. Per mezzo di quest'ultimo si interiorizzano i modelli comportamentali dei genitori e di conseguenza si sviluppano atteggiamenti e reazioni che non rispecchiano la vera indole dell'individuo. Se in un momento di ricerca del contatto si incontra una chiusura da parte della madre o del padre, è probabile che alimenti nell'individuo la sensazione di rifiuto o di abbandono. Le relazioni trasportano l'essere umano in profondità, nell'intimità del proprio essere. E' per questo che spaventano tanto; spesso, pur di non vivere la complicità, le persone tendono a spostare l'attenzione dall'intimità del rapporto ad altri obiettivi come la casa, la gestione della famiglia, gestione dei figli, ecc. Anche la modalità di passare da una relazione all'altra è un mezzo per non scendere mai in profondità. Esprimere e condividere le proprie paure rispetto all'abbandono e al rifiuto è un ottimo passo per poterle integrare. Massaggiando con i basalti caldi in senso antiorario la parte dell'ombelico e dell'addome, si rimettono in circolo tutte queste dinamiche, il potere del calore e del movimento sradica ciò che si è attaccato in profondità, e le tossine vengono rimesse in circolo per poi essere eliminate. Infatti, dopo il movimento antiorario, viene fatto un movimento in senso orario, che percorre l'anatomia dell'intestino crasso, in modo da dare la direzione per l'eliminazione di ciò che è stato portato in superficie. Chi riceve il massaggio può avere emozioni forti che vanno dal piacere e l'ilarità, al senso di abbandono e al pianto. Inoltre il calore sviluppato in questa zona sostiene il meridiano dei Reni, sostenendo quindi tutto l'organismo. Al di sopra dell'ombelico si agisce sui meridiani di Fegato, Stomaco e Milza, portando pulizia e armonia sulle emozioni di rabbia, accettazione e pensieri ossessivi. Inoltre si riporta armonia al Plesso Solare, o terzo chakra, che influenza gli organi addominali: produce poteri fisici e mentali, tra cui una capacità non comune di controllo sui movimenti fisici e facoltà psichiche straordinarie, che richiedono un buon coordinamento tra tutti i movimenti corporei. Influenza i problemi legati alla salute, all'energia e all'azione fisica ed anche all'immunità dalle malattie. E' collegato direttamente con la propria capacità di prendersi cura di sé stessi e rappresenta l'aspetto costruttivo e distruttivo, la crescita, l'abbondanza, il decadimento e la caduta. La brama di potere e di dominio sono uno squilibrio di questo chakra e si scatena per la paura di non ricevere, di soffrire per la mancanza di nutrimento e di approvazione. Se questa

dinamica è presente si scatena la rabbia e quindi la sua conseguenza: la lotta o la sottomissione. Questo è il centro dell'autostima, della volontà e dell'autoaffermazione. L'emozione primaria di questo chakra è l'autonegazione. Ci sono due tipi di espressione del potere: quello indipendente, cioè il fuoco che parte dall'interno e divampa verso il mondo esterno che si manifesta con un forte carisma e una forte volontà; il secondo è il potere alimentato dall'approvazione degli altri che possiamo rappresentare come il vento che arriva dall'esterno e mantiene viva, o spegne, la fiamma interna. Ci sono due oscillazioni energetiche: l'espressione della forza e della potenza e la mancanza della stessa. Si alternano momenti di azione ad altri di inattività seguendo questo flusso. Ogni essere umano ambisce ad ottenere quell'energia così poco compresa che è l'amore; il bambino riceve questa vibrazione dai genitori che non sanno cos'è l'amore e la confondono con l'approvazione e l'accettazione perché è quello che hanno appreso. In bimbo inizia a sviluppare la sua personalità in base a quanta approvazione riesce ad ottenere. Questa è un'immagine riflessa di sé stessi ed è realizzata in base a tutti i "devi" che sono stati interiorizzati. Ovviamente si selezionano quelle che definiamo luci, cioè quelle che gli altri definiscono qualità, e le ombre, cioè quelli che vengono classificati come difetti e, dentro l'individuo, si crea una scissione che ci spinge a reprimere e negare quest'ultime. Si crea così un lato ombra che tentiamo di tenere nascosto sempre, un esercizio che dura una vita. Il lato ombra eccessivamente negato, crea disturbi veri e propri sia a livello fisico che emotivo. Talvolta, anche nelle relazioni affettive è possibile che uno dei due partecipanti scivoli nel lato ombra dando la possibilità anche all'altro di viverlo rispecchiando quelle qualità negate. In altre parole, può emergere da dentro di noi oppure possiamo proiettarlo all'esterno di noi. Un esempio classico di questa dinamica è il rapporto e il ruolo di tiranno/vittima. Lo schema energetico è identico, cambia solo l'espressione. Nel corpo astrale collegato a questo chakra, sono presenti le ferite karmiche. Ogni evento della nostra vita è filtrato dalla lente del passato, sia questo di natura emozionale, oppure un fattore imputabile alla mente reattiva, cioè a quelle registrazioni di eventi, rumori e sensazioni fatte in momenti di pericolo o di grosso shock che possono interferire con la percezione del tempo presente. Ognuno di noi interpreta la propria esistenza in base ai modelli schematici impressi nella struttura energetica, quindi creiamo la realtà in base a questo: la vittima avrà necessità di un tiranno per poter realizzare i propri disegni. Aumentare la consapevolezza, la presenza e la vibrazione allenta e trasmuta la morsa karmica. La modalità della lotta inasprisce la morsa in quanto "ciò che resisti, persiste nell'esistenza". La trasformazione positiva dell'energia femminile di questo chakra permette di comprendere e interiorizzare il concetto di accettazione come l'azione meno passiva e più potente che possiamo sperimentare. L'energia del giudizio lavora a questo livello. Ogni volta che esprimo un giudizio su un'altra persona in essa ritrovo una parte di me negata/repressa o desiderata. Il giudizio blocca, inibisce, abbassa l'autostima, mantiene l'inconsapevolezza. Ogni volta che si avverte un disturbo, si

verifica una tensione nel corpo, oppure uno sbalzo emotivo molto forte, o si esprime un giudizio, sono tutte conseguenze del fatto che una ferita o una carenza sono state toccate o stimolate all'interno. Talvolta quello che si vede riflesso nell'altro è una parte di noi che non trova espressione perché in contrasto con l'immagine brillante che si è imparato ad esprimere e quindi questo atteggiamento viene negato. Anche il giudizio positivo può nascondere, in realtà, invidia, gelosia, inadeguatezza oppure manipolazione attraverso l'adulazione. E' importante quindi chiedersi sempre cosa si prova e ascoltare le emozioni attraverso il corpo per svelare dinamiche interiori ancora più sottili.

Si procede massaggiando, sempre con le pietre, verso l'alto con le mani unite, arrivando sotto la zona mammaria e riscendendo dai lati; a questo movimento si alterna un movimento a mani unite dal basso fino alle clavicole, passando dal chakra del cuore, per poi riscendere sempre dai lati. Questo porta una grande pulizia sul meridiano principale Yin chiamato Vaso Concezione. Come per il Vaso Governatore, questo meridiano è definito "il mare dei meridiani Yin" e possiede la più forte energia Yin di tutto l'essere; a questo sono collegati internamente tutti i meridiani Yin ed influenza la nostra abilità a concepire, ma non solo a livello sessuale. L'ideogramma che lo rappresenta riflette il significato di occupazione (lavoro di cui si è incaricati), assumere la responsabilità di qualcosa, sostenere, avere la forza di..., assumere una carica. La sua funzione più importante è quella di controllare la gravidanza. Questo viene confermato anche dal fenomeno fisico della linea Aura; durante la gravidanza, il tendine che percorre l'addome in verticale, e che segue la linea del Vaso Concezione, cambia colore fino a poterlo osservare ad occhio nudo dalla pelle. Osservando l'addome di una donna possiamo capire se ha già avuto gravidanze, ricercando l'ombra della linea Aura, che rimane presente dopo la prima gravidanza portata a termine. Sia nell'uomo che nella donna, i disturbi su questo meridiano possono portare alla sterilità. In generale è legato maggiormente alle azioni più materiali (bere, mangiare, dormire, ecc.) e viene interessato dalle disarmonie degli organi Yin, in particolare quelle di Fegato e Reni. Ha inoltre un rapporto molto stretto con l'utero e quindi con i problemi di infertilità, nonché con le disfunzioni dell'apparato urogenitale. Il passaggio in alto sostiene il cuore ed i polmoni, favorendo una pulizia di sentimenti di delusione affettive e di tristezza. L'uscita dai lati del movimento, facilita l'eliminazione di queste tossine dai chakra delle mani. Per ottenere una pulizia profonda del meridiano Vaso Concezione si continua con una vibrazione fatta con la mano chiusa partendo dal manubrio dello sterno fino al basso ventre; questo movimento viene fatto una volta, oppure, se sentiamo resistenza, si ripete per tre volte. In seguito ripeto la manovra fatta sul Vaso Governatore, trascinando una pietra verso l'addome con una mano, mentre l'altra batte continuamente con un'altra pietra, creando suono e vibrazione che scendono in profondità, fino a rimuovere le energie più radicate e stagnanti. Queste manovre vanno ad agire anche sul quarto chakra, che governa il cuore e la circolazione; ricarica

energeticamente il sangue ed i fluidi corporei, e governa la circolazione energetica nel corpo. Questo chakra vibra alle frequenze dell'amore e della comprensione verso gli altri. Alimenta la sensibilità verso l'ambiente esterno e l'avversione e il timore se non è equilibrato. Quando è aperto alimenta la gioia, l'accettazione, la compassione, la bontà, la capacità di dare e di ricevere. Più in generale, qui è presente la capacità di prendersi cura della vita (umana, animale, vegetale). Il chakra del cuore rappresenta l'elemento aria, ed è considerato da molte tradizioni come la sede dell'anima. E' un ponte che sospinge le energie più dense dei chakra inferiori verso la leggerezza di quelli superiori. Attraverso di esso è possibile la canalizzazione e la trasmissione dell'energia cosmica. In questo centro si sviluppa il concetto interiore di amore universale o amore incondizionato, così difficile da concepire per la nostra mente. E' collegato con il corpo mentale e, di conseguenza, si carica spesso dell'ansia e della frenesia tipica del nostro tempo. Lo squilibrio di questo chakra crea disturbi, malattie cardiocircolatorie, polmonari, asma, allergie, bronchiti, difficoltà nelle relazioni affettive, sentimentali, sociali, familiari. In ogni chakra c'è un vuoto ed è lì che si crea la sincronicità: in questo chakra, andando verso il vuoto, la prima sensazione è quella della solitudine; ma se si riesce a superare questo scalino, la sensazione successiva è quella di pienezza profonda. Quello stato che permette di accedere alla consapevolezza che l'amore è uno stato proprio, una condizione dell'anima e che le relazioni seguono dinamiche diverse. Avvicinarsi a sé stessi con una tale profondità e comprensione, eleva la qualità dei sentimenti, purificandoli dalle distorsioni e rende possibile il fatto di vivere relazioni più affini a questo nuovo assetto interiore.

Anche il quinto chakra, o chakra della gola, viene coinvolto e purificato da questi passaggi, essendo collocato sulla linea del Vaso Concezione. Questo chakra influenza il respiro e la modulazione della voce, il movimento della lingua, la produzione della saliva e le funzioni relative ai bronchi. Produce capacità espressive e chiare dell'intelletto, della logica e delle espressioni artistiche. Dato che è collegato alle ghiandole ed alle strutture del collo e della gola, questo chakra è collegato intimamente con i tessuti e le ghiandole linfatiche, e quindi alla naturale capacità del corpo di auto-guarirsi. Ovviamente è anche il centro della comunicazione e della capacità di percepire in maniera lucida. In questo chakra sono racchiuse le potenzialità del suono e dell'etere; è legato alle convinzioni profonde, agli schemi e ai traumi legati alla nascita, e alla responsabilità della propria vita; ed è anche la sede dell'espressione creativa. Gli squilibri in questo chakra si manifestano come difficoltà di comunicare efficacemente le proprie idee e sentimenti, e di accettare i punti di vista altrui; a livello fisico provoca problemi alla gola, alla mandibola, alla tiroide, alla laringe, alle tonsille e al timo. In questo chakra si palesa il potere della manifestazione, cioè la capacità di creare nella propria vita quello che si desidera. Tuttavia è necessario lavorare sull'allineamento tra mente-corpo-spirito affinché i nostri obiettivi appaghino tutti gli aspetti correttamente. Il rischio è quello di essere condizionati dall'accanimento verso una meta anche quando non è più affine al proprio

percorso. Ciò potrebbe impedire di cogliere le infinite possibilità che sono disponibili in ogni momento.

Proseguendo nel trattamento, con entrambe le mani, massaggio con due pietre un braccio per volta, favorendo l'uscita di tensioni e tossine dai meridiani del Cuore e Polmoni, e allo stesso tempo pulendo tutti i meridiani che corrono lungo le braccia, compreso quello di Intestino Crasso e del Ministro del Cuore. Il meridiano del Cuore trasforma gli stimoli ricevuti dai cinque sensi in risposte interne: si sente questo in maniera chiara nel battito cardiaco. La disfunzione del meridiano del Cuore è causata da un conflitto di separazione da una persona cara, o da una preoccupazione notevole per un familiare, o da un conflitto con esso; appare generalmente dopo la chiusura del centro del torace accompagnata da una tensione nervosa dovuta a uno shock o a una fatica estrema. Dal punto di vista mentale la disfunzione di questo meridiano porta la persona ad agire in maniera inappropriata con chi le sta attorno, per il fatto che non si sente stabile nel proprio centro; essa avverte tensione nervosa prolungata, soffocamento emozionale dopo una crisi di separazione, ansietà e preoccupazione che riducono l'appetito, inquietudine senza avere la capacità di calmarsi, tendenza alla nevrosi e alla paranoia; la persona si spaventa facilmente, ha difficoltà di concentrazione, tensione alla lingua che provoca la balbuzie. Dal punto di vista fisico si manifesta con dolore al petto, palpitazioni, angina pectoris, tensione e dolore ipocondriale, sete intensa, rigidità nelle mani con una sensazione di calore al palmo e sudorazione eccessiva, tendenza a stancarsi facilmente, lingua coperta da una patina bianca spessa, occhi arrossati e sensazione di fastidio, dolore lungo tutto il tragitto del meridiano. Il blocco di questo meridiano è abbastanza frequente per il ritmo frenetico della vita e per l'abbassamento dell'entità familiare come mezzo di appoggio durante il conflitto di abbandono e separazione che diventa sempre più frequente. Il meridiano del Ministro del Cuore è associato a quello del Triplice Riscaldatore ed insieme sono implicati nella circolazione dei fluidi e nella protezione dell'organismo. Permettono al corpo di essere pieno di vitalità e in grado di difendersi. In particolare, il Maestro del Cuore, è connesso con la funzione circolatoria, che include la circolazione del cuore, dell'aorta, di tutte le arterie, le vene e i dotti linfatici; controlla la circolazione periferica e il flusso linfatico, che lo collegano alla pelle, le membrane mucose e sierose che ricevono il loro nutrimento dalla rete periferica capillare e linfatica. La causa precisa della sua disfunzione non è ancora nota, ma si è rilevato che questo meridiano è in correlazione con il centro del petto, che in rapporto a sua volta con il nostro affetto verso i membri della famiglia e verso il partner, per cui una continua tensione nell'ambito familiare causerebbe la chiusura del meridiano, anche senza arrivare ad un vero conflitto di separazione. In alcune persone la causa può essere la pressione e l'eccessiva tensione nell'ambito del lavoro, specialmente se la persona è legata sentimentalmente al lavoro. La pressione del sangue è un indice sensibile dello stato di questo meridiano. La funzione circolatoria si riduce per l'eccessiva carica sul cuore; a lungo

andare l'arteriosclerosi è la manifestazione fisica della disfunzione del meridiano. Dal punto di vista mentale la persona è ansiosa, impaziente, senza avere però la capacità di agire; avverte una sensazione di soffocamento totale per un'eccessiva concentrazione e per aver lavorato a lungo nella stessa posizione che crea delle difficoltà a rilassarsi. Lo stato di mancanza di questo meridiano porta alla depressione, mentre l'eccesso causerebbe agitazione, isteria, epilessia e la predisposizione alla schizofrenia. La manifestazione morbosa fisica si presenta con angina pectoris, palpitazione, sensazione di oppressione al petto che causa una difficoltà di respirazione e mancanza di fiato; contrattura del collo e del braccio, sensazione di calore alla testa e freddo alle estremità; infiammazione in bocca, singhiozzo, tendenza all'ulcera gastrica e duodenale per iperacidità, sensazione di calore all'incavo della mano e calore nella regione percorsa dal meridiano. La malattia vascolare periferica arteriosa e l'ipertensione arteriosa sono il risultato della disfunzione cronica di questo meridiano. I meridiani dei Polmoni e dell'Intestino Crasso sono connessi con l'interscambio e l'eliminazione di energia. I polmoni assorbono l'energia attraverso l'aria respirata ed eliminano quella di scarto non adatta al corpo, mentre la funzione dell'Intestino Crasso è quella di eliminare i residui alimentari e recuperare i fluidi derivanti dalla digestione e dal metabolismo degli alimenti. La pelle è in rapporto filogenetico e funzionale con questi due organi e ne è l'estensione esterna; infatti polmoni ed intestino sono gli unici apparati interni che comunicano direttamente con il mondo esterno e si prolungano nella pelle; i polmoni attraverso le vie aeree superiori ed il naso, l'intestino attraverso lo sfintere anale. Le condizioni dei polmoni si riflettono sulla pelle perché essa stessa è un organo di respiro; inoltre la tonalità della pelle indica la vitalità e lo stato di salute, il quale è in relazione con la funzione respiratoria. La disfunzione di questi meridiani appare inizialmente sulla pelle o sul naso, ma hanno anche rapporto con la sclera dell'occhio, con la gola, l'ano, la respirazione cutanea e la sudorazione dei pori. Per questo motivo l'Hot Stone massage è particolarmente indicato sulle disfunzioni di polmoni e pelle, poiché il calore stimola una sudorazione profusa che va a liberare e pulire tutti i pori della cute e facilita l'eliminazione delle tossine. La funzione del meridiano dei Polmoni non consiste soltanto nel prendere l'energia dall'esterno e raffinarla per essere distribuita in tutto il corpo, ma purifica anche l'energia assorbita dalla milza che viene trasportata ai polmoni. Questo processo si manifesta fisicamente nell'atto di respirazione con il quale avviene lo scambio di ossigeno e l'eliminazione dell'anidride carbonica. Le disfunzioni di questo meridiano appaiono quando il centro del torace è bloccato per la paura della separazione dai cari o per paura della morte. Quando si verifica una disfunzione per mancanza di energia, la persona tende a isolarsi e chiudersi alla società, si allontana dalla famiglia ed emozionalmente appare come un individuo melanconico con perdita di vigore e fatica estrema che arriva al disagio di stare in piedi. Con l'eccesso di energia, invece, la persona appare ansiosa e ipersensibile: eccessiva ansietà per piccoli dettagli, preoccupazione per aver

accettato troppo lavoro, incapacità di rilassamento e di respirare profondamente, lunghi sospiri per sbloccare il torace rigido e contratto, suscettibilità al raffreddore e alla tosse, specialmente quando la parte superiore del petto viene esposta al vento, all'aria condizionata o al freddo. La funzione dell'Intestino Crasso completa quella dei Polmoni e in più elimina i rifiuti alimentari. Dal punto di vista psicologico questa parte viene colpita quando la persona trattiene le emozioni o non manifesta i propri sentimenti. Il blocco di questo meridiano si manifesta chiaramente quando esiste una chiusura del terzo chakra causata da uno spavento per un eventuale danno fisico personale o altrui. La liberazione di gas dall'intestino potrebbe essere interpretata simbolicamente come liberazione delle emozioni trattenute. Visto che questo è il centro dei rapporti sociali, la persona tende a perdere la motivazione e l'interesse verso coloro che non appartengono alla famiglia; appaiono problemi di relazione interpersonale e mancanza di fiducia negli amici, c'è delusione e dipendenza dagli altri, non si è in grado di prendere iniziative. quando il meridiano è in blocco l'individuo prova difficoltà a liberarsi psicologicamente; questa tendenza è poi spesso accompagnata dalla respirazione superficiale che aumenterà con la mancanza di esercizio fisico. Le manifestazioni fisiche che si rivelano per blocco dovuto all'eccesso di energia sono: tendenza alla congestione nasale, ipersensibilità nel tratto respiratorio superiore, gonfiore e mal di gola, vescicole alle gengive, specialmente quelle superiori. Il blocco nella fase di eccitazione si manifesta con colorito della pelle pallido e suscettibile alle infezioni, dolore alla spalla (spalla congelata), dolore al gomito (gomito del tennista), dolore all'avambraccio e all'indice, tremore alle dita, colite ulcerosa. La mancanza di energia appare con epistassi, costipazione, diverticolosi, emorroidi, occhi arrossati, freddo nella parte inferiore dell'addome e alle estremità. Nei casi di debilitazione energetica può apparire la degenerazione cellulare.

Il passaggio sulle braccia termina posizionando due basalti a contatto con il palmo delle mani, sempre sul chakra di queste, in modo da continuare a stimolare lo scarico e l'eliminazione di energie perverse ed in esubero. A questo punto si copre completamente la persona e si passa al massaggio del viso e al collo. Con due pietre calde si iniziano dei passaggi di stiramento ai lati del collo, dall'alto verso il basso, percorrendo il muscolo dello sternocleidomastoideo (triplice riscaldatore). Questi passaggi, ed i successivi che verranno illustrati, si ripetono per sette volte con l'intento di pulire a tutti i livelli le energie intrappolate in questi punti. Massaggio dal trapezio alla cervicale (intestino tenue); si appoggiano le pietre perpendicolari agli angoli della bocca, e percorro il viso fino alle tempie (meridiano di stomaco e fegato); passaggio sullo zigomo, dal naso verso l'orecchio (meridiano di stomaco); sotto gli occhi, dall'interno all'esterno (vescica biliare e fegato); passaggio sulle arcate sopraccigliari (triplice riscaldatore); ultimo passaggio sulla fronte dal centro verso l'esterno (vescica biliare e vescica urinaria). Quest'ultimo passaggio interessa anche il sesto chakra o 3° occhio. Questo chakra influenza il mesencefalo, dove vengono assorbiti tutti gli stimoli

nervosi per poter essere inviati a tutte le altre parti del cervello, per cui il mesencefalo dà energia a tutta la regione della testa. In questo centro risiede il controllo della coscienza e delle reazioni fisiche, purificazione e trasformazione dei pensieri in forme di giudizio più raccolto, con la graduale diminuzione delle percezioni sensoriali. Gli squilibri qui si manifestano attraverso incubi, fenomeni psichici eccessivi o sgradevoli, mancanza completa di sogni, mancanza di creatività, problemi agli occhi e alle orecchie. Quando questo chakra è armonico dona chiarezza nella vita e aiuta ad avere maggiore consapevolezza. Mentre quando è bloccato, può provocare fanatismo o ateismo. Talvolta il blocco di questo chakra deriva da un progetto non realizzato, un sogno che non si è avverato. La delusione per non aver visto realizzati i propri progetti crea una contrazione di questo centro e riduce l'intuizione e la chiarezza mentale. Altra causa può derivare da uno shock in cui si assiste o si vive in prima persona un episodio particolarmente traumatico (ad esempio un incidente di auto). Terminati questi passaggi si posiziona una pietra sulla fronte, e due (piccole e tiepide) sugli occhi. Come per la parte posteriore, si passa il cristallo sui chakra partendo dal primo, imprimendo il movimento orario o antiorario a seconda del sesso di chi ha ricevuto il massaggio; si suonano i cimbali e la campana tibetana per completare l'armonizzazione della vibrazione di tutto l'essere. Ultimo passaggio il simbolo dell'infinito sull'aura, ripetuto sette volte.

A questo punto il trattamento è terminato; chi ha ricevuto il massaggio è in uno stato molto rilassato e profondo per cui è bello lasciare ancora per qualche minuto in questa condizione di riposo profondo. Si ritirano le pietre e si invita la persona a riprendersi dolcemente e con calma.

Seppur il calore delle pietre può ricordare il calore dell'abbraccio materno, questo trattamento rimette in contatto con le energie Yang, con il Padre, con le energie cosmiche, con il Fuoco che stimola e dà forza vitale. Nella mia esperienza di praticantato ho riscontrato che questo massaggio è molto adatto per chi è in contrasto con il principio Maschile, sia esso come figura paterna, partner o superiore. Stimolando, purificando e rafforzando la parte maschile, chi riceve questo massaggio (sia esso uomo o donna) ritorna in armonia con il Maschile dentro e fuori di sé. Per questo è un ottimo suggerimento per le persone che sollevano criticità che rimandano a questo argomento.

Importante aggiungere che è bene non esagerare con i trattamenti in quanto con il processo di purificazione si perdono anche sostanze utili (sali minerali, vitamine, zuccheri ...) oltre che, ovviamente, molta acqua. E' quindi fondamentale proporre a fine trattamento un tè o una tisana con un po' di miele.

CAPITOLO II

IL MASSAGGIO DELLA LUNA

Il Massaggio della Luna è una tecnica nuova ideata da Sabrina Vaiani, direttrice e fondatrice di Eterea - Scuola di Nutraceutica e tecniche energetiche. Sabrina inizia il suo percorso di esplorazione interiore e metafisica fin da giovanissima. Segue per molti anni un percorso di meditazione e di ricerca e si specializza in tecniche energetiche. Fonda nel 1999 il Centro “Energia e Benessere” che ha lo scopo di divulgare il pensiero olistico. Attraverso la sua esperienza che tocca le varie tradizioni, ha concepito varie nuove tecniche, tra le quali il Massaggio della Luna.

Ho deciso di continuare la mia tesi con l'esposizione di questo massaggio perché, a mio avviso, è la giusta contrapposizione all'Hot Stone Massage. Come in astrologia, Sole e Luna, sono i due luminari che rappresentano le energie esteriori ed interiori dell'essere umano, il Padre e la Madre, il principio Maschile e quello Femminile, l'energia vitale e l'energia emozionale; così, in questo caso, l'Hot Stone Massage rappresenta il canale per entrare in contatto con l'energia ancestrale, con il Padre, il Maschile; mentre il Massaggio della Luna rappresenta il canale per entrare in contatto con la parte emozionale, la Madre, il Femminile. E' un trattamento evocativo che si avvale di strumenti diversi che trasportano la persona in un viaggio interiore, attraverso sfioramenti ed accarezzamenti molto leggeri, di suoni e vibrazioni. Per certi versi ricorda molto il massaggio Tantrico; Tantra in Sanscrito significa “strumento per ampliare la coscienza”. Le origini del Tantra non sono ben note; si sa che è nato in una società matriarcale, nella Valle dell'Indù circa 3-4.000 anni fa; il primo testo scritto risale al 400 a.C., ed è una via molto femminile che include i sentimenti e dove la donna conduce molti rituali. Lo scopo del massaggio tantrico è di risvegliare i sensi per diventare più presenti nel corpo, che diventa più sensibile man mano che si usano oggetti più delicati. Nel Massaggio della Luna le tecniche ondulatorie agiscono in profondità, stimolando il sistema parasimpatico che, a sua volta, calma l'intero organismo, introducendo un effetto di profondo e benefico rilassamento sul corpo e sulla mente. I movimenti riportano indietro nel tempo, fino alla fase intrauterina. Gli sfioramenti con i pennelli e con le piume provocano brividi nel corpo e permettono di riattivare la sensibilità e la ricettività dell'epidermide e di liberare le memorie emotive relative ad episodi non integrati anche se apparentemente superati o “dimenticati”. Le origini del massaggio con uso di pennelli sono antiche e risiedono in Oriente: i cinesi usavano, infatti, farsi massaggiare con piume di pavone o di struzzo, quando non erano le trecce delle loro concubine. Inoltre, l'uso dei pennelli, può essere considerato un trattamento drenante che riattiva la circolazione e riossigena i tessuti di tutto il corpo. Stimolando la rete linfatica più superficiale, i pennelli favoriscono l'eliminazione dei liquidi e delle tossine. Addirittura sulla zona del viso il

massaggio ha l'effetto di un trattamento *lifting*, riattivando il microcircolo, facendo sì che la pelle dell'ovale appaia più luminosa e compatta e appianando le rughe (si tratta, naturalmente, di un effetto temporaneo e non durevole).

Questo massaggio permette di affidarsi ad un morbido ritmo che ricorda quanto sia importante ricevere e lasciarsi andare. In questo trattamento non viene utilizzato l'olio da massaggio, ma si usa il talco: sostanza carica di significati lontani, ricordi di infanzia e profumi antichi, contatti amorosi con la madre o chi per lei. In principio era formato soltanto da talco e acido borico: l'uno profumava, l'altro disinfettava. Oggi nella formula compaiono altri elementi, come il carbonato di magnesio, che ha una funzione assorbente, l'ossido di zinco, che protegge la pelle dalle irritazioni, e l'undecilenato di zinco, utile per prevenire e combattere le micosi; e poi sostanze conservanti, antitraspiranti e profumi. La cura dell'ambiente è fondamentale; la stanza deve essere molto riscaldata poiché chi riceve il massaggio resta scoperto per la maggior parte del tempo; inoltre i brividi provocati dai vari passaggi sono piacevoli, e non devono essere vissuti come brividi di freddo che andrebbero a annullare l'effetto di ricongiungimento al principio della Madre.

La persona viene invitata a distendersi sul lettino in posizione supina; anche qui notiamo la differenza con l'Hot Stone che inizia in posizione prona. La posizione supina aiuta a rievocare le emozioni legate alla prima infanzia, quando qualcuno si prendeva cura di noi, ci puliva e profumava in un gesto colmo di amore. Il contatto inizia dai piedi accarezzando la parte interna e la pianta. Si distribuisce il talco con movimenti leggeri e lunghi passando dal contatto con il palmo della mano a quello con i polpastrelli, con carezze sempre più leggere, atte a stimolare i bulbi piliferi e il riflesso del brivido che porta un rilassamento profondo e il rilascio di tutte le tensioni intrappolate nella pelle. Come abbiamo visto precedentemente, la pelle è un organo deputato alla respirazione e all'eliminazione di scorie e tossine; collegata ai polmoni e all'intestino crasso, nelle maglie della pelle rimangono intrappolate tutte le emozioni di paura della separazione dalle persone care e la paura del contatto con chi non fa parte della famiglia; inoltre sono intrappolate le tristezze e le impressioni legate al passato che non siamo riusciti a lasciare andare. Si procede appoggiando le mani sui fianchi e creando una piccola onda che provoca un dondolio. Questo movimento simula il corpo che si abbandona all'acqua e si lascia cullare, ma anche le braccia della madre che ci cullano per condurci al sonno e al sogno. Inoltre movimentata la colonna vertebrale e aiuta a rilassare la respirazione. Si afferrano le gambe, portando le ginocchia verso il petto della persona, in maniera tale da far distendere bene la colonna vertebrale e permettere alla persona di affidare il proprio peso corporeo e si creano piccoli cerchi. Questo è un movimento semplice che ha implicazioni profonde; permette di sollevare le gambe che danno un senso di stabilità e radicamento e allentare la tensione nelle vertebre, la persona affida il suo peso all'operatore restando sospesa, come il bimbo che viene preso in braccio. Si riportano le gambe a contatto con il lettino, facendolo con delicatezza e molta

attenzione, per non provocare senso di pericolo o abbandono. Accarezzare le gambe con leggerissimi sfioramenti prima con il palmo della mano disteso e poi con i polpastrelli. Appoggiare la mano sull'addome e massaggiare in maniera circolare prima con il palmo disteso e poi con i polpastrelli. Si crea una piccola spirale in senso orario che sale dalla pancia fino alla gola. L'intenzione è quella di liberare le energie congeste depositate nei chakra e liberare Ida e Pingala le due nadi che formano una spirale (Ida -luna- controlla i processi mentali; Pingala -sole- controlla i processi vitali) e si intrecciano intorno al canale principale che è Sushumna, considerato il canale del risveglio. Si crea un movimento "intrecciato" sul pettorale che libera l'ansia e riattiva le forze del chakra del cuore. Si creano spirali con un tocco leggerissimo, sul muscolo sternocleidomastoideo, sulle clavicole ed infine sulle cuffie dei rotatori. Delicatamente, con i polpastrelli si scivola verso le mani. Si ripete tutto creando spirali fino a soffermarsi sul chakra della mano. Si accarezzano delicatamente le mani con attenzione e cura. Si passa alla testa e si appoggiano le mani sulle vertebre cervicali creando un leggero dondolio e proseguendo con tocchi delicatissimi. Ripeteremo questi movimenti sul viso. Prenderemo i pennelli e partiremo dai piedi, più correttamente dalle caviglie verso i piedi e poi dalle caviglie verso la zona inguinale. I circuiti sono sia ascendenti che discendenti. Si spolvera verso l'esterno e poi verso l'interno. Si passa alla pancia creando un movimento da fianco a fianco, prima leggero e poi più intenso. Si spolvera contemporaneamente verso l'esterno, come a voler eliminare i blocchi saliti in superficie in questa zona molto delicata e direttamente collegata a questo massaggio. Infatti, di nuovo, qui si parla di secondo chakra e del rapporto con il piacere, con l'infanzia e con la madre. Si prosegue salendo verso le clavicole, si mantiene un tocco leggero e si ripetono spirali e cerchi sulle spalle per poi scivolare delicatamente verso braccia e mani. Questo passaggio libera il chakra della gola e tutte le problematiche vissute durante il periodo intrauterino, e quelle relative alla nascita. Anche qui come nell'Hot Stone, si usa la campana tibetana sulla pancia e sul cuore, ma in questo caso la si usa a contatto della persona (protetta da un asciugamano) in modo da ottenere una profonda vibrazione. Senza contatto si suona all'altezza del terzo occhio. Si passa ai cimbali e si simula la diffusione del suono prima sulle gambe, poi sul busto ed infine sulle braccia. A questo punto la persona è molto sensibile a livello cutaneo e si procede con un accarezzamento con la piuma. Si ripetono i dondoli appoggiando le mani sui fianchi e scivolando fino ai piedi. Lentamente si invita la persona a voltarsi. Il talco viene distribuito su tutta la persona e di nuovo si inizia dalle caviglie, proponendo gli stessi passaggi come fatto sul davanti, con accarezzamenti con il palmo a contatto con il corpo di chi riceve, e poi con i polpastrelli. Si passa alla schiena ripetendo il movimento di distribuzione con mani a contatto e con i polpastrelli; in seguito si usano le mani con i polsi quasi a contatto, partendo dalla colonna vertebrale, e si disegna un semicerchio verso l'esterno con l'intenzione di liberare e di aprire. Con una mano andiamo a creare una piccola spirale sulla colonna vertebrale con

l'intenzione di invitare le vertebre ad allinearsi e di svegliare l'energia kundalini. Carezze e cerchi alternati sul trapezio e sul collo, fino ad allargarsi verso le spalle e scivolare delicatamente verso le mani, aiutano a liberare dal peso delle responsabilità. Terminata la fase con le mani, si prendono i pennelli e si creano i circuiti sulle gambe (grandi cerchi), spolverando poi verso l'esterno. Si passa alla schiena ripetendo il movimento alternato che abbiamo fatto sulla pancia. Di nuovo si spolvera verso l'esterno partendo dalla colonna vertebrale, sempre per favorire l'eliminazione delle tensioni liberate. Si accarezza la colonna vertebrale verso l'alto con un solo pennello. Si creano grandi cerchi e si accarezza il collo. Procediamo alternando carezze e spirali sul trapezio e sulle spalle, scivolando verso le mani. Terminata la fase con i pennelli, mettiamo la campana tibetana a contatto sul 2° chakra e poi a metà tra il 3° e 4° chakra, come descritto in precedenza, e la si suona con tocco leggero, ma deciso. Si ripete il passaggio con i cimbali (gambe, braccia e schiena). Raggiunta la sensibilità più alta della pelle, procediamo con l'uso della piuma su tutto il corpo. Al termine dondolare tutto il corpo, come visto prima. Il massaggio è terminato e si lascia la persona ferma a godersi le emozioni ed il rilassamento raggiunto. E' un viaggio nel tempo che libera dalle tensioni interiori accumulate e fa riscoprire il piacere dello sfioramento e del contatto delicato. Spesso noi siamo abituati a toccarci con troppa invadenza, o senza attenzione, o a non toccarci affatto, tanto che il nostro corpo ha sviluppato una sorta di barriera emozionale. Il Massaggio della Luna riconduce la persona al risveglio dei sensi.

Durante il praticantato, ho potuto sperimentare l'effetto di questo massaggio su varie persone; sebbene ci fossero differenze di età, sesso, momento della propria vita, la risposta a questo massaggio è stata per tutti entusiasmante. Ogni essere ama sentirsi il centro di cure e attenzioni amorevoli, ognuno di noi sperimenta il conflitto con i genitori, e ognuno di noi apprezza il fatto di recuperare lo stato dell'infanzia e la gioia di essere unito al principio materno, seppur per il breve momento di un massaggio. Personalmente penso che sia un massaggio adatto sempre; ovviamente per le persone che soffrono il solletico in varie parti del corpo ci vuole un approccio diverso e magari aspettare a proporre questo trattamento. Ma trovo sia veramente utile nei casi di conflitto con il Femminile in generale, sia esso rappresentato dalla madre, dalla partner, dalla sorella, o altre figure. Per le donne che hanno perso il contatto con la loro parte femminile è ottimo; vivendo l'esperienza di ricevere, tornano alla consapevolezza di quanto sia bello dare, accogliere, prendersi cura, tutti aspetti innati e propulsivi racchiusi nell'universo femminile. Come si evince dalla descrizione della tecnica, non ci sono particolari punti riflessi trattati; è la pelle la vera protagonista di questo trattamento. Ma la pelle è in contatto con tutto il nostro essere, e le vibrazioni ricevute sulla pelle si espandono attraverso di noi, toccando ogni punto riflesso, ogni organo, ogni chakra, riportando un'armonia profonda e generale a tutti i livelli.

CAPITOLO III

IL MASSAGGIO METAMORFICO

La Tecnica Metamorfica è un metodo piacevole, rilassante e molto efficiente per sbloccare traumi e blocchi energetici risalenti al periodo di sviluppo prenatale. Il periodo prenatale (il periodo di crescita di un bambino nel ventre materno) è una fase estremamente importante della nostra vita, in cui è avvenuta la nostra formazione, non solo fisica, ma anche psichica; è il periodo in cui si sono formati punti forti del nostro carattere, ma anche le nostre debolezze. Tutto ciò che un essere umano vive nel suo periodo prenatale, come dei traumi compresi stress e paure che la madre subisce durante la gestazione, creano dei blocchi. Questi blocchi sono alla base degli schemi che affiorano poi nella nostra vita attuale e condizionano i nostri pensieri, la nostra personalità e la nostra coscienza, influenzando il nostro approccio generale alle varie situazioni della vita. Questi blocchi ingenerati si riflettono nella vita pratica della persona a livello di malattie fisiche, disturbi dell'equilibrio psichico ed emotivo, vari tipi di stress e disturbi comportamentali. La forza guaritrice è in questo caso l'energia vitale del ricevente, l'intelligenza innata dell'organismo e la sua capacità di rigenerarsi. La Tecnica Metamorfica è fondata sul principio di liberazione dell'energia che alimenta i blocchi causati dagli stati di stress del feto e della madre, dal momento del concepimento fino alla nascita, e che sono fissati nelle zone riflessogene sui piedi, sulle mani e sulla testa corrispondenti alle zone della colonna vertebrale. In queste parti del corpo è fissato tutto il periodo prenatale: dal concepimento (zona della giuntura dell'alluce che corrisponde alla prima vertebra cervicale), alla nascita (zona del tallone che corrisponde alla parte bassa dell'osso sacro). Nelle zone riflesse è fissata la memoria di tutto il periodo di gestazione e le sopracitate parti del corpo corrispondono alle tre funzioni di base:

- MOVIMENTO (piedi)
- AZIONE (mani)
- PENSIERO (testa)

I piedi caratterizzano il nostro equilibrio interiore. Sono il nostro sostegno e attraverso di essi siamo in contatto con la terra e, di conseguenza, con il mondo. Le mani ci permettono di comunicare con gli altri e di manifestare la nostra individualità nel mondo, attraverso la loro funzione di realizzare, di creare e di interagire. La testa è la fonte dei nostri pensieri e la sede della nostra spiritualità. La Tecnica Metamorfica è un metodo unico nel suo genere. Non si tratta di una cura o di un trattamento medico, ma non è neanche un massaggio o un metodo con scopo curativo. E' uno strumento che permette di dare un nuovo impulso alla nostra forza vitale e che ci aiuta a sfruttare al

meglio il nostro potenziale. Un aspetto davvero fondamentale è costituito dall'approccio della persona che pratica la Tecnica Metamorfica. Durante l'applicazione di questo metodo l'operatore è soltanto un catalizzatore: il cambiamento o la guarigione della persona curata non avviene per sua volontà, ma grazie alla forza vitale del paziente che si libera tramite una stimolazione dei punti riflessi dei piedi, delle mani e della testa. E' importante che l'operatore non imponga la propria volontà di direzionare questo flusso energetico e senza una "volontà" di aiutare, così come il terreno, che è un ambiente ideale, è un catalizzatore per la ghianda, che grazie alla propria forza vitale attacca le radici e cresce fino a diventare un imponente quercia. Il terapeuta non fa una diagnosi, non cura e non è necessario che conosca la condizione attuale e neppure i sintomi delle malattie del paziente. La tecnica è tanto più efficace quanto meno l'operatore è coinvolto nel processo della trasformazione.

L'approccio ideale è il così detto "distacco affettuoso". La Tecnica Metamorfica si applica eseguendo dei leggeri tocchi e sfioramenti verso l'alto e verso il basso da il cuscinetto dell'alluce alla pianta del piede, passando sul collo del piede fino al tallone, dove si riflette tutta la zona della colonna vertebrale, e continuando in questo modo sui dorsi delle mani e sulla testa. La durata del massaggio è 40-50 minuti. La Tecnica Metamorfica può essere applicata con la frequenza di una seduta ogni 1 o 2 settimane, oppure quando ci si sente stanchi o demotivati. Per i bambini bastano 10 minuti al giorno. E' possibile, che subito dopo l'applicazione della Tecnica Metamorfica la persona avverta dei cambiamenti nelle sue reazioni e nel suo modo di essere. La Tecnica Metamorfica è nata dalle ricerche su bambini autistici e con sindrome di Down, avviate negli anni '50 dal naturopata e riflessologo inglese, trapiantato in Toscana, Robert St. John. Egli studiò e praticò la riflessologia, ma la interpretò in modo originale fino a mettere a punto, alla fine degli anni Cinquanta, una propria mappa e una propria tecnica, che definì dapprima "Terapia Prenatale", poi "Metamorfosi". Sulla base dei suoi studi, Robert St. John giunse alla determinazione che il periodo prenatale si riflette in alcune zone dei piedi, delle mani e della testa ed alla conclusione, confermata scientificamente, che gli eventi vissuti durante la gestazione, quando si formano le basi del nostro essere, sono gli stessi che influenzano in modo fondamentale il nostro successivo modo di essere e di agire. Robert St. John arrivò a questo individuando dei 'blocchi di energia' in certi punti del riflesso della colonna vertebrale nei piedi (l'arco interno, dal tallone all'alluce), nelle mani (lungo il pollice) e sulla testa (l'arco dalla nuca alla fontanella). Collegò questi blocchi ai disturbi ed ai problemi che i suoi pazienti gli segnalavano. Si accorse che, trattando questi punti con dei leggeri sfioramenti, i suoi pazienti cominciavano a stare meglio.

Negli anni Settanta studiò con lui Gaston Saint-Pierre, canadese, musicista mancato, perseguitato da incidenti; un incidente sul lavoro gli tolse due dita di una mano, un altro sulla strada lo portò in pericolo di morte. Saint-Pierre prima seguì la Metamorfosi di St. John e se ne occupò anche per

divulgarla, poi la approfondì e la sviluppò ulteriormente proprio per cercare di comprendere e risolvere queste sue ricorrenti disgrazie (che secondo lui derivavano da una caduta sulle scale della madre quando lo aveva in grembo). Vide che la Metamorfosi agiva non tanto sul piano fisico, quanto correggendo schemi di comportamento inconsci e aprendo a cambiamenti importanti nella vita; creò il termine "Tecnica Metamorfica" allargandone il campo di applicazione. Nel 1979 Saint-Pierre ha fondato "The Metamorphic Association", che nel 1983 è divenuta un'organizzazione a fini etici, con l'obiettivo di stimolare la coscienza sulla Tecnica Metamorfica, tramite l'insegnamento e i seminari formativi sulla teoria e sulla pratica di questo metodo di cura e crescita personale. Nel programma dei corsi Gaston San-Pierre ha incluso anche le leggi e i principi cosmici che sono indissolubilmente legati con l'essenza della Tecnica Metamorfica.

Oggi la tecnica è presente in diversi Paesi, soprattutto quelli anglosassoni. La Tecnica Metamorfica è un eccezionale mezzo di trasformazione personale ed è adatta a tutti; possiamo applicarla sia su noi stessi che sugli altri. E' indicata sia per gli adulti che per i bambini, è ideale per le persone con handicap (disabili), per le donne in gravidanza, inoltre favorisce una sana crescita dei loro bambini. E' un ottimo metodo per regolare i disturbi comportamentali, l'iperattività, l'aggressività, i disturbi del sistema nervoso centrale, disturbi dell'attenzione, l'autismo e altri. La Tecnica Metamorfica risolve con successo problemi di salute anche di origine molto remota siano essi di natura fisica, psichica oppure emozionale. Alla Tecnica Metamorfica spesso ricorrono le persone che si trovano in momenti difficili della loro vita: un posto di lavoro nuovo, il trasferimento, la separazione, una malattia oppure in situazioni correlate ad una transizione (infanzia, adolescenza, gravidanza, menopausa o andropausa, divorzio, morte di una persona vicina, problemi sul posto di lavoro). Le persone affermano che dopo le sedute di Tecnica Metamorfica riescono a gestire molto meglio questi periodi di transizione. Alcuni desiderano cambiare profondamente senza dover analizzare il loro passato, altri scoprono che proprio nei momenti di tensione e stress sono in grado di gestire certe situazioni con maggiore efficacia, come se avessero più energia a disposizione. Le persone notano dei cambiamenti evidenti e positivi nel proprio stato fisico ed emotivo, oppure dei cambiamenti positivi nel loro comportamento e nelle reazioni interpersonali. La Tecnica Metamorfica non si basa sulla cura di specifici sintomi, ma apre un canale per la liberazione dai blocchi energetici remoti sia fisici che psichici: è una via di sviluppo e crescita. E' sicura e adatta a tutti, ci aiuta a gestire coscientemente la nostra forza vitale e ci permette di dare una direzione alle nostre vite.

La vita comincia al momento del concepimento, quando si forma la prima cellula. Le strutture fisiche, mentali ed emotive si stabiliscono durante il periodo di gestazione: i nove mesi fra il concepimento e la nascita. La vita dopo la nascita è radicata nella vita prima della nascita e ne è influenzata. Questo periodo prenatale è la struttura temporale che deve essere sciolta. Durante i

nove mesi si è influenzati da il modo di essere dei genitori, il loro mondo culturale e ambientale, lo stadio di evoluzione raggiunto dall'uomo ed influenze non materiali (cosmiche). Tutto ciò dà forma agli schemi della vita che si stabiliscono in quel periodo. La coscienza, che si sviluppa durante la gestazione, è il risultato di tutte le influenze presenti al concepimento. La tecnica metamorfica concentra la sua attenzione su questi nove mesi. La terra lavora con la struttura fisica del seme, mentre chi lo pratica, in quanto catalizzatore, scioglie una struttura temporale astratta, quella del periodo di gestazione. Per mezzo di un leggero massaggio sulle zone riflesse, il periodo formativo di nove mesi può essere rimesso a fuoco e rielaborato. Come già detto, il cambiamento si verifica grazie all'attivazione del proprio potere di autoguarigione e alla capacità di ricrearsi. Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento del proprio modo di essere: è un movimento che va da ciò che siamo a ciò che possiamo essere.

I piedi sono strutture delicate, fragili, che portano tutto intero il peso del corpo, consentendogli di spostarsi. Essi fanno parte del centro motore, che si estende a partire dalla regione pelvica e da questa fino ai piedi, attraverso le cosce, le ginocchia, i polpacci e le caviglie. La capacità di muoversi si manifesta sia fisicamente che psicologicamente. Il bacino è il luogo della nascita. Psicologicamente è il luogo dove generare sé stessi, lasciando cadere vecchi schemi per dirigersi verso nuovi orizzonti. Questo movimento di creazione discende fino ai piedi che sono, nel mondo, l'espressione più esteriorizzata di noi stessi. I piedi riflettono il nostro rapporto con il mondo e il nostro equilibrio interiore. Sono il legame con la terra, un ponte fra le sfere superiori e la parte fisica, terrena, del nostro essere. La testa è il canale con il cielo, le mani sono il canale di comunicazione con gli altri. Ognuna di queste parti è un microcosmo, rispecchia l'intero corpo, comunicando con il mondo intero.

Ogni volta che insorge una malattia, una regione corrispondente del piede può essere dolorosa o presentare al tocco dei detriti, sotto forma di minuscoli cristalli acidi, formati lungo il tragitto della corrente energetica. La riflessologia scioglie questi cristalli. Poiché la colonna contiene il sistema nervoso centrale e non c'è separazione tra il corpo e la mente, St. John ha studiato gli effetti psicologici del trattamento ed intuì che molti mali del corpo riflessi nei piedi potevano essere messi in rapporto con un blocco nei riflessi spinali. Notò che il principio della Madre era localizzato nel tallone, luogo che riflette la base della colonna vertebrale, gli organi sessuali ed il punto di nascita. Se i blocchi si manifestavano in quella zona, il paziente mostrava difficoltà nel rapporto o con la madre o riguardo al principio materno: capacità di prendersi cura degli altri, nutrire ed essere accoglienti, difficoltà a restare in contatto con la realtà ed a essere ben radicati. Il principio del Padre invece lo collocò sulla prima articolazione dell'alluce, corrispondente alla nuca, là dove i nervi escono dal cervello ed entrano nel midollo spinale. Quando vi erano dei blocchi in quella zona il paziente aveva problemi psicologici con il principio paterno, il proprio padre o altra figura di

autorità, oppure nell'esprimere la propria autorità o le sue qualità paterne, come pure nel concedersi il diritto di essere sé stesso e persino di esistere. Ma St. John andò ancora oltre; vide che tra il principio del padre e il principio della madre esiste un mappa temporale che rispecchia i nove mesi passati nel grembo materno. Il padre è responsabile per l'inizio di questo evento, la madre il ricettacolo per lo sviluppo del bambino e per il suo uscire alla propria indipendenza. I blocchi energetici ed emotivi formati nel periodo prenatale sono latenti, registrati come sulla memoria di un computer e pronti a riattivarsi in situazioni analoghe. Questi blocchi danno forma agli schemi fondamentali di comportamento e di salute (es.: tendenza a certi incidenti o certe malattie). I blocchi coincidono con emozioni come paura di dover nascere, traumi, senso di comunione con la madre e quello di separazione da lei; coincidono anche con la registrazione nel nostro corpo degli effetti delle emozioni della madre in attesa, che il feto percepisce nettamente: tensioni e crisi di panico, ma anche la gioia della gravidanza, il dolore nel parto.

Il concepimento è il punto focale in cui vi è la convergenza di tutti i fattori che formeranno la nuova vita. In particolare, un concepimento clandestino può dare origine a relazioni clandestine; nel concepimento non programmato si ha la tendenza a cadere a caso negli eventi, non c'è consapevolezza nell'inizio delle cose. Se al momento del concepimento ci sono difficoltà economiche date dall'arrivo del bambino si può avere sensazioni di causare disagi ad altri nel futuro. Se il concepimento avviene per trattenere un partner, il bambino si sentirà manipolato. Se arriva per salvare un matrimonio tenderà a voler risolvere i problemi degli altri. Se non è voluto, penserà di non essere amato e di essere al posto sbagliato nel momento sbagliato. Se è di sesso non voluto avrà paura di deludere e di essere deluso, avrà difficoltà con le persone dello stesso sesso, tenderà a comportarsi come il sesso opposto. Se ha rischiato di essere abortito sentirà rabbia e risentimento nei confronti della vita.

Gli stimoli sensoriali e psicologici ricevuti nelle 38 settimane della gestazione lasciano tracce profonde sia sul piano fisico che sulla vita di relazione del nascituro. Dal momento del concepimento fino alla nascita, il corpo si espande e passiamo attraverso continui cambiamenti. Dal semplice zigote, la cellula iniziale, all'embrione in cui la vita prende forma, fino al feto che cresce, si muove, prova emozioni ed è cosciente della propria esistenza e di quella della madre, ne percepisce la voce e gli stati d'animo, ricorda le musiche sentite da lei, sogna anche se non ha ancora visto né sentito nulla all'esterno. Ciascun individuo ha due filoni di eredità:

le proprietà generative universali responsabili di processi quali l'embriogenesi e la guarigione;

le caratteristiche particolari che sono portate dai geni e giungono ad espressione attraverso il processo vitale di trasformazione.

La storia di queste trasformazioni si iscrive sull'asse portante della nostra vita, la colonna vertebrale che sostiene tutto il corpo e contiene il midollo spinale; lungo questo percorso scorrono

tutte le nostre sensazioni, movimenti e azioni, dalla periferia al centro del nostro corpo e viceversa. Nello sviluppo intrauterino, la colonna si allunga dalla base del cranio fino al bacino e si espande verso l'esterno; lo sviluppo fisico dell'embrione contempla una massa di energia vitale che, concentrata nella testa, comincia a spingere verso il basso, vivificando e formando le aree inferiori del corpo. Dal midollo spinale originano i nervi che raggiungono ogni parte del corpo; è un'espansione verso l'esterno, un movimento dalla colonna vertebrale, quale centro del corpo, all'esterno attraverso le membra. Allungamento ed espansione sono gli stessi movimenti principali che portano l'embrione a essere feto.

Il pre-concepimento è lo stadio al di fuori del tempo, spazio e materia. La coscienza della vita a venire si sta muovendo nell'astratto, verso il momento del concepimento. Si suppone che le influenze che saranno presenti nel concepimento vengano attratte verso una nuova vita.

Lo stadio di post-concepimento è il periodo dal momento del concepimento alla 18°-22° settimana; è un periodo di intensa crescita fisica, di sviluppo formativo interno, in cui l'embrione comincia a impiantarsi nella materia. Questo periodo corrisponde all'area compresa tra la prima giuntura dell'alluce e il centro dell'arco del piede (raccordo dell'osso cuneiforme interno con lo scafoide). Riflette l'area che va dall'inizio della spina dorsale alla 8°-10° vertebra toracica. Sempre in questo tratto si ritrova il momento in cui la madre sente per la prima volta un deciso movimento del bambino nel ventre; è un momento di svolta per il feto che d'ora in avanti inizierà a muoversi verso l'esterno, a esplorare il suo ambiente, avrà un ampliamento della consapevolezza determinando un momento di cambiamento completo. La fase di pre-nascita va dalla 22° settimana di gravidanza fino alla nascita: è il periodo in cui ci si prepara all'azione e corrisponde all'area compresa tra il centro dell'arco del piede fino al calcagno; nella colonna vertebrale si riflette nel tratto tra la 8°-10° vertebra toracica fino al coccige. La nascita è un momento di grande cambiamento: il bambino e la madre diventano due esseri separati. Corrisponde al punto sul calcagno dove il tendine di Achille si innesta sull'osso e si riflette nella base della colonna vertebrale. Certe problematiche derivano a seconda del tipo di nascita vissuta. Possiamo fare alcuni esempi.

Il parto pilotato ingenera nel bambino una intolleranza nell'essere spinto e la tendenza a tardare a mettersi in movimento. Nel parto trattenuto si instaurano meccanismi di rabbia con la tendenza di aspettare sempre l'ultimo minuto per agire; come nel pilotato si radica il pensiero di "non poter avere le cose quando si vogliono". Nel parto podalico si ha la mancanza di senso dell'orientamento, tendenza a fare le cose al rovescio, paura di ferire. Se il parto viene fatto sotto anestesia si ha la convinzione che per avere successo bisogna essere un po' addormentati, quindi sono soggetti sognatori, sempre fra le nuvole, hanno il senso dell'infinito. Nei parti influenzati da alcoolici, sedativi o droghe si genera un senso soffocamento verso le relazioni. Il parto rapido genera soggetti che risolvono facilmente le cose, ma corrono in continuazione e fanno tutto velocemente. Mentre il

parto lento genera soggetti lenti che pensano che la vita sia difficile perché sono stati tanto nel canale intrauterino. I bambini nati da parto prematuro non sono mai pronti, si sentono soli e separati, osservati e giudicati se sono stati messi in incubatrice. Se durante il parto il cordone è intorno al collo hanno la sensazione che più escono, più soffocano; soffocano nelle relazioni, fanno di tutto per mettersi in situazioni a rischio, ma reagiscono bene nei momenti critici. Nel parto gemellare il primo tende a dirigere, il secondo a collaborare, sono estremamente uniti, ma hanno problemi legati alla scarsità di spazio vitale. Nel parto asciutto si instaura un senso di colpa verso la madre, collera e rifiuto del contatto.

Una nascita traumatica può portare a paura nell'affrontare cambiamenti; una nascita serena può portare all'abitudine di vivere positivamente le trasformazioni.

Ripercorrendo gli stadi della gestazione possiamo affiancare gli stadi della vita:

concepimento = nascita

post-concepimento = infanzia

fase di movimento = adolescenza

pre-nascita = adulto

nascita = morte

Il massaggio dei piedi mette a fuoco il processo di cambiamento dentro l'individuo e può influenzare la maniera in cui ci si muove nel mondo e il modo di sentire nei confronti della direzione che si vuole prendere. I piedi, come già visto, sono il centro del movimento che corrisponde agli stadi della pre-nascita e nascita nello schema prenatale; sono collegati con il comportamento sociale. Nel massaggio delle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, sia i sentimenti riguardo allo scopo della vita. Le mani, come centro dell'azione, corrispondono allo stadio post-concepimento e agli aspetti introvertiti e personali del proprio essere. Il massaggio alla testa aiuta a liberare la capacità di pensare, governare la vita e prendere iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dal massaggio ai piedi. Considerata il centro della pianificazione, della comunicazione attraverso cui si percepisce il mondo, il centro del pensiero, essa corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento, e alla facoltà di ricevere e comprendere l'energia e la conoscenza.

Osservando alcuni aspetti anatomici, possiamo avere ulteriori informazioni riguardo alle modalità di chi riceve il trattamento. Ad esempio la pelle secca indica che l'aspetto emotivo è abbastanza equilibrato oppure che le emozioni sono trattenute all'interno; al contrario, la pelle molto umida, indica un conflitto emotivo, oppure una liberazione, una fuoriuscita di emozioni. I piedi gonfi indicano un controllo di emozioni eccessive oppure resistenza mentale all'aspetto emotivo di sé. La pelle che si sfalda è una condizione che può presentarsi in diversi punti del piede per poi sparire improvvisamente e riapparire più tardi; la nuova pelle torna quando il processo di sfaldamento si

ferma. In questo caso vengono eliminati strati di resistenza mentale. La pelle indurita (callosità) indica qualche attivazione dell'aspetto mentale; si trovano soprattutto nel calcagno (madre) e nel lato esterno degli alluci (padre). I calli veri e propri indicano un conflitto che va più in profondità, in quanto hanno radici che penetrano nella carne, sotto la pelle. Se sono dolorosi indicano un movimento invertito di energia, un rifiuto della mente a guardare in faccia il conflitto nascosto. Se sono piccoli indicano una disarmonia relativamente recente. Le vesciche sono date da irritazioni esterne che provocano fuoriuscita di liquido e rappresentano disturbi emotivi e mentali che vengono in superficie in un punto di minor resistenza, ma non esprimono necessariamente un processo di cambiamento interno. I geloni (carezza di circolazione del sangue nelle dita) si presentano quando il tempo è freddo e sono indice di freddezza emotiva, mancanza di coinvolgimento che provoca sofferenza mentale; essi esprimono resistenza all'uso completo degli organi di senso. Le unghie incarnite che si formano all'angolo dell'alluce (punto della ghiandola pineale) denotano resistenza mentale alla ricezione di energie superiori e al conseguente processo di cambiamento; l'unghia rimane senza sostegno energetico e si piega dentro la carne. L'alluce valgo è una condizione ossea che indica un conflitto profondo a livello energetico e corrisponde al periodo post-concepimento; il seme di questo conflitto è stato messo attorno alla 4°/6° settimana di gestazione, quando si formano i polmoni. L'alluce valgo si forma quando si perde la propria iniziativa, individualità e responsabilità. L'arco del piede (corrispondente al plesso solare) può essere basso o alto; quello basso esprime un collasso a livello energetico, un sentimento di debolezza e di sconcerto in rapporto con il mondo; l'arco alto esprime un ritirarsi, trattenersi dal coinvolgimento e dimostra preferenza per l'aria piuttosto che per il terreno. Le dita a martello indicano un ritiro dei sensi e una mancanza di desiderio di essere presenti, con ripercussioni sulla coscienza a livello quotidiano; vi è mancanza di volontà di essere al mondo e di muoversi in esso.

Entriamo adesso nello specifico della tecnica. Come per ogni altro trattamento energetico, la cura dell'ambiente è molto importante: luci soffuse, musica dolce in sottofondo (se chi riceve la gradisce ovviamente); non è necessario che la stanza sia molto calda poiché solo piedi, mani e testa sono scoperti; comunque il rilassamento profondo può dare un senso di freddo, quindi meglio coprire la persona e i piedi (quando non sono trattati) con una coperta.

Il trattamento inizia dai piedi; si inizia sempre dal lato destro; il lato destro rappresenta la situazione presente del soggetto (cervello sinistro); mentre il lato sinistro rappresenta le potenzialità inattive del soggetto non operanti nel presente (cervello destro). Se il soggetto richiede l'inizio del trattamento dalla parte sinistra è bene assecondarlo.

Appoggiare le mani sul piede, concentrarsi sul paziente e sul presente; prendere conoscenza del piede, dei tessuti molli, duri e fluidi, ma anche del tipo di pelle e delle conformità del piede. Iniziare a massaggiare gentilmente il piede nella sua totalità e saggiare dolcemente i movimenti del piede. Si

passa poi a massaggiare sul riflesso della colonna vertebrale del piede, partendo dall'alluce (pre-concepimento) verso il calcagno e risalendo; il tocco è molto leggero ed il movimento è circolare, usando una o più dita della mano. Soffermarsi con il lavoro lungo il bordo esterno dell'alluce (ghiandola pituitaria e pituitaria); seguire attentamente l'osso, riflesso della colonna vertebrale sul piede, ascoltando i blocchi e le tensioni che si presentano. Si prosegue con questo movimento per circa 10-15 minuti e si termina uscendo dal tallone (nascita). Si ripete il tutto sull'altro piede e poi si passa alle mani. Sempre partendo da destra, appoggiare le mani sulla mano e concentrarsi sulla persona e sul presente. Massaggiare dalla punta del pollice lungo il lato esterno, iniziare dal bordo superiore esterno dell'unghia e seguire la cresta ossea fino al polso (zona riflessa della colonna vertebrale sulla mano), massaggiare il polso (principio dell'azione) e risalire. Anche qui si inizia dal pollice e si termina uscendo dal polso (pre-concepimento/nascita). La durata è di circa 5-10 minuti per mano. Il trattamento continua con la testa; far girare la persona sul lettino, o farla sedere su una sedia comoda, e mettersi dietro di essa. Appoggiare le mani sulla testa per pochi istanti, centrarsi sul paziente e sul presente. Massaggiare dolcemente il cranio sulla linea mediana centrale, usando i due pollici, dalla sommità del capo (fontanella), fino alla base del cranio e all'osso occipitale; proseguire il massaggio passando per le ossa mastoidee, arrivare fino al sommo delle orecchie. Si termina sempre uscendo dalle orecchie. Si ripete questo movimento per circa 5 minuti.

I bambini possono essere trattati per pochi minuti al giorno.

Nella tecnica appresa durante il mio corso di studi ci sono due varianti molto interessanti che danno risultati ancora più profondi. Dopo aver trattato la testa si passa a massaggiare, sempre con movimento circolare e leggero, tutta la colonna vertebrale partendo dalla cervicale e arrivando al coccige. Questa manovra dà una risonanza maggiore al trattamento in quanto mette in vibrazione i punti riflessi con la colonna vertebrale nello stesso arco di tempo, amplificando la trasmutazione delle energie cristallizzate. Si procede con questo movimento per circa 5 minuti, terminando con l'uscita dal coccige. Altra variante molto potente è l'uso del cristallo; la tecnica rimane la stessa, ma si riduce il tempo di trattamento con le mani, aggiungendo qualche minuto di cristallo. Avendo sperimentato su me stessa e su altri volontari, sia il trattamento classico che la variante con il cristallo, posso affermare che la trasmutazione ottenuta nel secondo caso è molto più profonda ed avviene anche più velocemente. Per questo motivo è bene non abusare con trattamenti frequenti, poiché il soggetto non avrebbe la possibilità di orientarsi nel corpo e nello stato trasformativo, cadendo in uno stato di confusione perdendo il contatto di cosa sta cambiando dentro e fuori di lui. Per i trattamenti con il cristallo si usano laser di cristallo di rocca, di quarzo fumé (potente sugli eventi passati); di onice nera o agata fiocco di neve (collegati al principio e al rapporto con la Madre). I trattamenti senza cristallo possono essere ricevuti anche ogni 15 giorni se ne sentiamo la necessità; nei momenti di "crisi" si può fare anche più frequentemente, ma con tempi ridotti. Il

trattamento con cristallo è da preferire dopo che sono già stati ricevuti alcuni trattamenti classici, ed è consigliabile un intervallo di almeno un mese tra una seduta e l'altra. Un periodo perfetto per ricevere questo trattamento è nei giorni intorno al compleanno, giorno di "rinascita", molto adatto a trasformare e lasciare andare vecchi schemi.

Ogni cosa che si incontra nel corso della vita è un mezzo per espandersi come individui. Tutto quanto ci accade si cristallizza e nel tempo ci torna in mente procurandoci le stesse emozioni e sentimenti. L'energia sviata mantiene questi eventi presenti in noi. Praticando il massaggio metamorfico si possono trasformare queste influenze mettendo a fuoco la forza vitale che sta dietro ad esse.

CAPITOLO IV

IL SORRISO DEGLI ORGANI

Il Taoismo vede la propria origine tra 5.000 ed 8.000 anni fa: è il fondamento della medicina tradizionale cinese, oltre che di alcune tra le terapie contemporanee di maggior successo (Chinesiologia, Agopressione, Rolfing, Feldenkrais, Gestalt). Il TAO è stato descritto come “una legge naturale”, “un'arte”, “un metodo”, “un potere”, “un sentiero”. Nella visione Taoista, l'armonia e l'equilibrio sono essenziali per la salute. Il corpo è visto come un insieme, quindi ogni organo affaticato indebolisce l'intero sistema del corpo. Quest'ultimo ha una capacità di omeostasi, che lo muove naturalmente verso l'equilibrio, a meno che qualcosa non lo impedisca. Ogni malattia è causata da un blocco energetico: troppa o troppo poca energia in una parte rappresentano uno stress per il corpo intero. Ogni organo interno corrisponde ad uno dei 5 elementi della natura: fuoco, terra, metallo, acqua, legno. Questi ultimi sono anche legati ad una stagione dell'anno, un colore, un sapore, ecc. Per esempio, il cuore è legato al fuoco, all'estate ed al rosso. La stagione cui corrisponde l'organo è quella in cui l'organo lavora con più vigore (ed è maggiormente a rischio). Quindi il Taoismo è una maniera di rappresentare il mondo, più che una religione. Il sorriso degli organi si ispira alle Teoria dei 5 Elementi, più precisamente al loro ciclo di Creazione.



Secondo il Taoismo, grazie al sorriso, gli organi interni producono le “secrezioni nettarine”.

Ogni volta che si sorride si rinforza il percorso neurale della felicità, ecco perché più si sorride, più si ha voglia di farlo. E' possibile sorridere veramente solo se le nostre emozioni sono sorridenti. Con il sorriso degli organi si sorride veramente a tutti gli organi, le ghiandole, i muscoli, ed anche al sistema nervoso, per bilanciare il sistema nervoso parasimpatico (riposo, digestione ed immagazzinamento delle energie) con quello simpatico (eccitazione, attività fisica, stress). Osserviamo il legame tra gli Elementi, gli organi interni e le emozioni.

Il sorriso ci fa entrare in contatto con le nostre emozioni più profonde e radicate: la gioia, la fiducia, il coraggio, la calma, la gentilezza. Grazie a queste possiamo attingere alle risorse innate che ognuno ha a disposizione dentro di sé. “Emozione” è un termine che deriva dal latino ex-movere, che significa “mettere in moto”. Infatti, dall'etimo, esse sono letteralmente il motore che spinge ogni comportamento essendo, al contrario, ogni nostro comportamento un veicolo attraverso il quale trasmettiamo emozioni. Differenti stati d'animo danno accesso a risorse diverse e determinano diversi modi di percepire la realtà, influenzando decisioni e comportamenti. Emozioni positive come amore, sicurezza, entusiasmo mettono in condizione di affrontare qualsiasi situazione, anche la più difficile. Al contrario, emozioni negative come paura, preoccupazione, rabbia possono minare anche la situazione più felice, ed a lungo andare produrre stress e comportamenti controproducenti per se stessi e per gli altri. Quando si è stressati, molto emotivi e si porta nella propria vita molta rabbia o paura, gli organi interni si contraggono a livello fasciale e disfunzionano, abbassando il livello generale di efficienza, attenzione e gioia. Quando si sorride agli organi, si crea una connessione e si instaura una buona comunicazione che amplifica le emozioni positive.

Nel taoismo tutto ciò viene affrontato con una tecnica di respirazione e con una meditazione che hanno lo scopo di portare l'energia del sorriso agli organi, secondo una sequenza ben precisa, in modo da riportare forza e salute all'essere umano, attraverso la libera circolazione dell'energia vitale. Il maestro guida l'allievo in una meditazione attraverso tutto il suo organismo, insegnandogli a sorridere ad ogni organo del suo corpo per rivitalizzare tutto il suo essere.

Ispirandosi a questo, è stata creata da Sabina Vaiani una sequenza di trattamento energetico, che consiste nella stimolazione di determinati punti collegati ad organi ed emozioni, con la quale mettere in moto l'energia e la sua potente componente positiva e curativa, senza che il ricevente impari nessuna tecnica di meditazione. Il sorriso interiore serve per ritrovare il centro, per capire o meglio accettare la condizione attuale di vita e il mondo che ci circonda. Portare il sorriso al proprio interno significa assumere un atteggiamento amorevole e benevolo nei propri confronti, permette di contattare la forza di vivere e di cambiare. Malgrado ci sia un'apertura sempre più grande da parte della gente verso la meditazione, spesso incontriamo persone che per pigrizia o disinformazione preferiscono evitare tale pratica. Questa sequenza può portare benefici a tali persone, stimolando

allo stesso tempo la curiosità verso ciò che momentaneamente ritengono lontano dal loro stile di vita. Anche se non è un vero e proprio massaggio, ho deciso di inserire questo trattamento per la particolarità dei punti riflessi stimolati e per l'effetto di grande benessere che si sperimenta dopo tale trattamento, che ho vissuto in prima persona ed ho osservato su altri durante il mio praticantato. Interessante la correlazione fra gli organi della testa e quelli del tronco e la connessione fra organi e specifiche emozioni. Questa pratica tende a riportare l'armonia in tutti gli organi interni e aiuta a sviluppare l'attenzione consapevole dentro e fuori dal corpo.

Anche in questo caso la cura dell'ambiente dove si esegue il trattamento è fondamentale; il ricevente può rimanere vestito, ma è sempre bene che la temperatura della stanza sia calda. Scegliere luci soffuse e musica rilassante. Vengono trattati tutti i punti prima con una pressione e vibrazione delle dita per alcuni secondi per punto; in seguito si ripete la sequenza usando il cristallo sempre per alcuni secondi su ogni punto. Si invita la persona a sdraiarsi supina sul lettino e si inizia partendo dalla testa. L'operatore tratta i punti collegandosi all'organo e alle emozioni relative, inviando l'energia del sorriso; visualizza le parti trattate che iniziano a sorridere.

Anja chakra (terzo occhio): genera apertura mentale, maggior chiarezza ed equilibrio fra i due emisferi

Sopracciglia: libera dai pensieri ripetitivi

Lobi delle orecchie: aumenta vitalità ed energizza i reni

Tempie: favorisce l'equilibrio mentale

Angoli della bocca: aiuta a digerire le emozioni (stomaco)

Mento: alimenta perineo ed energia sessuale

Sotto le clavicole: libera dallo stress, scioglie la tristezza e la depressione, il respiro diventa più profondo e tranquillo e crea nuova voglia di vivere ad ogni respiro (polmoni)

Gola (apice dello sterno) : libera dalle emozioni inesprese

Anahata chakra (cuore): libera dall'ansia, si sciolgono malumori, agitazione ed impazienza. Il cuore sente tutta la potenza del sorriso interiore e ad ogni battito invia questa forza vitale e curativa a tutto il corpo

Piega dei gomiti: favorisce lo scarico del meridiano del cuore

Palmo delle mani: uscita e liberazione delle congestioni accumulate nel chakra e nel meridiano del cuore

Sotto le costole: libera dalle preoccupazioni più recondite e profonde, donando armonia e centratura (milza-pancreas); disperde la rabbia e la collera (fegato) e risveglia fantasia, vitalità e serenità

Ombelico: lascia andare il passato che appesantisce (intestino); pulizia della linea genetica e dei legami karmici, favorisce l'ingresso delle energie ancestrali

Apice delle cosce (sotto l'inguine): aiuta la mobilità del bacino, libera dai blocchi sessuali

Ginocchia: aiuta a chiarire i propri obiettivi

Caviglie: aiuta ad andare nella giusta direzione

Si invita dolcemente il ricevente a girarsi in posizione prona; questa volta si inizia dai piedi sempre con la stimolazione manuale seguita poi da quella con il cristallo.

Talloni: dona stabilità, sicurezza, senso di radicamento alla terra

Cavo popliteo: libera dalla paura del futuro, paura di avanzare e del divenire (vescica)

Glutei: libera dalle emozioni e ferite infantili. NON STIMOLARE SE SI STA TRATTANDO UNA DONNA INCINTA

Polsi: favorisce il libero flusso dell'energia e lo scarico del chakra del cuore

Sotto le costole: lava via la paura di vivere e l'angoscia, riempiendo di leggerezza e tranquillità (reni)

Scapole: aiuta a ricevere amore ed affidarsi allo spirito (cuore)

Spalle: libera dall'eccesso di rigidità e di responsabilità (polmoni)

Collo (ultima vertebra cervicale): libera dai blocchi e dalle difese affettive legati al controllo, possessività e gelosia

Occipite: libera dagli schemi mentali, favorisce l'ingresso di energie ancestrali (legato all'ombelico)

Sommità della testa: aiuta la creazione del pensiero costruttivo e allineato al Sé superiore, potenzia la capacità di manifestare, aumenta la parte spirituale e diminuisce la parte egoica.

A questo punto il trattamento è finito; si concede ancora qualche minuto per assaporare la grande leggerezza che si è ottenuta dalla pulizia di tutte le tensioni; poi lentamente si invita la persona a riprendersi con calma e ad alzarsi.



CAPITOLO V

CRANIO SACRALE

Tecnica di natura olistica, il massaggio cranio-sacrale viene praticato, con leggerissime manipolazioni, sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale, intervenendo su un sistema, quello cranio-sacrale appunto, che è in collegamento con ogni parte dell'organismo. Il massaggio Cranio-Sacrale è in grado di apportare molteplici benefici; da semplice trattamento anti-stress, esso può essere in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Essa è dunque risultata idonea in molti casi nella cura della sciatalgia, dei mal di schiena, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie, cefalee, scoliosi, vertigini e problemi dell'articolazione mandibolare. Il massaggio cranio-sacrale non è invasivo e può essere quindi praticato anche su donne in gravidanza, neonati e persone anziane.

Fino alla fine dell'800 gli anatomisti pensavano che le strutture craniali fossero immobili; tale convinzione era maturata dall'osservazione dei teschi dei cadaveri, in soggetti cioè privi di vita. Nel 1912, quindi, il Dott. Calvin Cottan per primo avanzò la possibilità dell'esistenza di un movimento all'interno del cranio; la scoperta del sistema cranio-sacrale, e del relativo movimento presente in esso, è da attribuire ad un osteopata, il Dott. William Sutherland, il quale però negli anni '30 non aveva a disposizione quei mezzi scientifici che gli avrebbero permesso di dimostrare le sue intuizioni. Tuttavia i suoi studi fecero da base per quelli del Dott. John Upledger che, dopo aver riscontrato un movimento delle ossa del cranio nel corso di un'operazione chirurgica, nel 1975 insieme ad un team di ricercatori dell'Università del Michigan, iniziò una serie di esperimenti su crani freschi, anziché su quelli chimicamente preservati che venivano generalmente usati nell'ambito della ricerca scientifica. Fu così definitivamente chiarito che il cranio non è una struttura rigida ma semirigida, capace di micromovimenti che è anche possibile misurare. Il massaggio Cranio-Sacrale è una tecnica di massaggio olistico che prevede un tocco molto leggero dell'operatore sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale, alla ricerca di un "contatto" con il ritmo cranio sacrale che andrà assecondato e stimolato. Per comprendere come i micromovimenti delle ossa del cranio possano influenzare il benessere fisico e psichico dell'individuo è necessario conoscere il ruolo svolto da alcuni elementi che compongono il cranio, a partire dalla Dura madre. La Dura madre è una membrana densa, fibrosa e non elastica che, insieme all'Aracnoide e alla Pia madre, ricopre il cervello e provvede al nutrimento della sua parte esterna. Essa inoltre scende per la colonna vertebrale, fino a superare l'osso sacro e a rivestire il coccige, ultima vertebra della colonna vertebrale. Durante tale percorso, quindi, circonda il midollo spinale e le radici nervose. Il movimento o anche "respirazione" cranio-sacrale è alla base di un meccanismo di circolazione,

lungo la colonna vertebrale e quindi dal cranio all'osso sacro, del "liquor", ovvero del fluido cerebro-spinale che scorre all'interno della dura madre.

Il sistema cranio-sacrale è costituito dalla struttura ossea, cioè ossa craniche, colonna vertebrale e osso sacro; dalle membrane meninge, interne al cranio, dal fluido cerebro-spinale detto "liquor" e dalle strutture che regolano la produzione, il riassorbimento e il contenimento del liquido spinale. Il sistema è inoltre collegato, per mezzo delle varie strutture dell'organismo, al sistema nervoso, circolatorio e linfatico, all'apparato muscolo-scheletrico, al sistema endocrino e al sistema respiratorio. Ciò premesso, appare chiaro che intervenire sul movimento cranio-sacrale, ovvero sulla fluttuazione ritmica del fluido cerebro-spinale, vuol dire innestare un processo che coinvolge l'intero organismo, favorendo il benessere.

Il cranio di un essere umano è formato da una serie di ossa pari e impari, che si sviluppano a partire dalla vita intrauterina, dallo stato fibroso a quello osseo, intorno a dei nuclei di ossificazione. E' una struttura in continuo movimento; le varie ossa sono unite tra di loro attraverso le suture, un tipo di articolazione piuttosto rigida, ma che consentono una mobilità apprezzabile da una mano un minimo allenata a sentire. Le ossa impari sono quelle che sono posizionate sulla linea mediana, quelle pari sono ai lati e sono speculari. Esiste un movimento chiamato Meccanismo Respiratorio Primario (MRP) che non ha niente a che vedere con la respirazione polmonare o la circolazione sanguigna o linfatica. Il MRP è la forza propulsiva del liquor, ed è un ritmo definito vitale (soffio della vita), che inizia al terzo mese di vita intrauterina e scompare lentamente alcune ore dopo la morte. Questo ritmo è talmente potente che, grazie alle membrane di tensione reciproca e alla inestensibilità dello strato più esterno delle meningi (la dura madre), paragonabile ad un cavo d'acciaio, riesce a trasmettere questo ritmo a tutte le ossa del corpo con un ritmo da 8-12 cicli al minuto. Le ossa pari compiono un movimento di rotazione interna ed esterna e le impari, un movimento di flessione-estensione intorno ad un asse trasversale. Il MRP permette al liquido spinale di andare a nutrire tutti i tessuti nervosi, poco vascolarizzati per una ragione di protezione dagli agenti patogeni che lo potrebbero infettare (meningiti) e, inoltre, stimola la formazione di tale liquido e favorisce il suo riassorbimento per mantenere all'interno un equilibrio pressorio (idrocefalia). Anni fa la dottoressa Nicette Sergueff e poi altri hanno dimostrato scientificamente l'esistenza del MRP. Durante il MRP avviene una rotazione dell'occipite (flessione) che trazione la dura madre spinale e che si ripercuote sul sacro facendogli fare una rotazione molto piccola, ma comunque avvertibile da mani sensibili; il movimento di ritorno alla posizione neutra si chiama estensione. Le ossa del cranio subiscono delle grosse influenze dal MRP e ognuna fa un movimento che si integra con le altre in un sistema armonico che porta il cranio in flessione a diventare più largo, corto e più basso, mentre durante la fase di estensione il cranio diventa lungo, stretto e più alto con gli occhi più piccoli; contemporaneamente alla forma del cranio, tutto il corpo subisce una profonda modifica

nella fase di flessione perché si mette in rotazione esterna con la colonna vertebrale e gli arti; al contrario, nella fase di estensione, il corpo si trova in un atteggiamento di rotazione interna. Nei casi di lesione cranica di rotazione esterna o interna, il corpo assume permanentemente la posizione rispettiva tipica di intrarotazione o estrarotazione con una correlazione tipica di cefalea, disturbi articolari e, a volte, problemi neuroendocrini; testando la persona abbiamo l'impressione di ciò che è successo, e se riusciamo a lavorare le membrane di tensione reciproca e le articolazioni correlate, usando magari la respirazione (la flessione sfeno-basilare è correlata alla inspirazione polmonare e l'estensione alla espirazione), riusciamo a ridare una mobilità cranica sufficiente a far ripartire il sistema craniale e provocare un profondo cambiamento nella persona in questione; è una cosa non facile da trovare e da trattare, ma quando questo accade è un evento molto emozionante sia per il paziente che per il terapeuta. Come già visto, le ossa di tutto il corpo si muovono a partire dalla flessione dell'articolazione sfeno-basilare che provoca una rotazione esterna di tutte le ossa pari e dal ritorno in posizione neutra che viene chiamata estensione e provoca una rotazione interna delle ossa pari. Questo piccolo movimento è la scintilla vitale dell'uomo, è la forza che stimola l'autoguarigione dell'individuo, visto che nessun terapeuta può guarire una persona, ma solo stimolare questa capacità che tutti abbiamo dentro di noi. Uno dei fondatori dell'osteopatia craniale, il dott. Sutherland, pare che abbia rianimato un uomo folgorato da una scarica elettrica solo stimolando il rotolamento dei peroni per rilanciare tale movimento. Una cosa importante da sapere è che durante il movimento respiratorio primario avviene una flessione dell'articolazione sfeno-basilare che, con un movimento detto a puleggia, crea una trazione sulla base dell'osso sacro, tramite la dura madre che è inserita forte a livello della seconda vertebra sacrale; questo provoca una flessione su di un asse laterale che, a sua volta, automaticamente dà origine ad una rotazione esterna degli ossi iliaci e, a livello cranico, una rotazione dell'etmoide, del vomere e di tutte le ossa collegate. Quando si va a riequilibrare un cranio, si ottiene indirettamente un'azione sul bacino e viceversa. Molti terapisti usano una tecnica di cranio-sacrale biodinamica, che consiste nel prendere contatto con una qualsiasi superficie ossea del corpo (ad esempio i due malleoli, le teste delle clavicole, ecc,) e, ascoltando il MRP del paziente, cercare di riequilibrare il sistema mettendolo in equilibrio con il proprio MRP fino a percepire delle espansioni (dette maree) sempre più ampie e regolari che ristabiliscono all'interno dell'organismo una omeostasi favorente la guarigione.

La tecnica del cranio-sacrale è talmente vasta che necessita di studi specifici e approfonditi e sarebbe assurdo pretendere di possedere una conoscenza adeguata dopo alcuni seminari. Le tecniche imparate durante questo corso di studi sono quelle di ascolto del MRP e di riequilibrio tramite questo. Ma la cosa di cui mi preme parlare sono i Metameri. I metameri sono localizzati dalla prima vertebra dorsale al coccige e raggruppano ognuno un organo, un'emozione e un sentimento correlati; in pratica le emozioni non espresse vengono accumulate nella cute a partire dai

processi spinosi sino ad arrivare alla parte laterale del torace e dei glutei. La tecnica per estrinsecarli è quella del papier rouler, uno scollamento leggero della cute rispetto al tessuto sottocutaneo. Se il tessuto non si fa scollare, non scorre o tutt'al più ha una peggiore qualità di movimento rispetto ad altre zone, si trasforma da metamero a dermatoma. Troviamo il dermatoma solo a chi riempie i cassetti di emozioni rimandate e non sfogate che fanno 'spezzare' il metamero; il compito del terapeuta è di ristabilire una corretta scorrevolezza dei tessuti interessati, informando in modo appropriato il paziente delle emozioni e dei sentimenti ad esso correlati così da unire il circuito tra parte nervosa e parte psichica e ripristinare un corretto equilibrio. In pratica il metamero (come il piede e il viso in riflessologia) non è altro che un pannello di controllo, dove la spia si accende e che spesso precede di alcuni mesi la conseguente malattia organica. Attraverso una manipolazione abbastanza semplice di questi metameri, è possibile andare a liberare le emozioni e le energie bloccate.

I metameri sono dieci e sono così suddivisi:

D1-D2: legato ai polmoni con il sentimento della tristezza e l'emozione del pianto

D3-D4: legato al cuore con il sentimento della gioia e delle ferite non guarite; l'emozione è quella della parola intesa come parlare delle nostre sofferenze con chi sappiamo di poterci fidare

D5-D6: legato al fegato con il sentimento della rabbia e l'emozione dell'urlo. Tale emozione andrebbe scaricata nel momento esatto che la si prova e non quando si ritiene giusto.

D7-D8: legato alla vescica biliare con il sentimento sempre della rabbia, ma la reazione è più fisica con la necessità di lanciare e rompere gli oggetti

D9-D10: è legato a milza-pancreas con il sentimento della riflessione e l'emozione è il dubbio, la domanda, bisogno di chiarimento

D11-D12: è legato allo stomaco con il sentimento sempre della riflessione, ma l'emozione è legata alla "richiesta di aiuto"

L1-L2: è legato ai reni con il sentimento della paura e l'emozione del brivido

L3-L4-L5: è legato al colon con il sentimento di tristezza e l'emozione della commozione

SACRO: è legato all'intestino tenue con il sentimento della gioia e l'emozione della discussione

COCCIGE: è legato alla vescica urinaria con il sentimento della paura e l'emozione è la voglia di scappare

Inoltre, anche se non è un metamero, al centro dei glutei c'è il punto legato agli organi sessuali; trattando questa zona con la stessa tecnica, si apportano benefici in tutte le disfunzioni sessuali (frigidity, impotenza, eiaculazione precoce), aumentando la vitalità dell'individuo e stimolando la libido e la sessualità.

CAPITOLO VI

MASSAGGIO TRADIZIONALE CINESE TUINA'

Il Tui Na è una forma antichissima di massaggio, sviluppatasi in Cina più di tre millenni fa; affonda quindi le sue radici nell'istinto naturale dell'uomo di toccare con le proprie mani le parti che percepisce come dolenti e di cercare, sempre con le proprie mani, di curare se stesso e gli altri. Partendo da questa intuizione, confermata da una pratica diffusissima e protratta per millenni, sono state codificate successivamente delle modalità di trattamento che sono state tramandate nei secoli fino ad oggi.

Se attualmente si è portati a datare l'inizio dell'agopuntura, praticata con aghi di pietra, all'incirca all'epoca calcolitica (circa 3000 a.C.), dobbiamo ragionevolmente supporre che le tecniche di massaggio sono precedenti. Il nucleo più antico dell'opera fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese, il Huangdi Neijing, è databile intorno al 400 a.C. e nel capitolo XII del SuWen, uno dei libri di cui è composta l'opera, viene suggerita la pratica del massaggio per gli abitanti delle regioni del centro dell'Impero, insieme alla pratica degli esercizi fisici di Dao Yin, assimilabile all'incirca all'odierno Qi Gong. Scrive a tal proposito l'eminente sinologa Giulia Boschi:

“...e nelle regioni del centro la terra è pianeggiante e umida; qui cielo e terra fanno nascere ogni sorta di prodotti, cosicché gli abitanti godono di un'alimentazione molto varia senza bisogno di faticare (nei campi). Soffrono di flaccidità muscolare con raffreddamento delle estremità o di sindromi da caldo e freddo, che curano con il Daoyin ed il massaggio. Quindi questi metodi provengono dalle regioni del centro. La speculazione cosmologica, nell'era di probabile redazione di questo testo, assegnava una certa preminenza al centro rispetto agli altri punti cardinali. Il giallo infatti, che corrisponde al centro, è il colore imperiale per antonomasia. I cinesi ancora oggi chiamano sé stessi Zhongguo ren cioè abitanti dello stato del centro. In considerazione di questi elementi si può presumere che il Daoyin ed il massaggio, originario delle pianure del centro, occupassero un posto di rilievo e di grande prestigio fra le diverse tecniche terapeutiche.”

In molti testi classici di MTC si trovano citazioni di altri testi classici sul massaggio; questo ci dà solo la conferma della loro esistenza, purtroppo tali libri spesso non sono arrivati a noi. Nella dinastia Sui (589-618) si diede particolare importanza alle tecniche di massaggio e si hanno opere come “Trattato generale sulla eziologia e sintomatologia delle malattie” (Zhu Bing yuan Hou Lun, 610, di Chao Yuanfang) e “Formule da Mille ducati” (Qianjin Yao fang, 625, di Sun Simiao) nella dinastia Tang, di istruzioni soprattutto sul massaggio pediatrico e vengono definite le 18 tecniche di base. Durante l'epoca Tang (618-917) l'Ufficio Medico Imperiale era suddiviso in quattro

dipartimenti: fitoterapia, agopuntura, massaggio ed esorcismo. L'insegnamento del massaggio era quindi codificato ed esisteva un vero e proprio esame di stato. Nei secoli successivi, grazie anche alla diffusione della stampa, vennero moltiplicati i testi sul massaggio che comprendevano anche il trattamento delle malattie interne e delle malattie febbrili. Nel 1117, quindi nella dinastia Song (960-1279), un intero capitolo della *'Collezione generale dei soccorsi sacri'* è dedicata al massaggio. Durante la dinastia Yuan (1279-1368) il massaggio ebbe un periodo di particolare splendore e nella dinastia Ming (1368-1644) fu coniato il termine Tui Na (letteralmente spingere e afferrare), precedentemente chiamato An Mo (letteralmente premere e strofinare, accarezzare). In questo periodo inoltre furono costituiti un dipartimento clinico speciale per il TuiNa pediatrico e pubblicati diversi libri sull'uso del TuiNa nella cura delle malattie dei bambini come il *'Messaggi segreti del massaggio TuiNa per bambini'* (Xiao er tuina mizhi) di Zhou Yufan e *'Testamento segreto del massaggio tuina per bambini'* (Xiaoer tuina mijue) di Gong Tingxian, e il *'Classico del massaggio del bambino'* (Xiao er an mo jing, Zhen Shi). In questa epoca il TuiNa diventa materia d'esame della Scuola Reale di Medicina. Nella dinastia Qing (1644-1911) venne pubblicato *'Metodo della agopuntura e moxibustione dallo specchio d'oro della medicina'* (Yi Zhong Jin Jian ci jiu xin fa, 1742, di Wu Qian) che accoglie una vasta porzione sul TuiNa e vengono descritti otto manovre di base; una enciclopedia dell'epoca riporta *'gli otto metodi per curare le fratture ossee'*, inoltre vengono scritti il *TuiNa Ji*, di Xiong Ying Xiong ed il *Tui Na Mi Shu*, di Lu Ru Long, questi ultimi sempre sul massaggio pediatrico. Dal 1911 al 1949 con la Prima Repubblica, la pratica della MTC e del massaggio erano fuorilegge per scelta del governo di Goumindang, che cercava in questo modo di sradicare le *'antiche credenze'* e *'superstizioni popolari'* per non ostacolare lo sviluppo della Cina Moderna. Dopo il 1949 e la fondazione della Repubblica Popolare le pratiche tradizionali sono state riammesse, anche perché erano l'unico modo efficace, efficiente e a basso costo per tutelare la salute di circa un miliardo di persone. La straordinaria longevità di questa tecnica si deve sicuramente a diversi fattori, tra i quali possiamo ricordare la straordinaria efficacia soprattutto del TuiNa pediatrico, che lo ha fatto particolarmente radicare nella cultura popolare, tra le mura domestiche, custodendolo nei periodi di maggiore oscurantismo; è inoltre una tecnica a bassissimo costo, non richiedendo nessuna attrezzatura o spesa. Attualmente in quasi tutte le Università Cinesi di Medicina Tradizionale c'è un dipartimento che si dedica al TuiNa e viene praticato anche in ambito ospedaliero con notevoli risultati e con soddisfazione dei pazienti, che spesso lo preferiscono alla pratica dell'agopuntura. Oggigiorno la MTC in Cina è insegnata nelle Università accanto alle medicine occidentali.

"Il Principio, data origine alla sua virtù una, si mise a svilupparsi secondo due modalità alterne. Tale sviluppo condensò l'atmosfera intermedia; da questa, sotto l'influsso delle due modalità Yin e Yang, furono prodotti tutti gli esseri sensibili" Lao Tze.

La teoria Yin-Yang si basa sulla costruzione filosofica di due polarità complementari, dette Yin e Yang. Tali opposti complementari non sono né forze né entità materiali. E neppure sono concetti mitici che trascendono la razionalità. Sono, piuttosto, categorie che si prestano a descrivere come le cose funzionano in relazione l'una all'altra e in relazione all'universo. Essi vengono usati per spiegare il continuo processo di mutamento in natura.

Il TuiNa si basa totalmente sui fondamenti della MTC, che purtroppo non è possibile spiegare in modo esaustivo in queste poche pagine. Alla base di tale paradigma medico c'è una visione energetica dell'individuo, che è la stessa che viene utilizzata dal medico agopuntore nel trattamento con gli aghi. Nell'ottica della MTC la malattia è vista come un squilibrio della Energia (Qi in cinese) presente in un individuo, causato principalmente da:

abitudini di vita sbagliate (al riguardo ad esempio di alimentazione, igiene, o gli eccessi sessuali) o comunque dal non accordo della persona con i ritmi della natura, delle stagioni, del giorno, dell'età; invasione di fattori climatici esterni che per loro particolare vigore, per durata o per debolezza dell'individuo, diventano nello stesso causa di malattie;

emozioni non integrate correttamente nel vissuto emozionale dell'individuo.

Tale Qi, pur permeando l'intera persona, scorre preferenzialmente in alcune 'orbite energetiche' che prendono appunto il nome di Canali Energetici o Meridiani. Nel corpo umano ci sono diverse categorie di tali Canali, ognuna con diverse caratteristiche e funzioni ma generalmente ci si riferisce ai Canali Principali poiché i Punti usati nell'agopuntura e nel massaggio sono prevalentemente distribuiti lungo il decorso di questi Meridiani. La non corretta produzione o circolazione armoniosa dell'energia, quindi causa di malattia, e la struttura dei Canali Energetici e dei Punti cutanei presenti sugli stessi, fornisce una interfaccia esterna di comunicazione con l'interno, che ci permette di riequilibrare l'organismo e di stimolarlo alla guarigione. E' per questo motivo che spesso troviamo tra le indicazioni delle varie manovre frasi come 'Stimola la circolazione del Qi' o 'Espelle il Freddo', poco chiare per il nostro modo di vedere il funzionamento del corpo, ma estremamente efficaci se si ha avuto l'opportunità e l'umiltà di rinunciare al nostro paradigma medico per aprirsi con occhi curiosi e liberi di pregiudizio allo studio della medicina tradizionale cinese. E' forse utile notare che, a differenza dell'agopuntura, il TuiNa è generalmente meglio tollerato dal paziente e, al contrario del trattamento con gli aghi, nel trattamento manuale è possibile stimolare direttamente i punti, e sovrapporre a questa modalità il trattamento del decorso dei Canali Energetici, il trattamento delle varie zone del corpo con molteplici manovre e l'utilizzo di modalità ausiliarie, con sicura soddisfazione di chi si sottopone al trattamento.

La formazione dell'operatore, condizione indispensabili per ottenere dei risultati importanti, comprende sicuramente lo studio della MTC, per poter eseguire una attenta valutazione energetica della persona da trattare, e continua con lo studio, l'esercizio ed il perfezionamento delle varie

manovre di massaggio, la cui esecuzione deve essere impeccabile. Di ogni tecnica bisogna inoltre conoscere l'effetto che questa induce nella circolazione dell'energia della persona per poter quindi scegliere quali manovre utilizzare e in che ordine, per poter fornire all'organismo le giuste informazioni. Se la valutazione energetica dell'individuo è corretta, se è stato scelto il principio di trattamento corrispondente e correttamente sono stati scelti i punti da utilizzare e le manovre di massaggio più indicate, la pratica del massaggio offre risultati sicuri, stabili e durevoli e di particolare rilevanza per il miglioramento della salute. Ma la formazione dell'operatore non si ferma qui. Essendo una tecnica che agisce principalmente a livello del campo energetico-informativo della persona, è molto importante che l'operatore stesso abbia sviluppato un percorso di crescita e di sviluppo della propria energia interna, cosa che generalmente avviene con la pratica del Qi Gong, che deve accompagnare la vita dell'operatore di TuiNa e ne deve diventare sua pratica quotidiana; altrimenti non è possibile praticare del TuiNa di buon livello. Condizione indispensabile alla pratica è infatti la coltivazione del Vuoto, del silenzio interiore, che ci permette di entrare in una situazione di ascolto, di comprensione e di relazione con il ricevente. Solo così sarà possibile sentire, tramite il contatto delle nostre mani, i segnali che provengono dalla persona che stiamo trattando e se le tecniche che stiamo utilizzando stanno avendo il giusto effetto, in una continuo feedback e continue correzioni del nostro intervento, che a volte diventa più energico, altre più gentile, con attenzione verso le possibilità che ci vengono offerte da ogni singolo punto, o zona del corpo che stiamo trattando. Poiché l'operatore è strumento di indagine e di valutazione dell'energia della persona che sta trattando, è indispensabile che tale strumento sia tenuto con la massima cura; visto che osserveremo l'altro tramite la lente della nostra personalità è ovvio che tale lente dovrà risultare sempre più pulita in modo da poter cogliere le necessità altrui. La nostra capacità di comprensione e di relazione con l'altro migliora con i progressi che facciamo per comprendere e relazionarci con noi stessi. Solo grazie alla nostra continua presenza mentale e alla nostra consapevolezza potremo utilizzare il nostro intento per indirizzare l'energia che in questo modo viene riequilibrata e attivata, con conseguenze notevoli sul piano fisico, energetico ed emozionale. Nell'esecuzione delle manovre è indispensabile mantenere una postura corretta ed in particolare va privilegiato l'allineamento della colonna vertebrale per favorire la circolazione del Qi nell'operatore, ed il radicamento con il suolo, condizione che si studia nella pratica del Qi Gong. Le articolazioni devono essere libere, i polsi morbidi ed il corpo rilassato in tutte le sue parti; solo così sarà possibile utilizzare correttamente la propria energia ed eseguire un massaggio. La condizione di rilassatezza fisica e mentale del massaggiatore durante i trattamenti gli garantirà di non soffrire dei comuni disturbi, come tendiniti o altro, che spesso affliggono chi sollecita lungamente le articolazioni. Le posture che si utilizzano durante il massaggio sono le stesse che si incontrano studiando il Qi Gong ed il Taiji Quan, a conferma della continua relazione tra queste discipline ed il TuiNa, quindi tra il

lavoro su di sé e quello sugli altri. A titolo di esempio, riportiamo le due posizioni di base, sottolineando che la posizione esteriore dell'operatore è poca cosa in confronto al lavoro che lo stesso deve compiere all'interno del proprio spazio corporeo.

Ma Pu Posizione del cavaliere

I piedi sono paralleli e ad una distanza che è circa quella delle spalle; il peso è distribuito su entrambi i piedi che sono radicati al terreno; le ginocchia sono leggermente flesse, con la verticale che cade sulla punta del piede, le anche sono rilassate e la schiena è eretta perché la testa è appesa con un filo al cielo. Le spalle sono abbandonate così anche i gomiti ed i polsi, tutto il peso è scaricato in egual misura sui piedi.

Kon Pu Posizione dell'arciere

Pur valendo in linea generale le indicazioni della posizione precedente, in questo caso una gamba è avanti rispetto all'altra e sorregge il 70% del peso; l'altra ha il piede leggermente ruotato verso l'esterno.

Dopo le premesse fatte vediamo quali sono i principali effetti del massaggio cinese TuiNa:

Regolarizzare il Qi nei Canali Energetici, ne libera la circolazione e ne favorisce la produzione

Migliorare la circolazione del Sangue

Eliminare i fattori patogeni esterni

Rimuovere le ostruzioni, elimina le stasi

Promuovere le funzioni degli Organi e dei Visceri

Migliorare la funzionalità delle articolazioni e aiutare a rilassare i muscoli

Le controindicazioni possono essere:

Malattie acute e contagiose

Neoplasie cutanee primitive o metastatiche e in generale neoplasie delle strutture che vengono stimulate dalle manipolazioni

Malattie da piogeni e tubercolari

Ascessi e piemie

Gravi patologie cardiache ed epatiche

Psicosi, oppure se in preda all'ubriachezza o a droghe

Perforazione gastrica o intestinale (ed in generale tutte le forme di addome acuto)

Trattamento di pazienti anziani molto defedati

Fratture, lussazioni vertebrali (in alcuni casi va praticato, ma con cautela)

Durante ciclo mestruale non si massaggia la zona lombare

La gravidanza, soprattutto dopo il terzo mese; in verità, la gravidanza non è una controindicazione al massaggio, ma questo deve essere eseguito con particolare attenzione e prudenza; ad esempio molti Punti sono controindicati perché abortivi.

Il TuiNa è costituito da innumerevoli manovre che spesso vengono combinate tra di loro. Se con manovre intendiamo delle modalità di utilizzare le proprie mani per ottenere un determinato effetto, c'è da dire anche che tali tecniche vanno adattate alle zone del corpo che stiamo trattando e quindi, pur mantenendo lo stesso nome, hanno una esecuzione diversa; per fare un esempio è molto diverso eseguire una pressione con un dito sulla schiena o all'angolo interno dell'occhio, dall'eseguire una pressione con il gomito sui glutei, pur continuando ad essere una tecnica di pressione. In linea generale possiamo distinguere diversi tipi di manovre a seconda se lavorano:

sui Punti dei Canali Energetici

lungo il percorso dei Canali Energetici

su zone o distretti corporei

Fanno parte del TuiNa anche le mobilizzazioni o Yao Fa, ovvero lenti movimenti dell'articolazione, e le manipolazioni o Ban Fa, ed il massaggio con i piedi o Jian An Mao. Inoltre il massaggio deve essere dolce e quindi amorevole, energico quando è necessario stimolare con vigore, continuo, senza brusche o improvvise manovre che interrompono l'armonia del trattamento, e profondo cioè deve lavorare sulla struttura energetica della persona. Molto spesso diversi maestri cinesi utilizzano nomi diversi per manovre analoghe o lo stesso nome per diverse manovre. Tutto ciò crea spesso confusione tra gli allievi ma è ovvio che non è possibile risolvere tali incongruenze per il rispetto della diversità delle varie scuole. Ogni studente ha quindi in genere diverse spiegazioni della stessa tecnica a seconda del maestro.

Poiché il massaggio si esegue direttamente sulla pelle, a volte con l'interposizione di un lenzuolino, l'ambiente per il trattamento deve essere caldo e accogliente ed è bene avere a portata di mano una coperta ed un piccolo cuscino; è importante inoltre avere delle mani calde. La persona che si sottopone al trattamento non deve avere collanine, braccialetti o quant'altro e deve essere a stomaco vuoto; anche chi esegue il massaggio deve essere a stomaco vuoto. Le condizioni igieniche devono essere impeccabili ed è indispensabile lavarsi accuratamente le mani prima e dopo ogni massaggio ed avere le unghie curate. Come già spiegato in precedenza è indispensabile recuperare un buon equilibrio psico-fisico prima di eseguire un massaggio, magari grazie ad alcuni esercizi di Qi Gong; per lo stesso motivo è meglio astenersi dall'eseguire trattamenti nel caso in cui non ci fossero queste condizioni o quando le condizioni di salute dell'operatore non fossero adeguate. Non è possibile fornire uno schema tipo di trattamento TuiNa perché la scelta delle manovre, la modalità dell'esecuzione, l'ordine e altri parametri cambiano rispetto al diverso indirizzo che si vuole dare all'Energia durante il trattamento. Possiamo dare comunque, a titolo indicativo, dei trattamenti base sulle diverse zone del corpo da utilizzare come punto di partenza per un trattamento, a cui aggiungere altre tecniche a seconda delle necessità della persona. La frequenza e la durata dei trattamenti, così come il loro numero complessivo dipende da molti fattori. Generalmente in caso di

manifestazioni acute si eseguono trattamenti brevi (25-30 minuti) e frequenti, anche quotidianamente o più volte al giorno; mentre per situazioni croniche si eseguono trattamenti con cadenza settimanale o bisettimanale, generalmente della durata di 40-50 minuti. Il TuiNa prevede l'educazione del paziente all'automassaggio, rendendo più stabili i risultati e diminuendo la necessità di intervento dell'operatore.

Il **Huang Di Nei Jing** 'Classico dell'Interno dell'imperatore Giallo' è il testo fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese, scritto e riscritto dal periodo degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) sino al VIII secolo, si compone di due parti : il **Suwen** o *Domande Semplici* ed il **Lingshu** o *Perno Spirituale*. Qui analizziamo brevemente alcune parti del capitolo V del *Suwen* che si occupano del trattamento *tuina*.

Per il *Suwen* il trattamento *tuina* può dividersi in tre parti.

Così dunque, di fronte ad una situazione benigna, si toglie; di fronte ad una situazione grave, si riduce; di fronte ad una situazione di declino, si restaura la vitalità.

Ai primi segni della malattia è consigliabile intervenire tempestivamente perché, se è benigna e superficiale, con una rapida dispersione si può guarire. Leggere subito i sintomi e trovarne le cause è importante, si toglie l'eccesso che si è creato e si ristabilisce la libera circolazione delle energie di Xue (sangue) con Qi.

Se la patologia è più grave "si riduce", ossia bisogna liberare dai patogeni esterni ed interni che sono penetrati, oltre la *wei qi* (somma delle energie date dal respiro, dall'alimentazione e l'energia ancestrale); bloccare ed eliminare i perversi, per cui non basta togliere, ma occorre sbloccare, armonizzare. Il trattamento non può ridursi ad una rapida dispersione perché occorre "ridurre" i patogeni e quindi intervenire sui Pieni e sui Vuoti. Quando il male è in fase di regressione, di declino, il trattamento deve "restaurare la vitalità", occorre rafforzare e tonificare l'energia di Xue (sangue) con Qi, dare forza al Qi ed al Sangue ed alla loro produzione, intervenire sullo stile di vita, la dietetica, il Qigong ed il Taiji. Infine il *Suwen* ci offre una mirabile pennellata sul *tuina*: se i patogeni "sono vivaci ed impetuosi, si comprime e si raccoglie, se vi è pienezza, si diffonde e si disperde". Col *tuina* si comprime e si raccoglie per favorire la circolazione delle energie di Xue con Qi. Ossia "si trattano le malattie yang nello yin e le malattie yin nello yang, stabilizzando sangue e soffi e facendo tenere a ciascuno il proprio territorio" quale precisa indicazione sul lavoro del Tuina con i meridiani. Il Tuina raggruppa un consistente gruppo di tecniche manuali, è un sistema terapeutico autonomo che ci consente di agire sul corpo in tutte le sue componenti. Si pratica essenzialmente con le mani e, a volte, con gli avambracci ed i gomiti: si esercita quindi una azione energetica sul corpo ed al tempo stesso si recepiscono informazioni sul paziente, quali dolori, tensioni, temperatura, blocchi ecc. La mano è lo "strumento" più utilizzato: il palmo ed il dorso,

l'eminenza tenar ed ipotenar, i polpastrelli e la parte palmare delle dita, il pugno chiuso e la mano distesa, il taglio. I metodi e le tecniche di base sono molte, ogni scuola ne privilegia alcune, se si dovessero prendere in considerazione anche le varianti o le composizioni non basterebbe un trattato per descriverle tutte. In questa sede si analizzano alcune utilizzando la terminologia cinese, per cui ogni manipolazione è seguita dal termine *fa* che significa metodo, tecnica, norma: pertanto la manovra *tui fa* indica la tecnica della frizione lineare. L'ideogramma *fa* si traduce anche con *modalità di trattamento*, esso è sempre presente nell'indicazione delle manovre di Tuina: an fa, gun fa, rou fa, ecc.

L'ideogramma di *fa* (法) è composto da due radicali: quello di sinistra indica l'acqua 氵 (*shui*), mentre quello di destra, 去 (*qu*), significa muoversi, andare.

La modalità di trattamento, il metodo del *tuina* è dunque un movimento simile a quello dell'acqua, fluido, (muoversi come l'acqua) ma anche penetrante e forte: l'acqua è capace di prenderci tutto, totalmente, è avvolgente e può travolgerci.

推 法 tui fa frizione lineare

拿 法 na fa afferrare

滚 法 gun fa rotolare col dorso della mano

按 法 an fa premere

点 法 dian fa pigiare con decisione

摩 法 mo fa frizione circolare

揉 法 rou fa impastare

推指禅 法 tui zhi chan fa oscillare con la punta del dito

擦 法 ca fa frizionare avanti e indietro

捏 法 nie fa pizzicare

抖 法 dou fa scuotere

分 法 fen fa separare

震 法 zhen fa vibrazione

搓 法	cuo fa	strofinare tra le mani
按 法	bo fa	pizzicare e premere
拍 法	pai fa	battere con la mano a coppa
击 法	pi fa	battere col taglio della mano
叩 法	kou fa	percuotere
锤 法	chui fa	battere col pugno
捻 法	nian fa	rollare
扫散法	sao san fa	massaggiare la testa
拔伸法	ba shen fa	estendere
摇 法	yao fa	ruotare

Tui fa, frizione lineare e spinta.

Tui è il termine cinese che designa la tecnica di massaggio a spinta e consiste in una frizione di percorso lineare.

Premere con una forza moderata quando si spinge lo “strumento” prescelto sulla pelle. Riportare delicatamente la mano al punto di partenza e ripetere quindi il massaggio.

Il **tui fa** segue il percorso dei meridiani per dare impulso alla circolazione del Sangue e del *Qi*. Si può effettuare il **tui fa** su qualsiasi parte del corpo se si sceglie lo strumento appropriato: il pugno o il gomito sui muscoli; il pollice o l'estremità inferiore della mano sulle zone più sensibili, come il viso.

La pressione e la velocità del massaggio dovranno variare a seconda dello stato di salute della persona trattata e dello stato in cui si trova la parte dolorante. Prestare particolare attenzione quando si opera su zone gonfie.

Il **tui fa** rilassa e distende i muscoli ed i tendini, elimina le stasi e le ostruzioni, allevia il dolore e gli spasmi, favorisce la circolazione, libera e rivitalizza i meridiani, rende la pelle più elastica ed è efficace contro l'affaticamento.

La tecnica consiste nell'eseguire una pressione con scivolamento in senso trasversale o longitudinale: dal basso verso l'alto o viceversa, da sinistra a destra o da destra a sinistra, centro e periferia e così via, il tutto in relazione all'effetto che si vuole ottenere.

Tecniche:

- con il polpastrello del pollice (fig. 1.1) [**ZHI TUI FA**]

- con il margine radiale del pollice (seconda falange) (fig. 1.2) [*ZHI TUI FA*]
- con l'eminanza tenar (fig. 1.3)
- con la base del palmo (eminanze tenar ed ipotenar) (fig. 1.4)
- con il lato ulnare della mano (fig. 1.5)
- con tutto il palmo, con una sola mano o appoggiando una mano sull'altra (fig. 1.6-7)
- con la faccia palmare di pollice ed indice e l'eminanza tenar (fig. 1.8)
- con la superficie dorsale delle articolazioni interfalangee prossimali delle ultime quattro dita (fig. 1.9)
- con la superficie dorsale delle seconde falangi delle ultime quattro dita (fig. 1.10)
- con il gomito (fig. 1.11)
- sulla schiena con due mani [*FEN TUI FA*] (fig. 1.12)
- con due mani parallele [*BAO TUI FA*]

Ogni tecnica (*fa*) può collegarsi all'*azione terapeutica* che si vuole ottenere, anche se il *tuina*, non bisogna mai dimenticarlo, deve adattarsi alla salute del praticante.

Per esempio vediamo in sintesi l'azione terapeutica dei tre metodi principali di *tui fa*.

Tui fa con il pollice

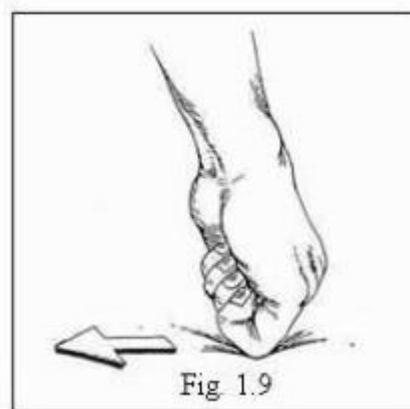
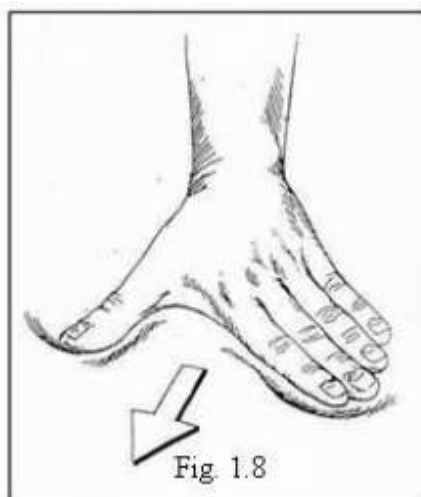
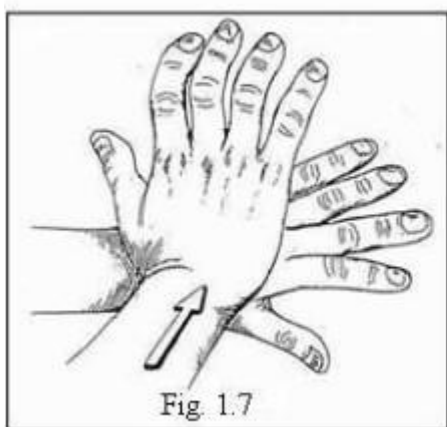
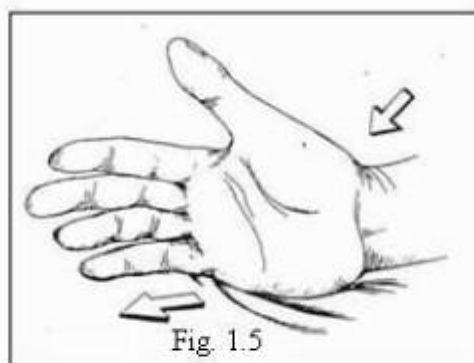
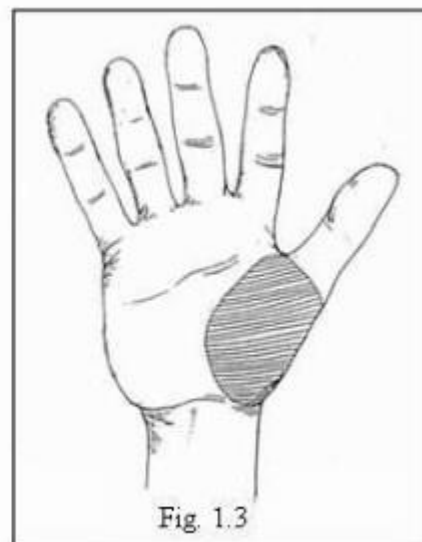
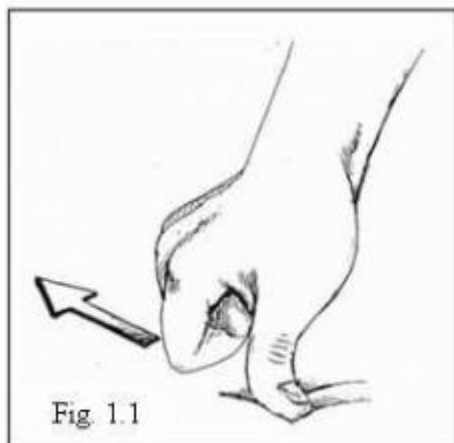
Scioglie stasi e ristagni ed allevia il dolore lungo i canali e nei punti. Svolge una azione di apertura e liberazione, favorisce il flusso del *Qi*. E' utile nelle fasi acute, apre i pori per favorire la fuoriuscita del Freddo, la manipolazione in tali casi è vigorosa.

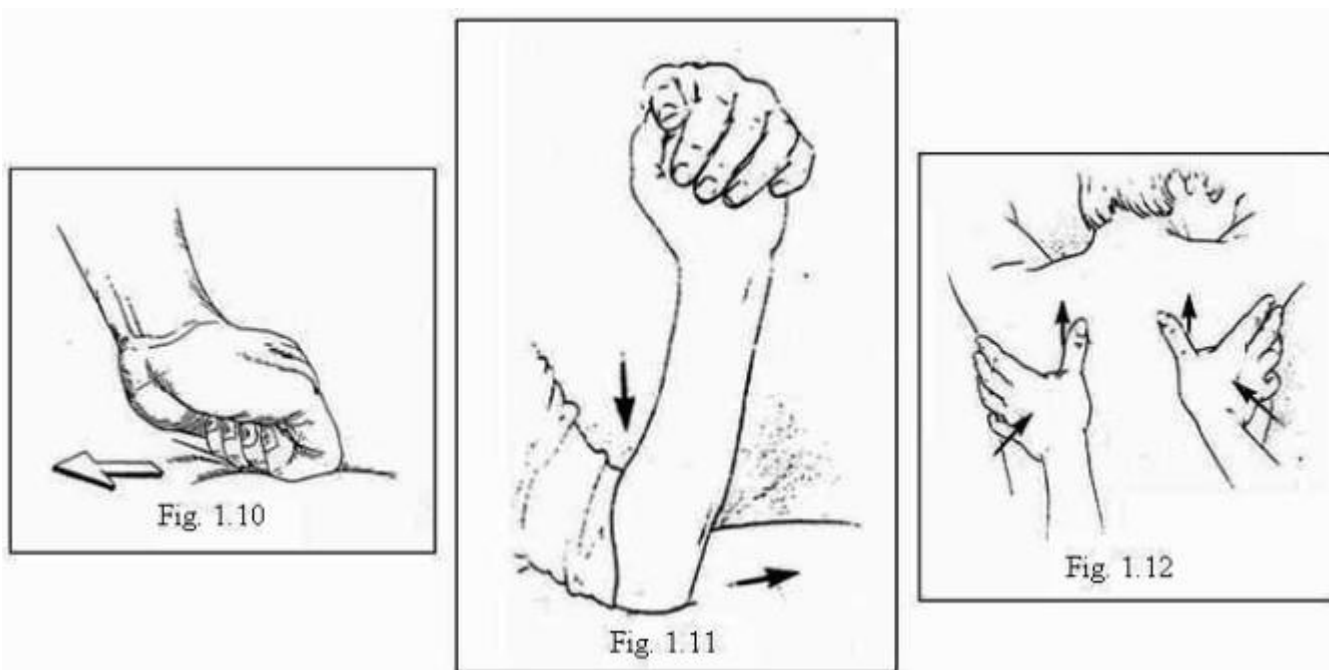
Tui fa con la base del palmo della mano

Si applica a zone ampie del corpo, schiena, torace e gambe. Libera il torace e lo apre al flusso del *Qi*, lenisce il dolore e la tosse. Sul dorso ed i lombi espelle il Freddo ed i patogeni con una azione più vigorosa, ma anche scioglie le stasi ed i blocchi arrestando il dolore come nei casi delle lombalgie.

Tui fa con i polpastrelli delle dita

Il movimento è più morbido, per esempio segue il costato, intorno alla scapola ed alla clavicola, si applica anche con un movimento "a pettine" in tutte le direzioni dell'addome. Libera i meridiani e promuove il flusso del *Qi*, è utile nei dolori intercostali negli stadi di ansia e nei disturbi dello *shen*.





Il *TUIFA* si effettua lungo i meridiani con l'intento di dare movimento al *Qi* ed al Sangue; esso non consiste in un semplice sfregamento della cute, ma in una spinta profonda che raggiunge gli strati muscolari; è ovvio che l'intensità dipende dal soggetto e dalla patologia. Libera e rivitalizza i meridiani, ma rimuove anche ostruzioni e stasi.

Na fa (拿法) è il termine cinese che designa il massaggio per compressione, significa prendere, afferrare.

La mano deve assumere la forma di una pinza; si può usare il pollice insieme all'indice o al medio oppure tutte le dita insieme.

E' una tecnica applicabile a molte parti del corpo, come gli arti, il collo, le spalle e la schiena. Alternativamente comprimere e rilasciare la presa sul punto energetico o sulla parte del corpo interessata, la direzione è verso l'alto, il basso o lateralmente.

Tenere il polso rilassato e massaggiare a ritmo lento. Durante il trattamento esercitare gradatamente una pressione più forte che dovrà progressivamente ridurre.

Lo scopo della tecnica è quello di far penetrare la pressione esercitata all'interno del punto, del muscolo o dell'articolazione prescelta. La pressione può essere continua o discontinua cioè alternando compressione e decompressione, ma mantenendo sempre il contatto con la pelle. Il *Na fa* attenua gli spasmi muscolari e ristabilisce la funzionalità nervosa, sblocca i canali, riduce l'affaticamento e combatte il freddo. Interviene sulle stasi e pieni di *Xue* con *Qi*, mitiga le rigidità, i blocchi e gli addensamenti. Riattiva il flusso energetico del *Qi* e del Sangue; per esempio nella zona scapolo-omeroale si riattiva la circolazione e si attenuano i dolori. Il *Na fa* disperde il Freddo ed elimina il Calore interno, per esempio intorno all'ombelico libera il calore gastro-intestinale.

- Tridigitale : pollice, indice e medio

- Tetradigitale : pollice, indice, medio ed anulare
- Pentadigitale : tutte e cinque le dita (fig. 2 1).

Vediamone alcuni metodi.

Nafa con presa fissa su di un punto

Con una mano si tiene fermo un arto con l'altra si effettua la presa bloccante. Tenere ferma la posizione è utile per riattivare i singoli agopunti.

Nafa afferrare e sollevare la presa

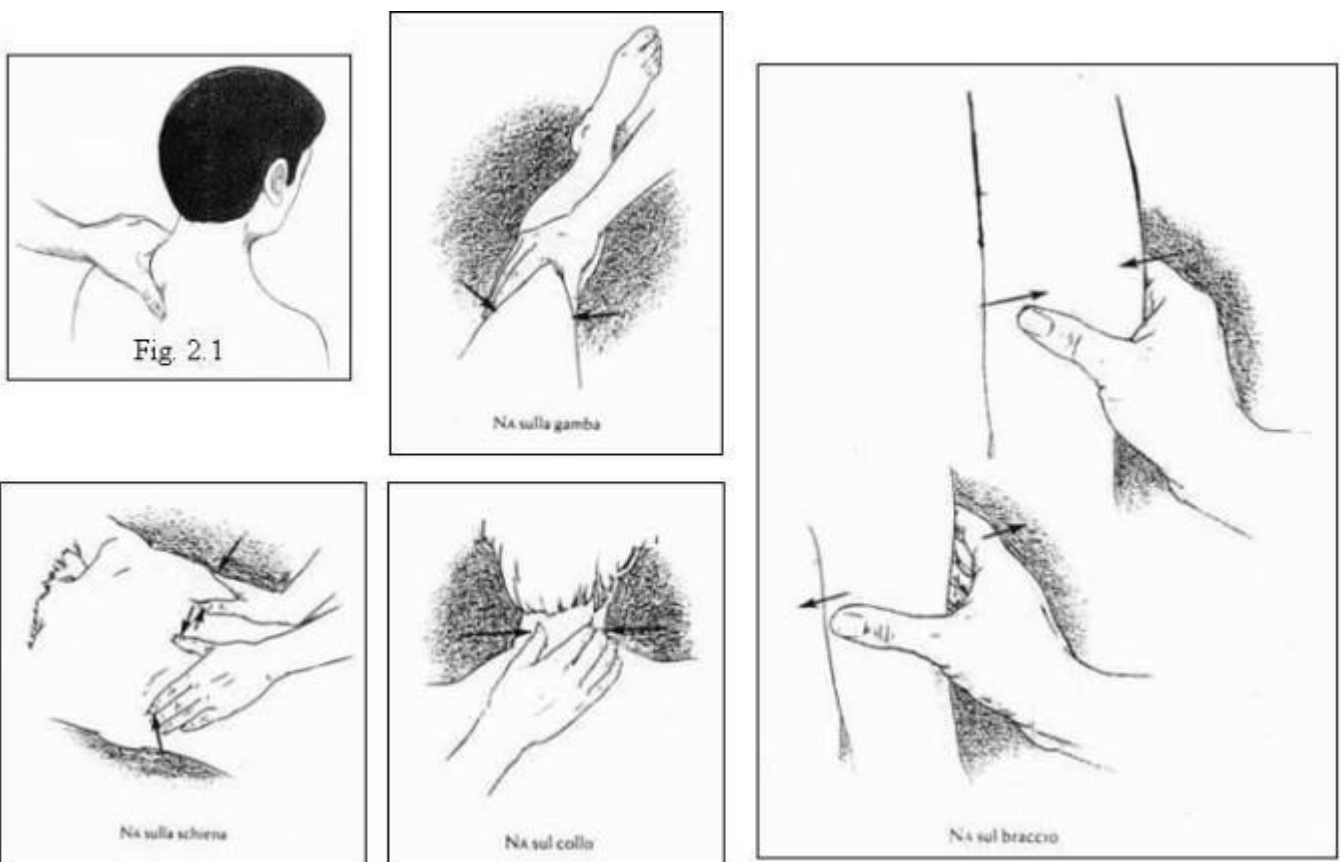
La manovra consiste nell'afferrare una zona e sollevarla in varie direzioni per poi rilasciarla: si applica sulle spalle, addome, braccia e gambe. La mano non deve scivolare sulla pelle. Si può applicare nelle invasioni da patogeni esterni, ma anche con delicatezza sul meridiano del Polmone nelle malattie da raffreddamento.

Nafa che afferra e scuote

Si afferra e quindi si scuote, si agita con un movimento ripetuto. E' un metodo che apre, scioglie le rigidità.

Nafa che afferra e tira

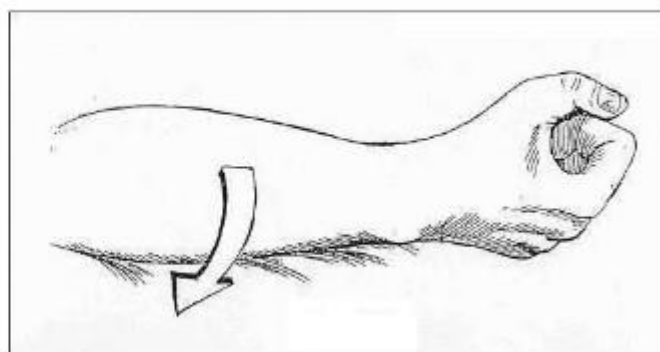
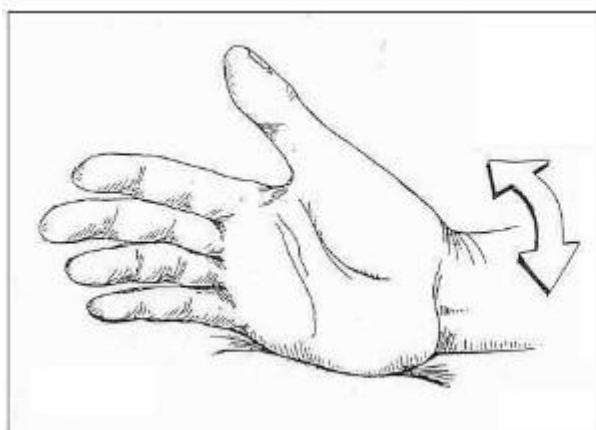
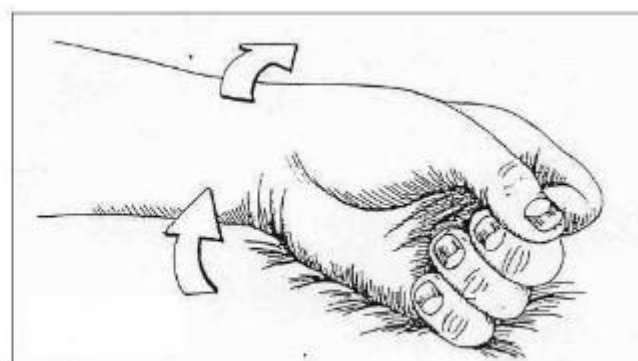
Si tratta di afferrare, tirare, mantenere verso l'alto o verso l'esterno. E' una forma di scollamento e di scioglimento e si applica nelle parti del corpo con masse muscolari sufficienti.



Gun fa (滚法) in cinese designa un rotolamento come un susseguirsi di onde del mare con moto sferico e tondo. Nell'ideogramma è infatti presente il radicale di acqua. Appoggiando il lato ulnare e dorsale della mano si imprime un moto rotatorio che si sviluppa sulle nocche, il movimento è ad andata e ritorno, con moto continuo e costante, il polso flessso e morbido, la mano si apre e si raccoglie. La tecnica consiste nell'esecuzione di movimenti di rotazione della mano o dell'avambraccio sfruttando la prono-supinazione del polso o del gomito. Le spalle ed il gomito sono l'origine del movimento.

Questa tecnica di massaggio non semplice agisce sui muscoli del corpo, in zone ampie, con movimenti gradualmente ed ordinati senza frenesia, né frizioni, né saltelli sulla pelle del paziente. Utilizzare il *Gun fa* per rilassare i muscoli ed i tendini, per ridurre gli spasmi muscolari, il dolore e l'affaticamento, per rinforzare le ossa, sciogliere le articolazioni e favorire la circolazione. Il *Gun fa* riattiva la circolazione del *Qi* e del Sangue, può tonificare e disperdere: libera i canali, mobilita le articolazioni, rilassa, rafforza la funzione dei muscoli e dei tendini, disperde i patogeni:

- con il dorso della mano aperta
- con il dorso della mano chiusa a pugno
- con il lato ulnare del palmo della mano aperta (taglio)
- con il lato ulnare dell'avambraccio



An fa (按 法) è il termine cinese che indica la pressione esercitata su un punto di agopuntura (premere con un dito o una nocca), o su una parte del corpo (sulle parti muscolari del corpo, quali torace, addome, schiena e natiche, utilizzare il palmo o il gomito).

L'intensità della pressione deve essere adattata alla costituzione anatomica della regione da trattare e può essere applicata:

- *pulsante*, dapprima leggera e poi sempre più forte (senza eseguire movimenti bruschi e senza che il paziente avverta un dolore mal tollerabile);
- *continua*, esercitando una pressione moderata ma costante, cioè applicata per un tempo definito;
- *discontinua*, cioè esercitata facendo movimenti ritmici ed elastici.

Attenzione a non premere troppo forte.

Utilizzare *An fa* per aprire i canali, per eliminare i blocchi di *Qi* e *Xue* e per alleviare il dolore. Essa interviene sui meridiani, i punti e gli *zang-fu* (organi e visceri), li attiva e ne favorisce lo scorrimento e l'apertura, arresta il dolore e rimuove le ostruzioni, riscalda e distende le contratture:

- solo con il polpastrello del pollice (fig. 4.1)
- con il polpastrello del medio aiutato dall'indice (fig. 4.2)
- con il polpastrello dell'indice aiutato dal medio (fig. 4.3)
- con il polpastrello dell'indice, medio ed anulare allineati (fig. 4.4)
- con l'articolazione interfalangea prossimale del medio tenendo la mano chiusa a pugno ed il medio sporgente (fig. 4.5)
- con il gomito (fig. 4.6)
- con il palmo della mano (una mano sola o le due mani sovrapposte) (fig. 4.7/8)

Vediamo le modalità di trattamento delle sopradette tecniche.

An fa con il singolo dito

In genere si usa il pollice nella parte del polpastrello e mai la punta o l'unghia, che si appoggia sull'indice. La pressione è leggera, ma lentamente si può intensificare; evitare di premere forte dall'inizio. Si applica sugli agopunti, anche quelli dolorosi, ma anche in zone limitate seguendo il percorso del meridiano. Favorisce la circolazione dei canali e l'attivazione dei punti, calma lo *shen* ed allevia il dolore.

An fa con più dita

Anche in tal caso vanno usati i polpastrelli e la pressione è graduale, occorre penetrare col trattamento all'interno. Si applica sul torace, addome e sulle gambe in zone con una struttura muscolare. Favorisce la circolazione del *Qi* e del Sangue, rimuove le ostruzioni ed i blocchi ed arresta il dolore. *An fa* nella zona dell'epigastrio interviene nelle stasi di alimenti favorendone la digestione. Nella zona dell'ipogastrio, dall'alto verso il basso, favorisce il movimento del *Qi* e

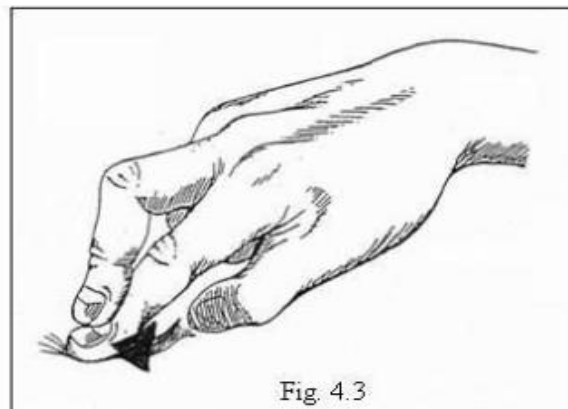
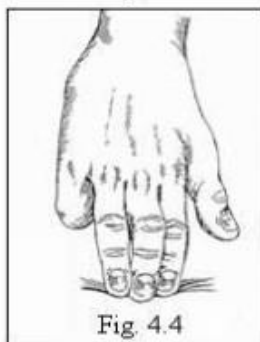
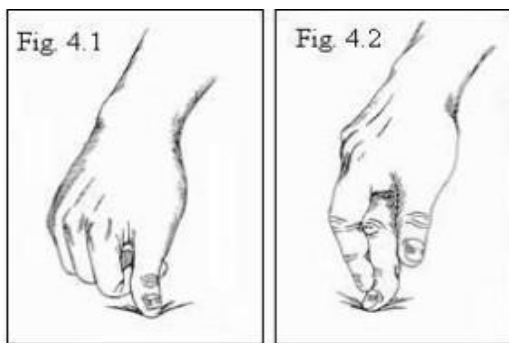
scioglie le stasi.

An fa col palmo della mano

Si possono usare l'intero palmo, ma anche solo l'eminanza tenar o ipotenar: si applica preferibilmente sulla schiena, sulle gambe e sui glutei. L'operatore a volte si aiuta col peso del proprio corpo mantenendo i gomiti sempre flessi. Riscalda e libera i meridiani, scioglie gli spasmi e lenisce i dolori.

An fa col gomito

E' una pressione col gomito su di un punto predefinito, mantenendola e rilasciando poi lentamente. Spesso viene usata sul punto *huantiao* (GB-30 salto dell'anello) situato nel gluteo con lo scopo di rivitalizzare il meridiano della Vescica Biliare.



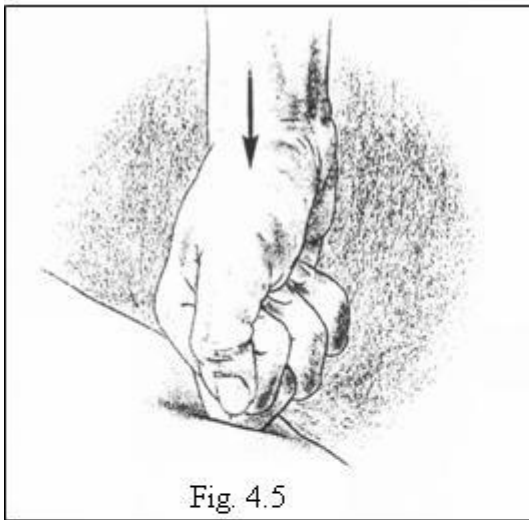


Fig. 4.5

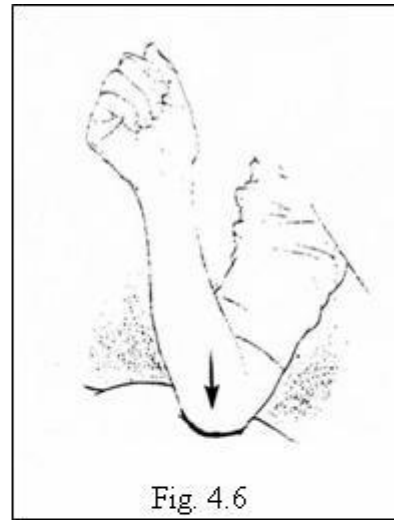


Fig. 4.6

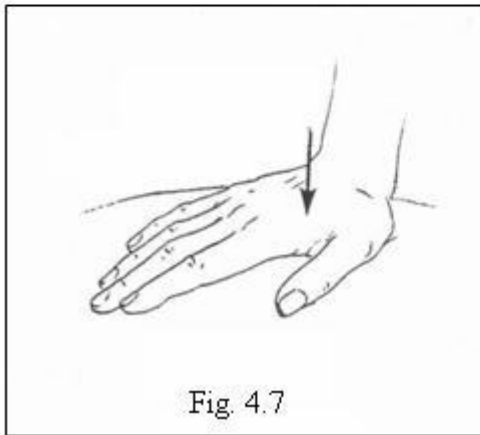


Fig. 4.7

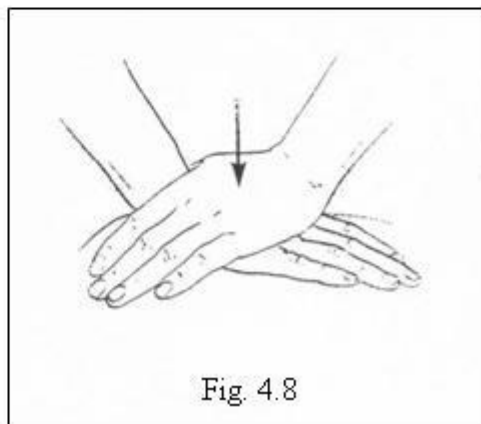


Fig. 4.8

Dian fa (点 法) significa mirare, pigiare, colpire, è una pressione (maggiore rispetto ad *An fa*); viene esercitata con la punta del dito su di un preciso punto del corpo per provocare una reazione, riattivando, immettendo o togliendo.

- con la punta del dito medio, in completa estensione e stretto tra pollice ed indice (fig. 5.1)
- la punta del dito indice, in completa estensione (fig. 5.2)
- con la punta del dito pollice, leggermente piegato

In sintesi possono esserci due modalità di *dian fa*: la prima è una percussione che si effettua con la punta delle dita o di un dito, la seconda è una pressione che assomiglia ad un *an fa* che parte dalla superficie e va in profondità del punto. La percussione può applicarsi con due varianti a seconda della corporatura e della zona del corpo da trattare:

Con la punta delle dita o del dito

Si colpisce in modo ritmico lo stesso punto e poi si passa a quello successivo, si può eseguire col pollice, ma anche con due dita, o con pollice indice e medio uniti insieme, o con tutte le dita, importante che il polso sia morbido. Interviene sui punti, lungo i canali, intorno alle zone dolorose.

Con la nocca del dito

Si usa la nocca dell'indice o del medio e la percussione è più forte della precedente per cui si prediligono masse muscolari più consistenti quali i glutei e fasce muscolari. La tecnica della percussione richiede un ritmo abbastanza veloce, il movimento deve essere morbido e provenire dall'intero braccio e non dal polso: la difficoltà sta proprio nel combinare durezza ed elasticità. Si può combinare bene con la modalità *ruo fa* (impastamento). Attiva i punti e la circolazione del Qi, si può utilizzare nei dolori reumatici per provocare l'espulsione del Freddo e dell'Umidità, ovviamente se si applica sul collo o sul torace la percussione sarà più delicata. Occorre sempre considerare nel trattamento le caratteristiche della zona da trattare per poter regolare il ritmo e la forza. La pressione si pratica su di un punto dalla superficie in profondità e si può applicare in tre modalità.

Con la punta delle dita o del dito

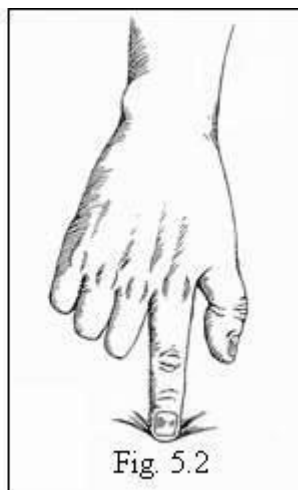
Si utilizza normalmente il pollice non usando le unghie, la pressione varia a seconda della parte del corpo e in un primo tempo è leggera per intensificarsi gradualmente.

Con la nocca del dito

E' più intensa e richiede masse muscolari e corporature robuste. Lungo i meridiani è efficace per una forte riattivazione del Qi e dello Xue.

Con il gomito

Si utilizza la punta del gomito normalmente sul punto *huantiao* (GB-30 salto dell'anello) con una pressione da leggera a molto forte, non bisogna staccare improvvisamente. Il *dian fa* rivitalizza i punti e li attiva, scioglie le stasi di Xue e di Qi, elimina le ostruzioni, ma si utilizza anche per tonificare il Qi di Rene con una azione leggera. Molti sono i punti sui quali il *dian fa* interviene per aprirli ed esercitare quindi una azione energetica: per esempio *hegu* (LI-4 fondo della valle) influenza i dolori al viso, il mal di denti e la cefalea, ovviamente combinandolo col trattamento di altre zone del corpo. Di conseguenza è possibile concludere che il *dian fa* è una manovra che può essere utilizzata in diverse modalità, può riscaldare, intervenire sui Vuoti e sui Pieni, può espellere il Freddo e così via.



Mo fa (摩 法) e' il termine cinese usato per indicare lo sfregamento o una leggera frizione circolare. Appoggiare le dita o il palmo della mano sul punto energetico interessato o sulla zona da trattare e sfregate la pelle con movimenti circolari, delicati, elastici, dolci, uniformi e lenti, generalmente in senso orario. Si può applicare la tecnica *mo fa* su una determinata parte del corpo compiendo piccoli sfregamenti circolari o movimenti più ampi per il trattamento di una zona più estesa. In ogni caso, la pressione dovrà essere costante e uniforme, in modo da stimolare lo strato sottocutaneo. Il *mo fa* si usa prevalentemente per le persone anziane o deboli e per le patologie croniche. Utilizzare il *mo fa* per regolarizzare il flusso di *Qi* e di Sangue, per ridurre il gonfiore o il dolore, per rinforzare la Milza, lo Stomaco e gli altri Visceri e per rendere la pelle più elastica. Calma lo *Shen* e riscalda. Con il *mo fa* si possono massaggiare la schiena, l'addome, le piante dei piedi e il contorno degli occhi. Intorno all'ombelico regolarizza la digestione e tonifica la Milza, mentre sull'ombelico calma lo *Shen*, combatte l'insonnia, muove il Sangue e tonifica il Rene. Sull'ipogastrio sblocca le stasi provocate dal Fegato, mentre sul costato e sull'ipocondrio espande e favorisce il flusso energetico.

Con il polpastrello di una o più dita

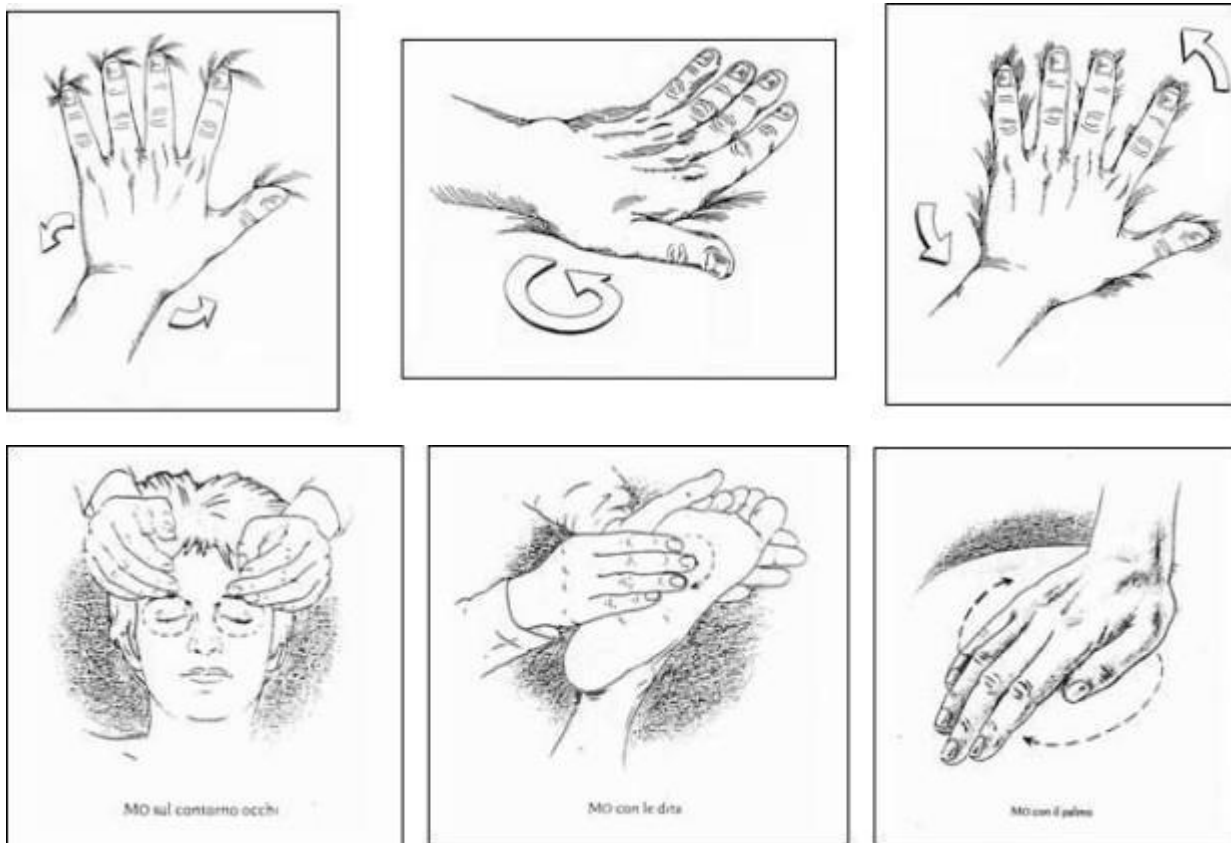
Si effettua un movimento rotatorio leggero; provoca benessere e riscalda, armonizza Stomaco ed Intestino, ma è utile anche per migliorare la respirazione e calmare la tosse.

Con le eminenze tenar ed ipotenar o col palmo

Si inizia con movimento leggero per poi premere leggermente; viene utilizzata intorno all'ombelico e negli ipocondri. Riscalda e seda gli spasmi, favorisce la digestione e tonifica il Rene, disperde il Freddo in superficie e apre i punti "vento".

Con tutta la mano, comprese le dita

Si usa l'intera mano e si applica sulle superfici estese del corpo quale addome, torace e schiena. Viene usata nelle stasi di *Qi* e di *Xue*, per alleviare il dolore, per arrestare la tosse ed il *Qi* controcorrente di Polmone, ma è utile anche in caso di catarro ed asma tonificando il Rene.



Rou fa (揉法) in cinese indica la tecnica di massaggio rotatorio, di impastare come il fornaio che amalgama la farina con l'acqua. Bisogna esercitare una pressione circolare uniforme e costante. E' un metodo usato in tutte le sedute di massaggio. Il movimento coinvolge il polso ed il braccio rilassati, senza frizionare il punto di contatto con la pelle del paziente. Mentre nella frizione si sfiora la pelle, con l'impastamento si esercita una pressione moderata ma sempre con un movimento lento, dolce ma intenso e profondo. Il *rou fa* è una tecnica che svolge un'azione di liberazione ed attivazione dei meridiani e dei punti, con essa si può aggiungere o togliere. Spesso il *rou fa* viene usato in associazione con la tecnica *an fa*, ovvero la pressione. Il *rou fa* attiva punti e canali, scioglie la circolazione del Sangue e del *Qi*, apre il torace ed è utile nelle stasi di *Qi* di Fegato. Favorisce la digestione e scioglie le ostruzioni lungo i meridiani di Stomaco e Milza. Elimina il gonfiore ed arresta il dolore: espelle il Freddo ed il Vento, un *rou fa* con le dita sui punti-vento ha efficacia immediata.

Per massaggiare su un punto energetico o sulla zona interessata usate un dito, il palmo o la parte inferiore della mano, l'eminenza tenar (il lato del pollice), un pollice oppure il gomito. Il massaggio rotatorio deve essere eseguito prima in senso orario e poi antiorario. Esercitare una pressione sempre maggiore e ridurla poi gradualmente.

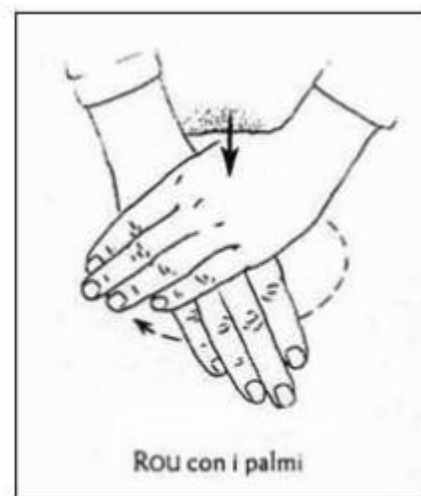
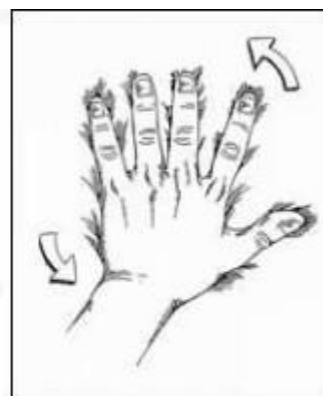
Con il polpastrello di una o più dita

Si utilizza il polpastrello di un dito su un punto del corpo, si varia la frequenza senza applicare mai una forza eccessiva, la tecnica è efficace per dolori e gonfiori.

Con le eminenze tenar ed ipotenar

Con tutto il palmo della mano, a volte comprese anche le dita

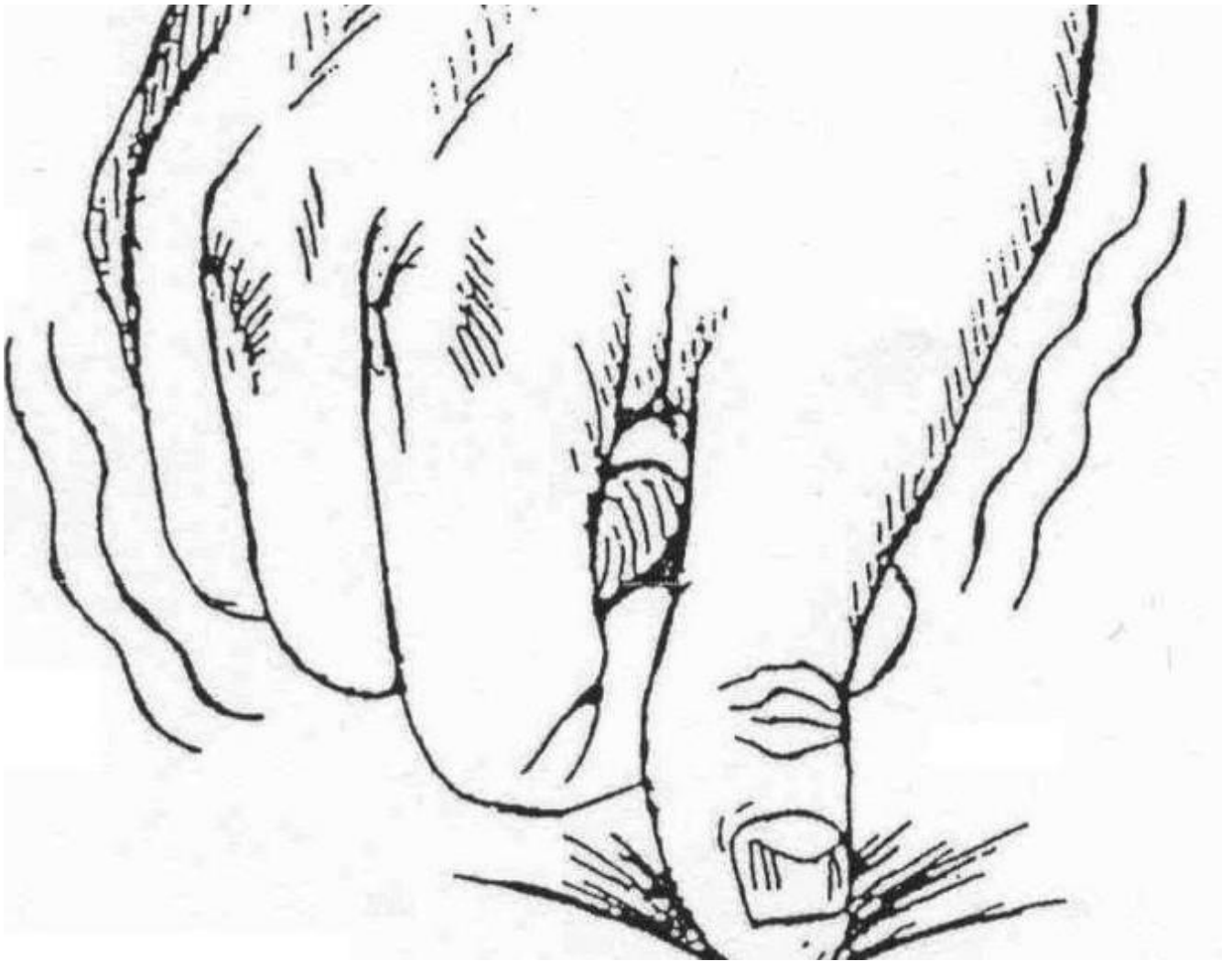
si tratta di un movimento oscillatorio della mano su di un punto o zona precisa, si impasta aderendo alla pelle. La mano si muove con movimento oscillatorio e circolare, morbido che parte dal gomito e, mantenendo rilassato il polso, non scivola mai sulla pelle. Si applica in ogni parte dell'organismo ed è adatta per ogni patologia.



Yi Zhi Chan Fa (一指禅法) è una tecnica che consiste in una serie di vibrazioni, cioè una successione di pressioni e decompressioni senza mai perdere il contatto con la pelle, eseguite abbastanza velocemente.

- con il polpastrello del pollice sostenuto dall'indice
- con il polpastrello del medio rinforzato dall'indice

Yi Zhi Chan Fa riattiva la circolazione del Qi e del Sangue, può tonificare e disperdere in relazione alla velocità della esecuzione. Scioglie le articolazioni e favorisce la circolazione.

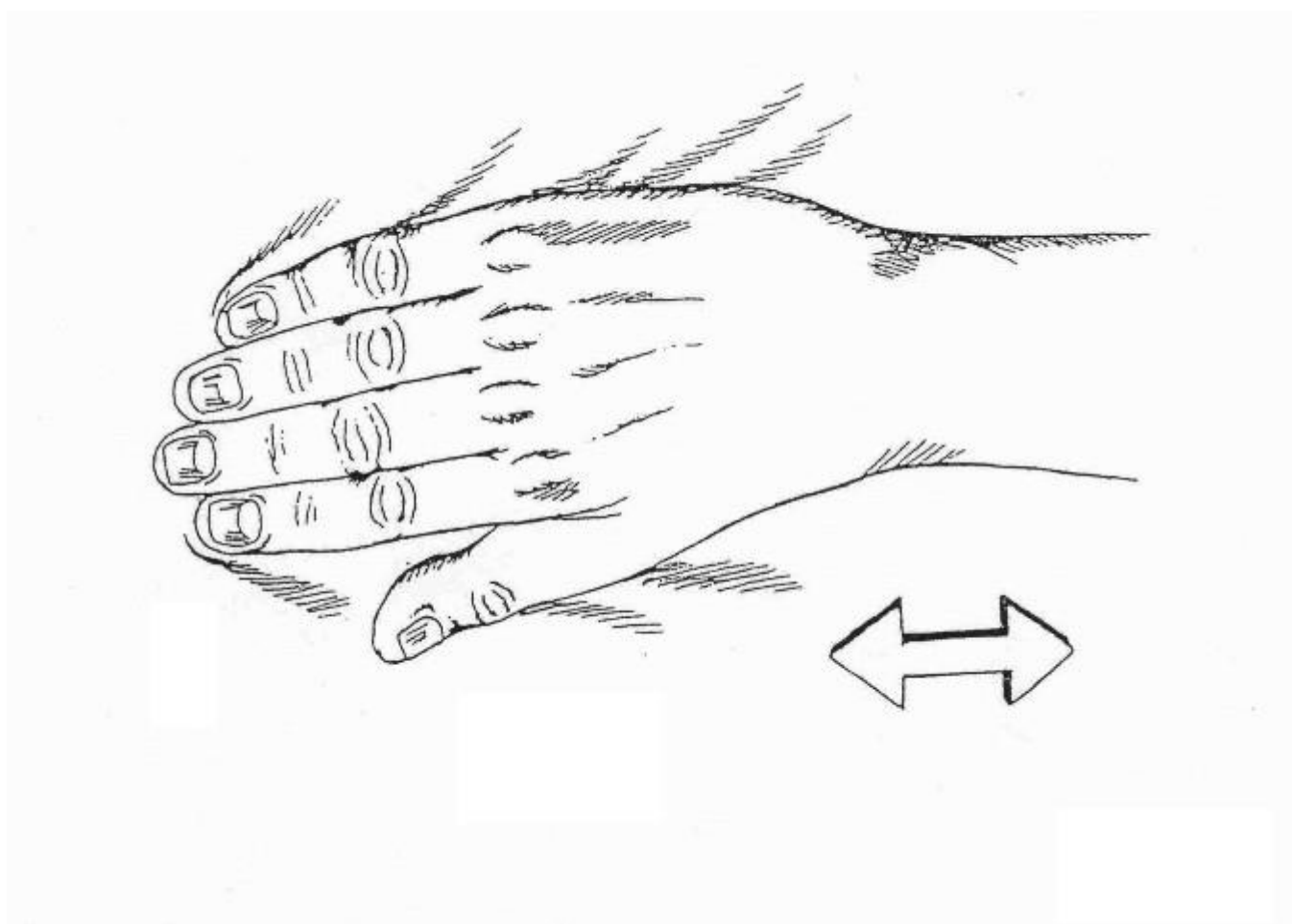


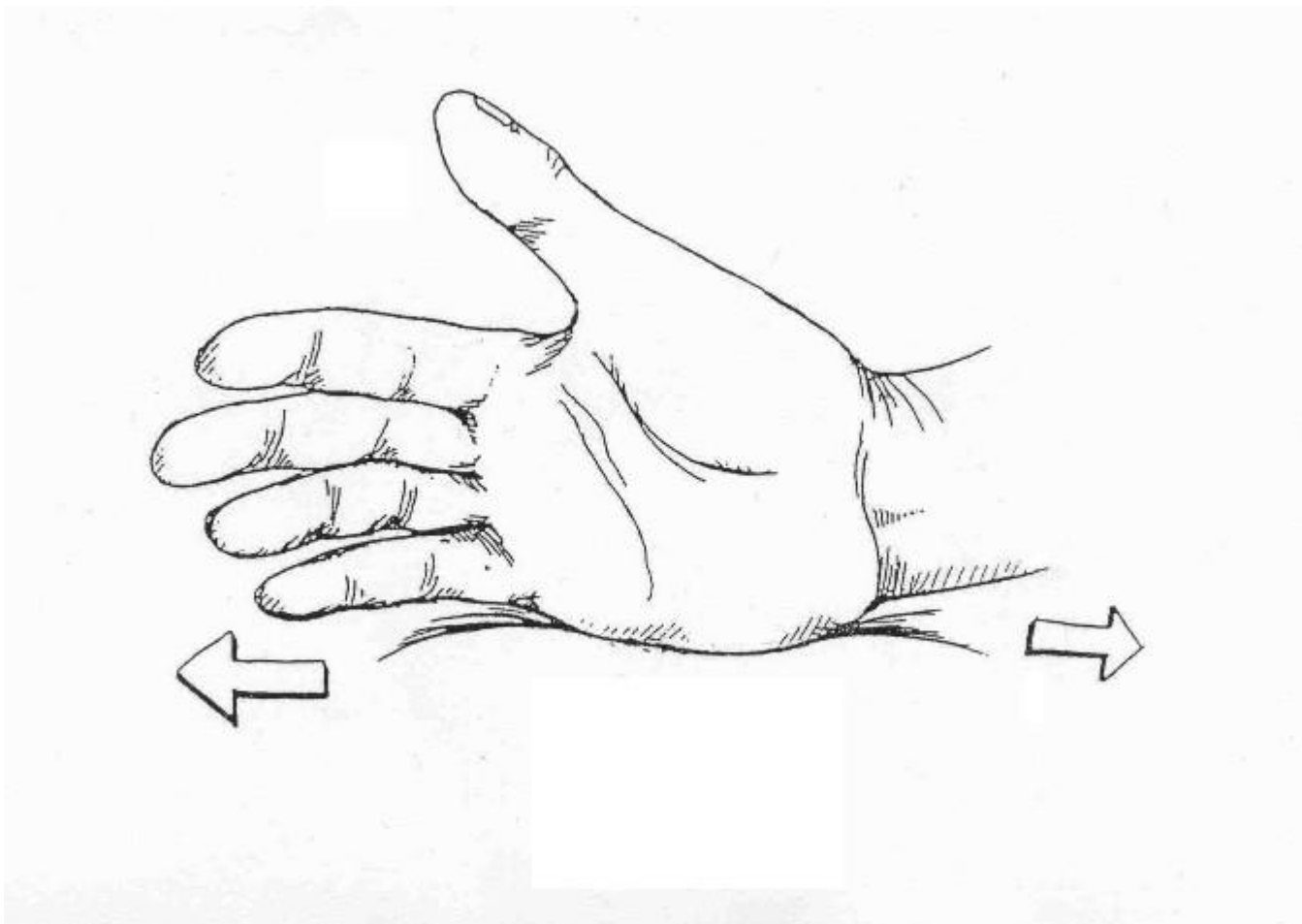


Ca Fa (擦 法) è una tecnica che viene eseguita effettuando dei movimenti di strofinamento dall'avanti verso l'indietro e viceversa.

- con la faccia palmare delle dita
- con il lato ulnare della mano (taglio)
- con l'intero palmo della mano
- con entrambi i palmi delle mani, a dita intrecciate.

Questo metodo ha una azione energetica simile a quella del *tui fa*, infatti essa si effettua lungo i meridiani con l'intento di dare movimento al *Qi* ed al Sangue, non consiste in un semplice sfregamento della cute, ma in una spinta profonda che raggiunge gli strati muscolari; è ovvio che l'intensità dipende dal soggetto e dalla patologia. Libera e rivitalizza i meridiani, ma rimuove anche ostruzioni e stasi.





Nie Fa (捏法) significa pizzicare e plasmare e si effettua sfruttando il movimento di opposizione del pollice nei confronti delle altre dita; si sceglie di usare due o più dita in base alle dimensioni della zona da trattare. I polpastrelli afferrano i tessuti e poi esercitano una trazione verso l'esterno, quindi si allarga la pinza formata dalle dita, senza perdere il contatto con la pelle, e si va avanti aprendo e chiudendo le dita.

Si applica su di un punto e lungo i meridiani, per esempio sugli arti o sulla schiena, ma anche afferrando due punti quali *taixi* (KI-3 grande corrente) e *kunlun* (BL-60 monte kunlun). La stimolazione è piacevole per il paziente. Il *niefa* lungo il canale del Polmone aiuta le persone deboli con affanno ed ipofonia. Oppure molto efficace è il *niefa* lungo i punti shu del dorso per migliorare la circolazione dello *Xue* con *Qi*.

In sintesi la sua azione terapeutica:

- libera e rivitalizza i meridiani;
- allevia le contratture e gli spasmi;
- attiva la circolazione del Sangue e del Qi e recupera il tono muscolare per gli atleti;
- arresta il dolore e le infiammazioni nelle piccole articolazioni (per es. le dita).

Non va utilizzato il *nie fa* se la pelle è escoriata o debole, su una parte gonfia o in zone con varici.

Con pollice ed indice; con pollice, indice e medio

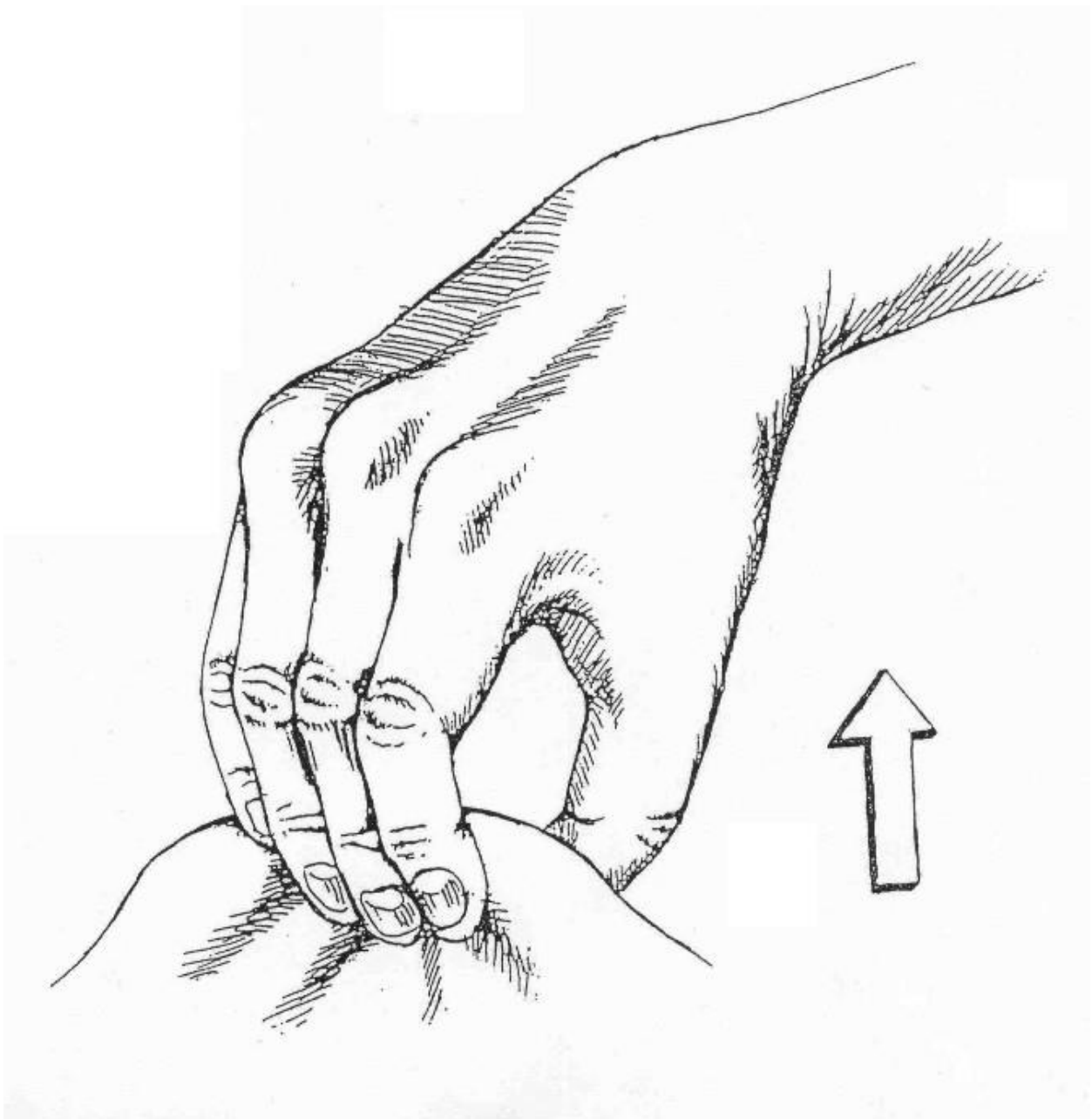
Viene utilizzata nelle zone piccole del corpo e nei punti specifici del collo, avambraccio ecc.

Con tutte e cinque le dita

Si usa dove è presente una massa muscolare consistente.

Una variante del *nie fa* consiste nel pizzicare afferrare e rotolare la pelle come in un'onda e scrollando verso l'alto: questa tecnica è efficace nelle ostruzioni.

Un'altra variante, detta tecnica di torsione, consiste nell'afferrare la pelle con i polpastrelli di pollice ed indice disposti a pinza, sollevare i tessuti e tirarli in senso trasversale, effettuando un movimento di torsione; quindi si apre bruscamente la pinza lasciando i tessuti.



Yao Fa (搖 法) è una rotazione associata spesso alla oscillazione o allo scuotimento; si applica alle articolazioni quali spalle, gambe, braccia, caviglie, polsi e dita. L'operatore afferra l'articolazione e con movimento moderato le ruota in un senso e poi nell'altro.

Nel *Yao Fa* occorre fare attenzione che la presa non scivoli ed alle condizioni fisiche del praticante, è sempre preferibile procedere con estrema gradualità e leggerezza.

L'azione energetica è quella di muovere le articolazioni liberando i canali, può essere utile per i traumi e le rigidità, ma anche come prevenzione all'invecchiamento.

E' bene che l'operatore conosca nei dettagli la possibilità di ampiezza fisiologica di ogni articolazione e proceda con cautela, inoltre prima di applicare lo *yao fa* è indispensabile riscaldare la zona da trattare con altre manovre quali il *mo fa*, il *rou fa* e l'*an fa*, quindi iniziare a ruotare leggermente per poi accelerare gradualmente il movimento.

Ogni tecnica (*fa*) può collegarsi all'azione energetica che si vuole ottenere, anche se il tuina, non bisogna mai dimenticarlo, deve adattarsi alla salute del praticante.

Vediamo in sintesi l'azione terapeutica dei metodi principali di *yao fa*.

Yao fa delle dita

Si tratta di una rotazione dell'articolazione metacarpo-falangea oppure delle singole falangi delle dita della mano o del piede.

Yao fa dei polsi e caviglie

L'operatore con una mano tiene il polso o la caviglia mentre con l'altra afferra tutte le dita e procede delicatamente alla rotazione; occorre fare attenzione al limite di tolleranza del ricevente.

Yao fa dei gomiti o delle ginocchia

L'operatore con una mano sostiene il gomito del ricevente e con l'altra mano afferra il polso e procede ad una rotazione prima in un senso poi nell'altro; la rotazione del ginocchio si effettua col ricevente sdraiato prono, una mano tiene il ginocchio mentre l'altra, presa la caviglia, procede alla rotazione in entrambe le direzioni.

Yao fa della spalla

L'operatore con una mano afferra e controlla la spalla mentre l'altra mano afferra il polso e guida la rotazione verso l'interno e l'esterno; il movimento deve essere moderato.

Ya fa dell'anca

Col paziente supino l'operatore con una mano tiene le ginocchia e con l'altra afferra le caviglie ed in tal modo fa ruotare l'anca in tutte le direzioni.



Con il termine cinese ***Dou fa*** (抖法) si fa riferimento a quella tecnica che consiste nello scuotere le braccia o le gambe e le articolazioni di chi è sottoposto al trattamento nelle direzioni alto-basso e destra-sinistra.

Invitare la persona a rilassare l'arto sul quale si deve operare. Tenerlo ben stretto e scuoterlo come se fosse una corda con una forza lieve.

Il movimento deve comunque essere contenuto, morbido e fluido: l'arto va semplicemente spostato in alto e in basso, senza subire alcuna torsione. La velocità può gradualmente aumentare, ma non deve diventare eccessiva.

La tecnica *dou fa* è solitamente applicata insieme allo *yao fa* (rotazione).

Il *dou fa* deve *aprire* le articolazioni affinché il *Qi* ed il Sangue migliorino la loro circolazione, muove, libera e rilassa.

L'azione energetica è quella di mobilizzare le articolazioni, sciogliere le stasi ed i blocchi; è utile nei

casi di lombalgia, dolori articolari e contratture.

Vediamo in sintesi l'azione terapeutica di alcuni metodi di *dou fa*.

Dou fa delle dita

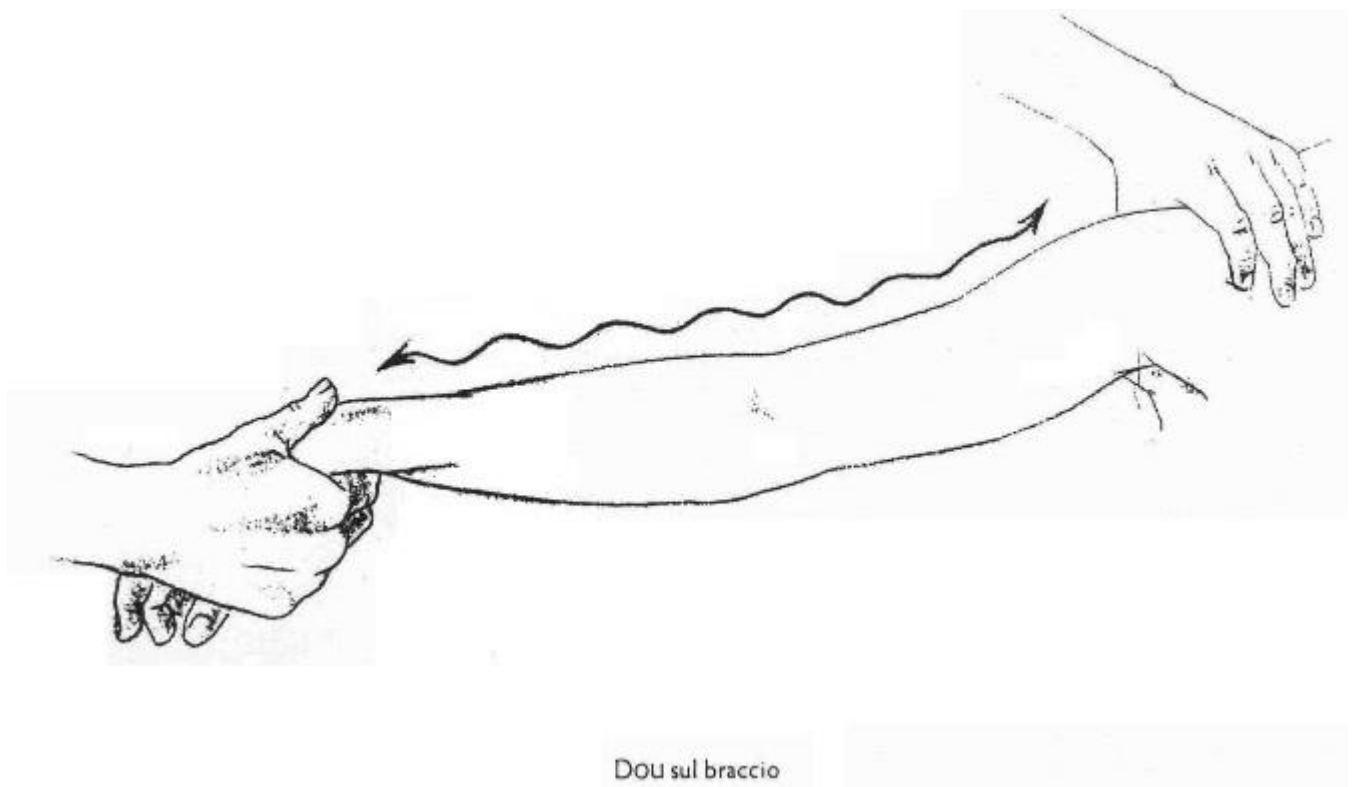
L'operatore con una mano trattiene il polso o la caviglia e con l'altra scuote le dita in tutte le sue articolazioni; il movimento è minimo e leggero.

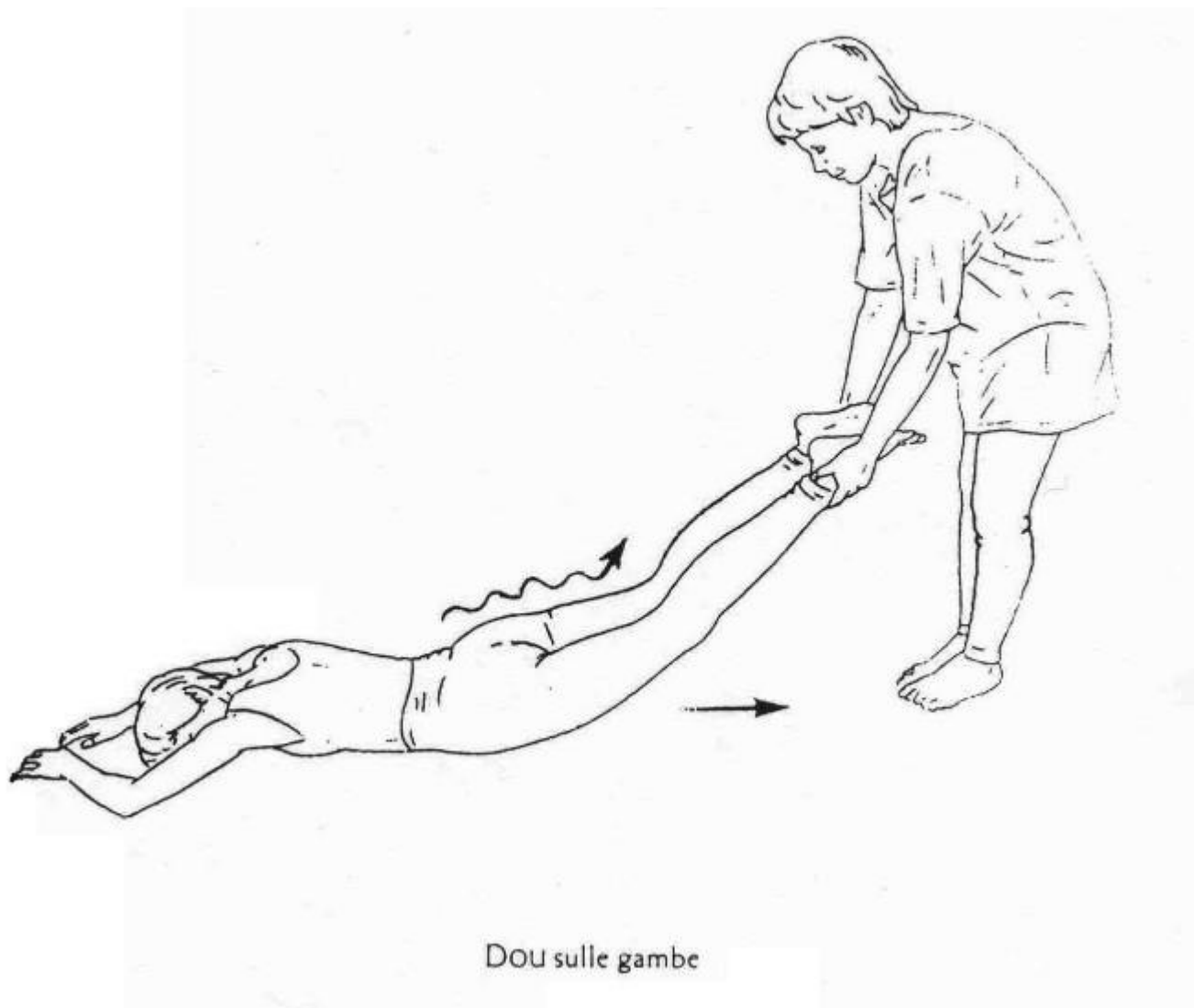
Dou fa del braccio e della spalla

Lo scuotimento della spalla avviene afferrando l'avambraccio, mentre se si afferra la mano si scuote il braccio.

Dou fa del ginocchio, della gamba e dell'anca

In posizione supina o prona lo scuotimento deve essere leggero ed ottenere il rilassamento delle articolazioni; per esempio afferrando le caviglie si coinvolgono le gambe e le ginocchia.



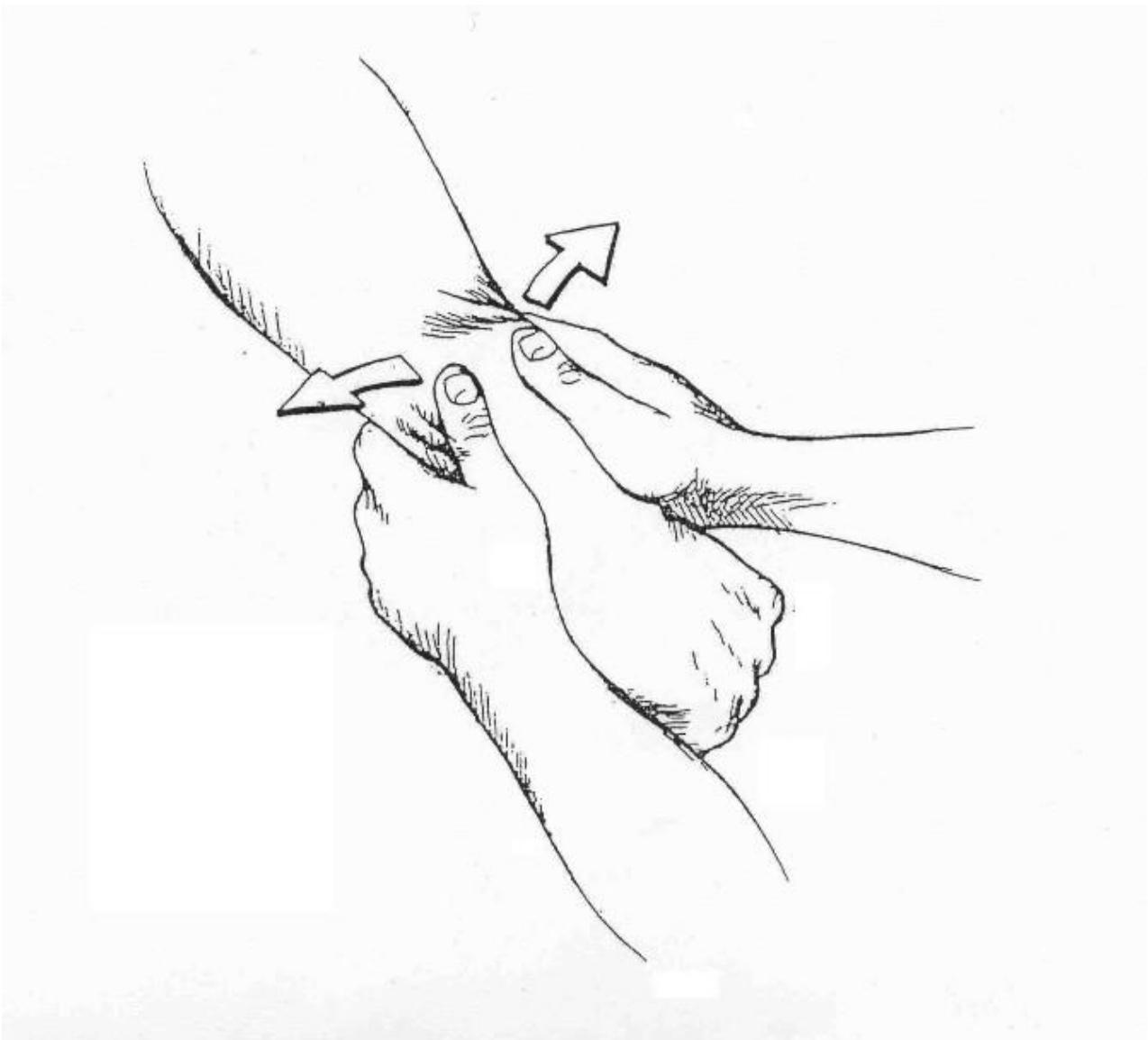
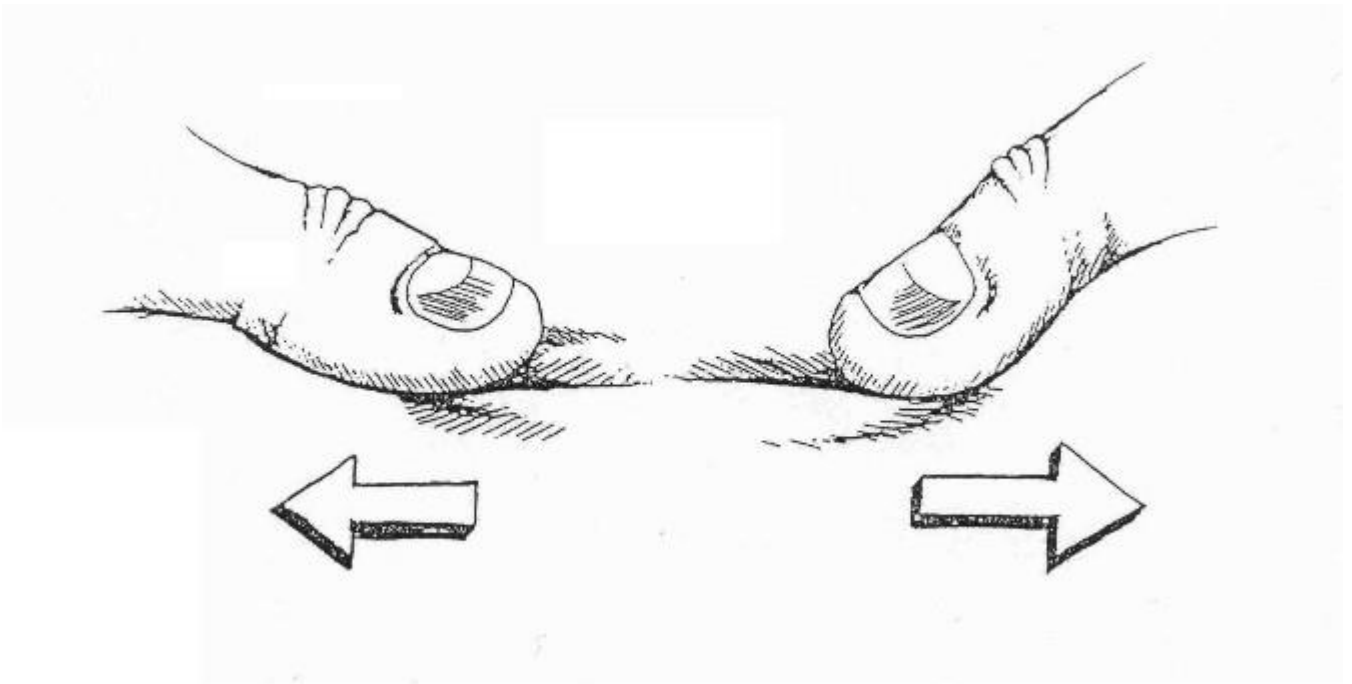


Fen fa (分法) significa separare, dividere e consiste in un movimento di pressione e stiramento eseguito andando dalla linea mediana del corpo o dell'arto verso i lati. La pressione dovrà essere più intensa al centro ed allentarsi in periferia.

Il *fen fa* libera la circolazione dei meridiani, armonizza lo *yin* e lo *yang*, interviene nelle stasi e blocchi, rivitalizza il Sangue e diffonde il *Qi*. Esso viene principalmente impiegato per le stasi di *Qi* e di *Xue*, nel *Qi* ribelle e controcorrente

Tecniche con cui si effettua il *fen fa*:

- con il polpastrello dei due pollici
- con il margine radiale dei pollici e delle eminenze tenar
- con le eminenze tenar ed ipotenar di entrambe le mani
- con i palmi delle mani (comprese le dita)
- con i palmi delle mani incrociate.



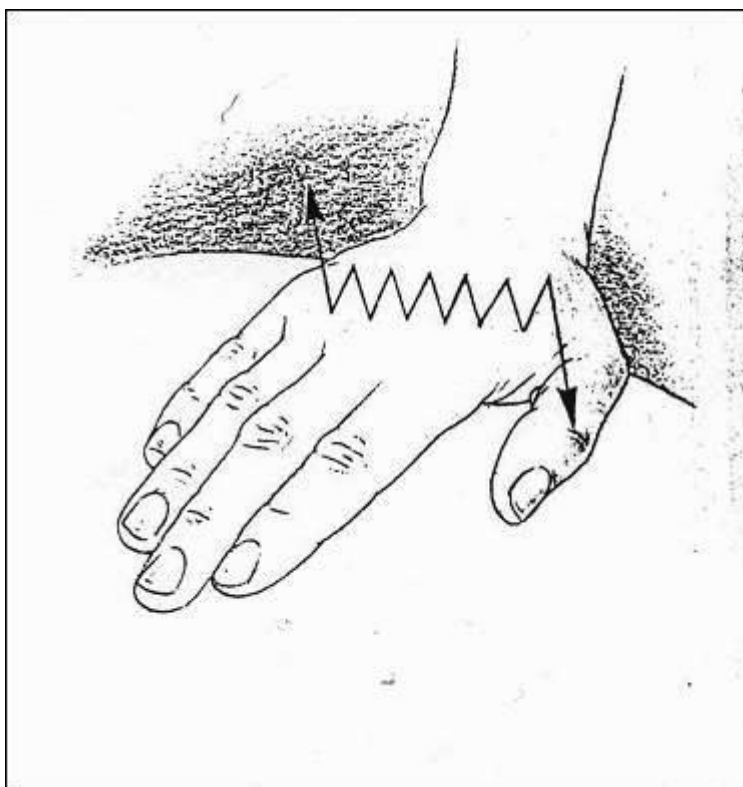
Lo *zhen fa* (震法) è un massaggio vibratorio che tonifica il Sangue ed il *Qi* molto difficile da praticare. E' un tremito, un fremito, una scossa che si effettua con la punta delle dita o col palmo della mano esercitando una leggera pressione. Il movimento vibratorio veloce e continuo, verticale dall'alto al basso, è fluido e rilassato. Se l'intensità è leggera si agisce sugli strati superficiali e sui meridiani, se è forte interviene sugli *zang-fu*, ma la pratica dello *zhen fa* per l'operatore dipende dalla sua capacità di coltivazione dell'energia interna. La tecnica viene particolarmente utilizzata e sviluppata da alcune scuole di *taiji* e di arti marziali con lo scopo di ampliare la capacità di controllo delle energie interne ed esterne e per controllare il passaggio del *Qi*. Lo *zhen fa* tonifica il *Qi* ed il Sangue, calma lo *Shen*, armonizza e riscalda i meridiani, elimina le stasi ed i blocchi. Utilizzare lo *zhen fa* anche per rilassare i muscoli e alleviare spasmi e dolori. Questa tecnica è efficace contro l'affaticamento. Vediamo in sintesi l'azione di alcuni metodi di *zhen fa*.

Zhen fa con un dito

l'operatore appoggia il dito nella zona da trattare o nel punto ed inizia la vibrazione prima leggermente, è necessario essere rilassati e la mente è concentrata sul polpastrello; per esempio sul punto *baihui* (GV-20 cento riunioni) il *zhen fa* apre i meridiani *yang*.

Zhen fa con la base del palmo

il movimento vibratorio sarà molto frequente e la zona più ampia.





L'uso contemporaneo di due manipolazioni principali incorporate tra loro nello stesso spazio (unità di tempo e spazio) viene definito Manipolazione Complessa; mentre l'uso contemporaneo di due manipolazioni principali eseguite in due distinti territori dalle due mani viene definito Manipolazione Associata.

Come già detto, arrivare ad eseguire in modo preciso le manipolazioni del TuiNa richiede una conoscenza approfondita della medicina tradizionale cinese e una lunga pratica delle manipolazioni. L'operatore che padroneggia tale pratica sarà in grado di apportare grandi benefici a chi si affida a lui. Improvvisarsi massaggiatori di TuiNa può soltanto esporre al rischio di causare disagi ulteriori. L'intento di questa esposizione è di portare l'attenzione sui meridiani energetici e sui benefici che l'essere umano può ottenere dalla giusta stimolazione di questi punti, in modo da trovare o tornare in equilibrio non solo a livello fisico, ma soprattutto a livello animico.

CONCLUSIONI

La visione dell'essere umano come un insieme di corpo, mente e spirito che si relaziona con le energie fisiche e universali, sta alla base di questa tesi. E il pensiero che, attraverso il corpo, è possibile riportare armonia ed equilibrio nella mente e nell'anima, espone chiaramente il concetto dell'importanza del corpo come strumento e dei punti riflessi come tasti da toccare per suonare la musica dell'anima. In questa tesi sono stati trattati solo alcuni dei sistemi attraverso i quali si può riportare o mantenere armonia e salute nell'individuo, partendo dal corpo. Esistono altri metodi più o meno famosi che parlano ancora di punti riflessi e di come il corpo comunica squilibri e disagi che appartengono alla parte più sottile e preziosa dell'essere umano. Posso citare la riflessologia plantare e palmare, lo shatsu, l'auricoloterapia, il massaggio tibetano, il massaggio thailandese e potrei andare ancora avanti. Quello che appare lampante è che tutte queste discipline affondano le loro radici nella medicina orientale e in particolare nella medicina tradizionale cinese. Anche se molti occidentali hanno avuto le intuizioni necessarie a sviluppare nuove discipline o rivisitarne di già esistenti per un approccio più moderno e più adatto al mondo di oggi (soprattutto quello in occidente), il punto di partenza rimane sempre la medicina orientale. La magia che l'essere umano incarna mi affascina da molti anni e più approfondisco le mie conoscenze olistiche più sono affascinata.

Secondo ciò che è stato esposto, le varie tecniche possono essere usate in momenti diversi, quando più opportuno. Se abbiamo di fronte qualcuno che lamenta di sentirsi poco energico, sempre infreddolito, con dolori generalizzati e scarsa voglia di fare l'Hot Stone Massage è molto indicato, poiché l'energia solare del calore ravviva l'energia, scioglie i blocchi energetici, riscalda e riattiva lo Yang; è una vera e propria sferzata di energia. I meridiani energetici ed i chakra vengono puliti e stimolati e chi riceve il trattamento si sentirà alleggerito da vecchie e inutili scorie, e allo stesso tempo più forte ed energico verso nuove situazioni.

Mentre se chi si rivolge a noi lamenta malinconia, senso di abbandono per un lutto o per una separazione, o riporta conflitti con la madre o la compagna (a prescindere dal sesso), oppure vediamo una femminilità "addormentata", il Massaggio della Luna diventa più appropriato; infatti con questo trattamento si stimola la sensazione che qualcuno si prende cura di noi in modo materno, la delicatezza dei tocchi risveglia la dolcezza e la femminilità, scioglie le delusioni e porta alla sana accettazione delle perdite in modo che si torni a voler cercare qualcuno di nuovo che sia più adatto a starci accanto. Il Massaggio Metamorfico è sempre da consigliare ma, secondo me e la mia esperienza, soprattutto nei momenti di stallo, quando le persone lamentano il ripetersi di solite situazioni di disagio più o meno grande; quando c'è la sensazione di non progredire nella propria vita; ed è meraviglioso alla vigilia di un cambiamento perché spezza vecchi schemi genetici e quelli

mentali che si sono costruiti sopra e permette che il cambiamento sia un vero cambiamento e non un ripetersi di situazioni già note con facce e luoghi diversi.

Il trattamento dei Metameri si può fare associato ad un trattamento di cristalloterapia o semplicemente da solo, quando i sintomi fisici di mal di schiena o di disfunzione di organi sono il tratto più emergente riferito dalla persona; questo trattamento permette di individuare le cause nascoste che l'individuo magari non è ancora riuscito a decifrare, oppure non è stato ancora pronto a vedere; l'iniziale scioglimento di tali blocchi e l'affiorare di una consapevolezza più profonda della radice del disagio, prepara la persona ad affrontare l'argomento in modo più diretto e radicale. Il sorriso degli organi lo suggerisco a tutti quelli a cui non piace essere massaggiati e tutte le volte che qualcuno si sente stanco, insofferente, confuso e non capisce che tipo di trattamento vorrebbe ricevere; il successo è sempre arrivato poiché tale trattamento rigenera tutto l'organismo, libera da scorie emotive, ristabilisce il flusso dell'energia nei meridiani e negli organi, dona una rilassatezza pari a quella di un massaggio e non è necessario essere seminudi e massaggiati per raggiungere tale traguardo.

I massaggi di TuiNa sono consigliati in tutti i casi precedenti (fatta eccezione per chi non piace essere massaggiato), essendo un trattamento completo paragonabile ad una seduta di agopuntura; non avendo una padronanza adeguata delle tecniche di manipolazione, non lo eseguo mai in prima persona. Mi limito ad alcune manipolazioni semplici come il TuiFa e il Nafa durante i massaggi pre-cristalloterapia e rimando; chi dimostri interesse; a professionisti adeguatamente formati.

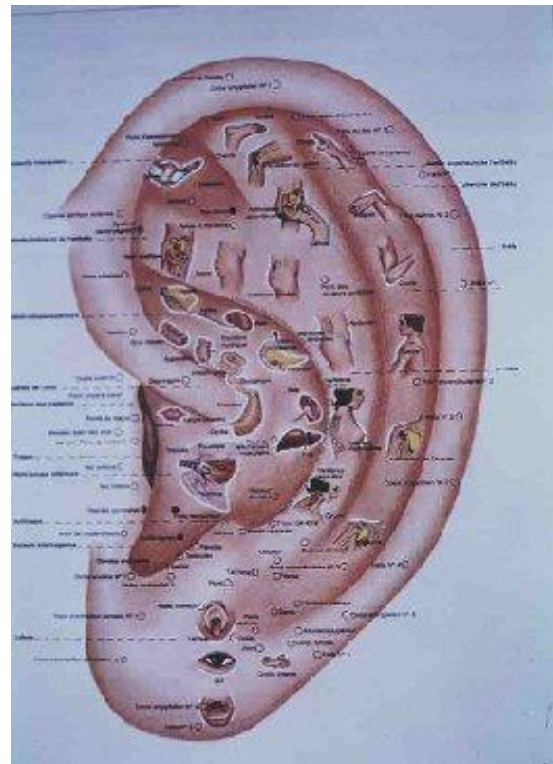
Ho sperimentato molte cose nel corso della mia vita, dalla meditazione alle costellazioni familiari, dalla psicologia Gestalt allo yoga e tecniche di respiro; tutte queste esperienze hanno soddisfatto la mia curiosità iniziale e hanno stimolato nuove curiosità che mi portano ancora oggi a studiare e sperimentare.

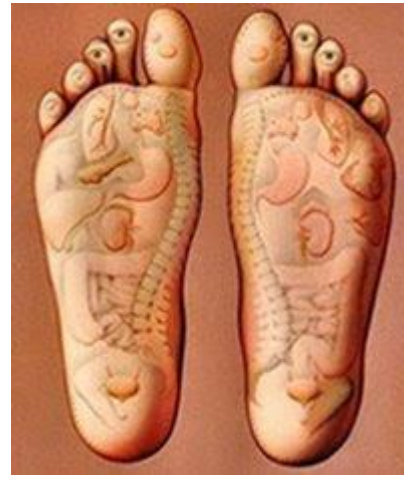
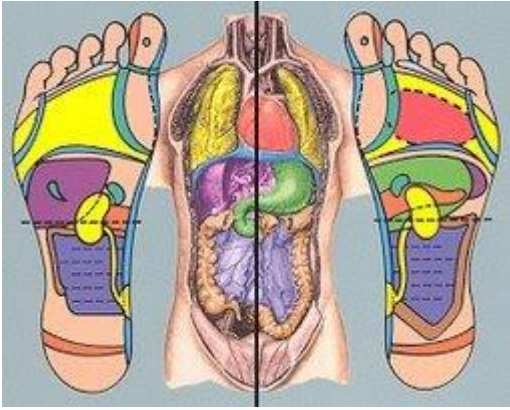
Nel corso di studi che si è concluso ho sviluppato una grande attrazione per le tecniche di massaggio, e per i benefici che si ottengono a tutti i livelli attraverso la stimolazione del corpo; il pensiero che, ad esempio, massaggiando le zone riflesse della colonna vertebrale che sono sul piede, si vanno a sciogliere blocchi risalenti al periodo intrauterino, mi emoziona. E non solo il pensiero; lo sperimentare in prima persona, e poi su altri, i miglioramenti che si ottengono nella qualità di vita è per me sorprendente e meraviglioso.

E' curioso, e anche triste, come l'occidente abbia perso molte delle tradizioni antiche e delle conoscenze empiriche che aveva, affidandosi totalmente alla medicina allopatrica e ai suoi dettami. Ma le grandi lacune di quest'ultima, soprattutto l'approccio settoriale che ha verso l'essere umano, separando il corpo dalla mente e dallo spirito per poterlo curare, hanno mano a mano riportato l'attenzione verso quelle conoscenze che oggi in occidente vengono chiamate "terapie non convenzionali". Fortunatamente l'oriente ha custodito per tutti noi queste tradizioni. Una volta mi è

stato fatto notare che anche il mondo funziona come il nostro cervello: l'emisfero sinistro è la parte razionale che opera in sequenza lineare dal passato al presente; l'emisfero destro è la parte emozionale che opera in modo trasversale considerando ciò che E' nel momento presente. Così, se guardiamo una cartina del nostro pianeta, la parte sinistra è l'occidente dove l'approccio alla vita è materiale, concreto, lo sviluppo di tecnologie, costruzione di città, la medicina allopatica, etc...; mentre la parte destra è l'oriente dove lo sviluppo economico e materiale è stato molto lento, ma le tradizioni e le conoscenze antiche sono state mantenute, senza bisogno di dimostrarle scientificamente, poiché hanno sempre funzionato fin dalla notte dei tempi e senza arrecare danni ulteriori. L'approccio alla vita, come l'approccio alla morte, è rimasto molto più a contatto con la natura e con le forze dell'universo di cui noi facciamo parte, ma che troppo spesso dimentichiamo. La saggezza orientale permette oggi che esistano ospedali dove medicina moderna e tradizioni antiche si uniscono, per migliorare insieme sempre di più la qualità della vita, intesa come un insieme di benessere fisico, psichico ed emotivo. La professione di infermiera che svolgo da circa venti anni mi ha portato a lavorare in vari ospedali italiani. L'entusiasmo della giovane che inizia questa professione si è piano piano sgretolato ogni volta che ho fatto i conti con la realtà di un sistema sanitario che ha come scopo il budget economico e non la salute degli individui. Se guardiamo alle aziende ospedaliere/sanitarie per quello che sono, vediamo che sono veramente "aziende" dove la materia prima è il malato; e più materia prima esiste, più l'azienda produce guadagno. Per questo motivo c'è un enorme conflitto di interessi alla base: l'interesse del sistema sanitario occidentale è sì curare le persone, ma non è certo quello di farle guarire. In uno dei miei viaggi in India mi è stato raccontato che in passato la gente pagava il medico fin tanto che tutti erano in salute; al momento della malattia smettevano di pagarlo e ricominciavano a farlo quando il medico li aveva aiutati a tornare in salute. Possiamo immaginare una cosa del genere nel nostro Paese?

Questo corso di studi termina qui, ma non termina qui la mia voglia di conoscere ed imparare sempre di più la mappa dei punti riflessi che il nostro corpo è, e che ci guida verso la scoperta della nostra Anima, e ci permette di usare questo strumento favoloso per suonare melodie mai udite prima.





Fonti e Bibliografia

“Anatomia sottile” – Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Boschi Giulia 'Medicina Cinese La radice e i fiori' ora edito da Ambrosiana Editrice

Ciaccia Francesco www.zoneriflesse.it

“Cranio Sacrale” - Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Doriana Dellepiane <http://digilander.libero.it/dorianadellepiane/stonemassage.html>

D’Addezio Lucia terapeuta

Dau Maria Lucrezia "Stone Therapy"

Ercoli Paolo Videocorso di TuiNa"

Foti Stefania in collaborazione con Tatiana Krylova del Kalinka Russian Steamroom di Milano

Hempen Carl Herman “Atlante di Agopuntura” editore Ulrico Hoepli Milano

“Hot stone massage” – Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

“La tecnica metamorfica” ISIS srl Centro di Naturopatia – Milano

“Linguaggio del Corpo” - Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Marini Andrea Insegnante di Massaggi

“Massaggio della Luna” - Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

“Massaggio Metamerico” - Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

“Massaggio Tradizionale Cinese TuiNa” - Dispensa di Eterea Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Salute, Armonia e Benessere – blogspot.it

Sinisi Cristian per www.Scuolacaap.com

“Tantra” casa di produzione ARTEVIDEO s.r.l. – Elmar e Michaela Zadra

Tao Roma “Il sorriso interiore” e-book

Tresnakova Jitka terapeuta

www.benessere.com