



**Percorso di Formazione METODO ADM del dott. Angelo Granata®
“Armonia del movimento”
per la qualifica di
Istruttore di ginnastica posturale con Metodo ADM**

TESI

**“COI PIEDI PER TERRA E LA TESTA TRA LE NUVOLE
ADM INCONTRA SHIATSU: DUE DISCIPLINE, STESSO ORIZZONTE”**

**Relatore: Daniela Braghieri
Tutor: Claudia Meregalli**

**Candidato: Laura Crespi
Matricola: 2916021968**

Firma Relatore

Firma Candidato

Discussa 2 Luglio 2022

Indice

- Incontro con ADM
- ADM e Shiatsu: l'armonia nel contatto. Due mondi in contatto
- Cos'è Shiatsu: armonizzare l'energia con le dita
- Cos'è ADM: armonizzare l'energia con il movimento
- Stretching isometrico attivo e Stretching energetico: due discipline in armonia
- Meridiani tendino muscolari e catene muscolari/articolazioni
- Meridiani tendino muscolari, Wei Qi, l'energia difensiva, e Cou Li, la barriera protettiva
- Esercizi ADM, catene muscolari e meridiani
- ADM e ricevente Shiatsu, i due mondi si integrano
- ADM e operatore Shiatsu, un auto trattamento nel trattamento
- Conclusioni

**“Niente è assoluto.
Tutto cambia,
tutto si muove,
tutto ruota,
tutto vola via
e si trasforma”
Frida Khalo**

L'INCONTRO CON L'ADM

La prima volta che ho incontrato Angelo Granata e Daniela Braghieri ho creduto di essere al cabaret. Capelli scompigliati, jeans e camicia a quadrettoni, Angelo pareva un fanciullo giocherellone nell'età dei perché, racchiuso in un corpo di settantenne. Di contorsionista settantenne per la verità. E Daniela era la sua amabile e folle spalla.

Lui si è piazzato dritto al centro della scena, seduto con le piante dei piedi che si toccavano e le ginocchia che toccavano terra (posizione che poi ho scoperto chiamarsi "farfalla") e ha iniziato a bombardarci di quesiti: cosa succede quando decido di fare un passo? E quando voglio sollevare un peso? E quando afferro un oggetto? Lei gli reggeva il gioco in un caleidoscopico show di caricature (anche queste poi ho imparato che sono terapeutiche), pose buffe e battute spiritose. Mi sembrava di essere una pallina da tennis alla finale di Wimbledon. Ne sono uscita stordita, ma divertita e curiosa.

In realtà non ero a teatro, partecipavo al corso preparatorio all'esame per ottenere l'attestato di operatore olistico di Regione Lombardia. Io ero una neodiplomata alla scuola di Shiatsu di Douglas Gattini e loro erano i docenti di quel pomeriggio. Pochi mesi dopo ho deciso di iscrivermi alla loro scuola.

Dopo quasi dieci anni di formazione olistica con la destrutturazione avevo fatto i conti, ma non con quella del duo Granata-Braghieri. L'ho capito subito quando alla prima lezione ho visto la mia foto da dietro e di profilo. Le gambe storte, soprattutto la sinistra. E poi le spalle... curve in avanti. Tre anni di scuola di Shiatsu in seiza e in arciera, a parte il gran mal di piedi, gambe e schiena, non mi avevano aiutato. Con la mia disarmonica postura cercavo di armonizzare gli altri e la pressione dall'Hara, veniva come poteva.



A sinistra la postura disarmonica: le spalle disallineate, la spalla sinistra sollevata, il bacino ruotato verso sinistra. Anche l'arco plantare a sinistra è valgo. A destra la postura al termine della scuola

Sembrava tutto un gioco: la camminata in avanti, indietro, fermi a piedi paralleli senza guardare i piedi... poi quel “guardo-osservo-vedo” e ho capito. L'esperienza è la chiave e parte dalla percezione di sé nella libertà del movimento – ecco il gioco -, dall'ascolto profondo del corpo. Senza la percezione non è possibile alcuna consapevolezza e dunque alcuna trasformazione. Fino ad allora avevo imparato che l'osservazione è importante per valutare la condizione del ricevente, lì però ho aggiunto un tassello in più: l'osservazione dell'altro non può prescindere dall'auto-osservazione e ancor prima dalla percezione di sé. Non posso vedere se non ho prima guardato e poi osservato. Funziona così il nostro sistema nervoso e tutto parte dall'esperienza. Sentire e far sentire, per distinguere, integrare e modificare-trasformare-correggere la nostra disarmonia.

Ecco perché fin dai primi esercizi grande attenzione veniva posta all'attenzione, cioè al percepire la differenza fra la postura abituale e la postura allineata all'asse dell'articolazione, per quanto possibile. E poi attenzione attiva all'esecuzione dell'esercizio, dell'allungamento muscolare, eseguito nella lentezza estrema, proprio per essere

percepito al meglio, con la massima precisione e nella durata, in modo da consentire al nostro cervello di registrare esattamente quel lavoro muscolare.

Altro elemento che mi aveva colpito era la lentezza nell'esecuzione e soprattutto nel rilascio: era come fare passo dopo passo il percorso al contrario. Poi ho imparato che nella lentezza, proprio ripercorrendo il percorso di allungamento al contrario il cervello integra quella via neuromotoria che è appena stata aperta o riaperta, nel caso di un recupero. Del resto anche l'uscita dalla posizione di allungo avviene rilasciando uno dopo l'altro in sequenza contraria i muscoli o gruppi muscolari impegnati nell'esercizio.

Fino ad allora avevo imparato che lo stretching più efficace avveniva in maniera passiva, sfruttando la forza di gravità, quella che ci porta verso la Madre Terra. Invece l'elemento dell'attenzione cambia tutto.

Proprio grazie all'attenzione, quindi movimento volontario attivo, l'allungamento viene integrato, registrato dal nostro sistema nervoso e nel tempo, proprio grazie a questo processo di integrazione neuromotoria, diventa schema motorio che sostituisce lo schema motorio disarmonico.

Credo stia qui la particolarità dell'approccio del metodo ADM: attenzione attiva e visione somatopsichica. I principi sono un distillato di esperienza, a cominciare dal caposaldo dell'ADM: ciò che è impiegato per lo scopo per cui è stato creato procura benessere e felicità. Il senso di benessere passa necessariamente per la percezione e non può prescindere dalla libertà dell'articolazione, ovvero dalla possibilità di muovere l'articolazione così come fisiologicamente può essere mossa. Chiave di volta è l'attenzione, che ho trovato finora soltanto in ADM, l'allungamento muscolare, che procura il senso di benessere, viene integrato, diventa "carne e sangue", e dunque richiamato in automatico dal nostro sistema nervoso in modo da mantenere il beneficio.

Da qui discende la visione dell'organismo come di un sistema in equilibrio omeostatico, frutto del continuo riequilibrio di una condizione di squilibrio, di un continuo flusso di trasformazione. Che è poi energia. O materia in movimento.

Si capisce quindi un altro dei principi fondamentali del metodo, la relazione struttura – funzione, che è una relazione dialettica: la struttura è simile alla componente hardware del nostro organismo, alla macchina fatta da muscoli, tendini, legamenti, ossa e cellule nervose, mentre la funzione è il software, il sistema che governa la macchina. I due elementi, proprio come energia e materia, sono in correlazione, ognuno non esiste senza l'altro e non può prescindere dall'altro. Non solo, uno condiziona l'altro: non ogni sistema operativo può funzionare su ogni hardware e se il sistema operativo determina il funzionamento dell'hardware, anche l'hardware viceversa determina quello del sistema operativo.

Da questo punto di vista forte è il parallelismo con il Tao, ovvero l'interrelazione fra Yin e Yang, l'architrave su cui poggia la Medicina cinese, riferimento dello Shiatsu.

Un modello meccanicistico solo in apparenza. In realtà è la volontà di trasformazione, ovvero la capacità dell'hardware di modificarsi con un nuovo software, di sostituire lo schema motorio, che apre alla libertà, la libertà di scegliere, l'intento, ciò che distingue l'organismo vivente dalla macchina.

Nell'orizzonte di un sistema in equilibrio instabile, in cui la modifica di un elemento determina lo squilibrio e il conseguente riequilibrio del sistema stesso, si comprende il concetto di metastasi, ovvero di andare oltre: un'articolazione che non svolge il movimento per il quale è stata fisiologicamente creata recluta necessariamente le articolazioni contigue in un processo a catena. Si comprende quindi anche perché la causa del movimento disarmonico di un'articolazione non può necessariamente essere ricercata nell'articolazione stessa, ma può essere a sua volta determinata dal deficit di un'articolazione appartenente alla stessa catena muscolare.

In questo modello appare chiara l'importanza dei parametri. Ogni articolazione è stata creata per consentire un preciso movimento, o una serie di precisi movimenti. Ovvero per lavorare sul proprio asse. Al contrario l'articolazione si muove in maniera disarmonica e tale disarmonia può limitare il movimento consentito fino ad arrivare al

blocco e può, per via del principio della metastasi, danneggiare le articolazioni contigue.

I parametri sono i punti di riferimento, per esempio l'asse che determina il centro del movimento, e definiscono il funzionamento fisiologico dell'articolazione, ovvero il movimento per il quale quell'articolazione è stata creata. In base al caposaldo dell'ADM - ciò che è impiegato per lo scopo per il quale è stato creato procura benessere e felicità - i parametri assumono un ruolo fondamentale sia nella valutazione della disarmonia, sia nella pratica per il riallineamento possibile.

E' evidente infine anche che sono molti i punti di contatto fra ADM e Shiatsu, a cominciare dalla visione olistica e dall'idea di energia e di equilibrio in costante trasformazione, fino all'intrinseca natura relazionale che lega corpo e mente, ma anche persona e mondo. Siamo esseri sociali e qualche volta anche socievoli... e ci piace giocare.

LO SHIATSU: RIEQUILIBRARE L'ENERGIA CON LA DIGITOPRESSIONE



LA TRASFORMAZIONE

Tutto ciò che esiste è in divenire. Eraclito, uno dei più grandi filosofi greci, lo insegnava già duemilacinquecento anni fa con la sua più celebre massima “Panta rei”, “tutto scorre”. La filosofia occidentale ha fatto i conti con il principio del divenire per quasi tutta la sua storia, a volte facendone il proprio principio fondante, ma molto più spesso facendoci a pugni. Per gli artisti il rapporto con il divenire è diverso: per chi si rivolge al mondo dall'interno e lo guarda con gli occhi del proprio cuore il mondo si rivela in tutta la sua verità e in maniera armonica. Come ci ricorda Krishnamurti, filosofo indiano del Novecento, “l'approccio tradizionale è dall'esterno verso l'interno... e quando infine si arriva al centro non si trova nulla perché la mente è stata resa incapace, ottusa e insensibile... Non è possibile esplorare dal centro?”

... Vi renderete conto allora che non state più cercando. Questa è la prima cosa da imparare: il non cercare. Quando cercate, in realtà, non fate altro che guardare le vetrine”.

Gli artisti non hanno reciso il cordone ombelicale con il proprio corpo, per loro guardare è sentire e grazie a questo riescono a cogliere il cuore

del mondo. Frida Khalo, pittrice e donna, ce lo dice chiaramente. La trasformazione è il motore del mondo.

Lo stesso fa la medicina tradizionale cinese, da cui lo Shiatsu discende. La trasformazione è il principio generatore di tutto ciò che esiste: Yin/Yang e la loro relazione sono all'origine dei diecimila esseri, si legge nei testi classici, come il Suwen. E Yin/Yang hanno ognuno in sé il germe della trasformazione nell'altro. Sono correlati, si danno uno per l'altro. La loro relazione è un eterno divenire, un'eterna trasformazione di uno nell'altro, è un continuo processo di riequilibrio.



Yin/Yang si trasformano continuamente uno nell'altro. Lo stesso osserva Frida Khalo affermando “tutto vola via e si trasforma” evocando uno dei principi basilari del taoismo: l'individuo, tutto ciò che esiste, è come la schiuma sull'onda del mare.

Secondo la medicina tradizionale cinese il divenire, o la trasformazione,

governa anche la relazione fra i cinque elementi, detti anche infatti cinque movimenti. Ognuno di essi si trasforma nel successivo e ha in sé già il germe del mutamento. Ognuno di essi genera il successivo ed è alimentato da quello che lo precede, proprio come una madre nutre il figlio. L'esempio più evidente è il ciclo delle stagioni.

LO SHIATSU

Lo Shiatsu è una disciplina millenaria praticata in tutto il mondo che, grazie a una precisa tecnica manuale di pressioni perpendicolari mantenute costanti su aree del corpo, è diretta a ripristinare l'equilibrio e l'energia della persona con l'obiettivo di armonizzare le funzioni vitali, contribuendo al mantenimento del buono stato di salute del soggetto. Gli effetti della manipolazione Shiatsu sul corpo umano costituiscono una forma di educazione alla sensibilità e alla percezione. Esso agisce positivamente sugli schemi corporei e comportamentali che ogni soggetto elabora nel corso della propria vita.

Lo Shiatsu non è comunque sostitutivo di eventuali terapie mediche, psicologiche o psichiatriche, ma costituisce un metodo ausiliario e integrativo per la prevenzione e la cura dello stato di benessere, finalizzato al ripristino dell'equilibrio psico-fisico del soggetto. Gli operatori di questo settore riconoscono nella figura del medico colui che attraverso la sua diagnosi e le sue metodiche cura direttamente le malattie. Lo Shiatsu è perfettamente associabile a qualsiasi trattamento terapeutico senza alcun rischio di pregiudizio per le cure mediche cui esso eventualmente si accompagna. Lo dimostrano le numerose esperienze di collaborazione fra operatori Shiatsu e medici in molti ambiti di cura, da quello oncologico, a quello neurologico, a quello riabilitativo. Non antagonismo ma sinergia: ogni professionista apporta la sua specifica arte a beneficio della persona. Del resto è questo l'orizzonte della medicina integrata, che fortunatamente anche in Italia si sta facendo strada.

Lo Shiatsu inoltre è una metodologia autonoma di cura del benessere della persona non assimilabile a nessuna altra disciplina e non dipendente per la sua pratica da esperienze mediche o paramediche, comprese la fisioterapia, la massofisioterapia o l'estetica. Allo stesso tempo è da chiarire che la pratica Shiatsu comporta per chiunque e

anche per questi professionisti un percorso triennale di studio obbligatorio e adeguato tirocinio.

Lo Shiatsu considera l'essere umano nella sua totalità di corpo-mente-spirito come unità psico-fisica-emozionale, dove l'assenza di salute, e quindi di benessere, sono visti come una manifestazione della perdita di un equilibrio dell'individuo dovuto alla mancanza di un libero fluire della sua energia. Lo Shiatsu tende a ripristinare l'energia vitale e le funzioni che permettono all'organismo di ritrovare il suo equilibrio e l'armonia in se stesso e con l'ambiente circostante.

All'interno di questa visione olistica il concetto di salute si amplia e come spiega il Maestro Masunaga la salute è prima di tutto un dovere, non un diritto. Ogni individuo ha la responsabilità verso se stesso di coltivare la propria salute con buone pratiche di vita quotidiana. L'aspetto preventivo, oggi più che mai importante anche nella Medicina convenzionale, è centrale in quest'ottica.

La disciplina dello Shiatsu concorre quindi alla prevenzione di condizioni fisiche ed energetiche disarmoniche o alla trasformazione delle disarmonie stesse già in atto e fornisce all'individuo i mezzi e le informazioni necessarie per il raggiungimento del proprio benessere e del risveglio della sua piena vitalità.

ADM: RIEQUILIBRARE L'ENERGIA CON LO STRETCHING ISOMETRICO ATTIVO

ARMONIA DEL MOVIMENTO

“La libertà di espressione è strettamente correlata alla libertà che abbiamo di muoverci – scrive Angelo Granata – Qualunque uso ridotto delle nostre potenzialità espressive limita la nostra libertà”.

Anche il pensiero, il Logos, la forma espressiva più astratta, che secondo la tradizione culturale occidentale derivante da Platone e Aristotele, è ciò che distingue l'uomo da tutti gli altri esseri viventi, ha una radice imprescindibilmente sensoriale e sconta questa relazione. Nietzsche, che della metafisica platonica attua lo sterramento delle radici, scrive: “Il dolore fa starnazzare le galline e i poeti”.

Parimenti la libertà, essa pure intenzionale, passa dalla libertà del corpo, al punto che una limitazione fisica si traduce in una limitazione espressiva. La libertà, anche la libertà di movimento, va coltivata con una pratica costante e questo è metodo, ovvero un percorso strutturato su principi, che può essere ripetuto intenzionalmente o attenzionalmente.

La libertà non è assenza di regole, ma è corrispondere alla propria natura consapevolmente. Tradotto in termini di movimento articolare: la libertà di un'articolazione è la possibilità di muoversi in base alla funzione per la quale è stata creata. E questo è armonia. Armonia è libertà di movimento. Sotteso è anche il principio di economia del movimento: se il movimento è libero si compie con il minimo lavoro muscolare, il minimo sforzo, il minimo impiego di energia necessario per la massima efficienza di movimento.

La corrispondenza di armonia e libertà inoltre vale sia sul piano fisico sia su quello energetico, inteso come libero fluire dell'energia nell'organismo e questa condizione in continuo divenire, frutto di un continuo assestamento è benessere.

Libertà, oltre che armonia di movimento, è però anche autonomia, possibilità di auto trattamento, condizione che deriva dalla pratica e non può prescindere dall'attenzione, ovvero dal fatto che nel metodo ADM lo stretching è compiuto con attenzione attiva, in maniera consapevole. Gli esercizi di trattamento quindi possono essere richiamati e ripetuti ogni

volta che se ne avverte la necessità e in autonomia. Anzi, affinché il risultato del percorso ADM sia davvero acquisito è necessario che l'esercizio non sia passivo, ma diventi un processo dove il soggetto è protagonista proattivo della propria cura. Solo così il risultato è integrato e genera uno schema motorio virtuoso, ovvero armonico.

Possiamo dire che ADM rende liberi due volte: in senso strutturale-funzionale e in senso etico di autonomia della cura.

ARMONIZZARE L'ENERGIA CON IL MOVIMENTO

Vale la pena di concentrarci sulla libertà strutturale – funzionale che è corrispondere alla natura, ovvero libera è un'articolazione che viene impiegata per la funzione per la quale è stata creata, ovvero per la propria natura. Questo principio può essere esteso a tutto l'organismo umano e vivente.

Il corpo, la struttura che acquisiamo al momento del nostro concepimento, è potenzialmente una macchina perfetta, anche la scienza è arrivata a riconoscere che le relazioni fra le parti e fra le parti e la totalità del corpo ricalca la sezione aurea, corrispondente al coefficiente 1,618, la proporzione matematica che regola molte creature, a cominciare dal nostro corpo fino all'Universo intero. Tale canone riflette una frequenza armonica universale che si manifesta in una matrice geometrica, il frattale, presente in molti organismi viventi e ci ricorda che anche noi, anche il nostro organismo, è un microcosmo che vibra in risonanza con il macrocosmo universale e con ogni altro organismo a questo appartenente.

Se l'impiego che facciamo del nostro corpo, il suo movimento, rispetta tale canone il movimento stesso è libero e armonico. Al contrario è disarmonico e ripetuto nel tempo può essere addirittura dannoso.

Tuttavia l'impiego che facciamo del nostro corpo è determinato da una molteplicità complessa di fattori: culturali, sociali, accidentali e l'armonia del movimento non sempre può essere osservata e mantenuta.

Obiettivo dell'ADM è invece il recupero e la conservazione dell'armonia – per quanto possibile - mediante una pratica che coinvolge l'organismo nella sua interezza di corpo, mente e spirito.

In tal senso il riallineamento delle articolazioni al loro asse, che libera le

articolazioni stesse armonizzando il movimento può anche avere un effetto più profondo traducendosi in un riequilibrio energetico mediante il movimento volontario.

“Ogni articolazione esprime il suo massimo grado di libertà quando viene rispettato il binomio struttura-funzione. In caso contrario la disfunzione che ne consegue compromette l’espressività corporea in termini di omogeneità e simmetria e può evolvere nel tempo in una patologia”, scrive Angelo Granata.

E’ la struttura stessa di un’articolazione, come è fatta, che determina il movimento che essa può compiere, la sua funzione.

Viceversa, quando un’articolazione non viene impiegata nella funzione per la quale è stata creata, anche la struttura stessa dell’articolazione ne risente, si produce una disarmonia, che può evolvere in una condizione patologica. Non solo: una disarmonia, ovvero una limitazione motoria e quindi articolare ha un costo sia meccanico, in termini di movimento articolare, sia muscolare in termini di affaticamento, sia neurologico: viene reclutata l’articolazione contigua adattandola a compiere un movimento per la quale non è stata creata, un movimento innaturale, che non rispetta la relazione struttura-funzione, e stressando lo stesso sistema nervoso, chiamato a rispondere a una richiesta di adattamento da parte dell’ambiente esterno senza poter impiegare lo strumento più idoneo per adattarsi (quella specifica articolazione) ma dovendo reclutarne un’altra (compenso o metastasi).

Lo stress, oltre che il sistema nervoso, può danneggiare l’articolazione stessa se ripetuto nel tempo. Obiettivo di ADM è ripristinare per quanto possibile l’armonia e l’omogeneità del movimento.

UNA PRATICA SU MISURA RIPETUTA NEL TEMPO

Corpo, movimento, percezione, attenzione sono tutti ingredienti fondamentali per ADM e ognuno rimanda all’unicità di ogni organismo vivente: ogni corpo, ogni movimento, ogni percezione e la presa di coscienza di quella percezione è un atto unico e irripetibile: ecco perché la pratica dell’ADM è al tempo stesso individuale e fondamentale.

E’ nella pratica, nella ripetizione, svolta con l’attenzione attiva che si attua il processo di integrazione neuro-motoria grazie al quale il sistema nervoso ripristina o crea una via neuronale, il collegamento fra neuroni e

fibre muscolari che consentono il movimento, traducendo quell'esperienza motoria in uno schema motorio acquisito ripristinando, per quanto possibile, la corretta relazione struttura-funzione.

Oltre all'attenzione e alla pratica, altro ingrediente fondamentale per ripristinare il corretto rapporto articolare struttura-funzione è l'allungamento muscolare, che in ADM è isometrico: per allungare un muscolo o un gruppo muscolare il soggetto volontariamente attiva il muscolo o il gruppo muscolare antagonista al muscolo da allungare: se voglio allungare un flessore attivo, ovvero contraggo, l'estensore corrispondente, ovvero quel muscolo che fa compiere il movimento opposto. L'allungamento viene eseguito nella lentezza, condizione necessaria per un'autentica e profonda percezione di sé, e con il sostegno della respirazione: ossigenando le cellule si ottiene l'allungabilità delle fibre muscolari. La respirazione inoltre favorisce il processo di concentrazione, dell'attenzione attiva assimilando la pratica ADM a una sorta di meditazione in movimento.

L'allungamento eseguito secondo i principi dell'attenzione attiva e dell'isometria e rispettando i parametri, ovvero il fisiologico movimento dell'articolazione, è una pratica di riequilibrio fondamentale e duraturo, un vero e proprio Abc delle articolazioni, in grado di ripristinare l'armonia dell'intero organismo a tutti i suoi livelli fisico, psichico e spirituale.

ADM può quindi essere una pratica propedeutica e integrabile a qualunque altra disciplina e può tradursi in un percorso di autoconoscenza e di autoeducazione profonda in virtù dell'interconnessione tra i livelli dell'organismo: un corpo che può liberamente muoversi e liberamente esprimersi con il movimento può dunque anche liberamente esplorare il mondo e nella relazione con l'altro da sé può conoscere e conoscersi.

Non solo, proprio perché il punto di partenza è la percezione di sé, del corpo e del corpo in movimento, ADM non prescinde dalla condizione del soggetto praticante nel qui e ora con l'obiettivo di accompagnarlo ad acquisire e conservare il massimo grado di armonia possibile. ADM è dunque una pratica adatta a chiunque e per qualunque età. Una consapevolezza acquisita grazie all'educazione al movimento secondo i principi dell'ADM che diventa fondamentale fin dalla primissima età, quando iniziano a coordinarsi i primi movimenti. E' stato sperimentato come il meccanismo dei Neuronmi specchio agisce positivamente in questo

senso, soprattutto nella più tenera età. I bambini imparano imitando. Grazie infatti ai neuroni specchio, individuati per la prima volta agli inizi degli anni Duemila in alcune scimmie e poi anche nell'uomo, siamo in grado di apprendere osservando e imitando l'altro. I neuroni specchio permettono di spiegare fisiologicamente la nostra capacità di porci in relazione con gli altri. Quando osserviamo un nostro simile compiere un particolare gesto si attivano, nel nostro cervello, gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quella stessa azione. In pratica grazie alla presenza di questi neuroni particolari possiamo imparare osservando e imitando e possiamo anche capire le intenzioni di chi ci sta davanti solo con un colpo d'occhio. Lo stesso vale per le emozioni: vedendo un nostro simile provare un'emozione, grazie allo stesso meccanismo possiamo provare la stessa emozione, ecco la spiegazione fisiologica dell'empatia.

Il meccanismo dei neuroni specchio spiega anche il rapporto fra l'operatore ADM e il protagonista/allievo che esegue gli esercizi. L'imitazione è però sempre pratica, il percorso deve sempre, in ogni caso, essere percorso passo dopo passo.

Il primo passo è la percezione di sé e dei propri limiti (di movimento) in una disposizione di ascolto non giudicante, ma di accoglienza: incontrare il proprio limite può comportare dolore, così come provare a superarlo. Il dolore, che non è male, è una sorta di tensione che si va sciogliendo con la pratica.

Incontrare il limite, un deficit di movimento, il blocco di un'articolazione, può anche avere una valenza psicoemotiva. Un'emozione è infatti una carica energetica: la risposta dell'organismo a uno stimolo esterno, se non trasformata ma trattenuta, tale carica energetica resta imprigionata nel corpo provocando uno stato di tensione di solito corrispondente a un'articolazione e dunque a un deficit di movimento.

In ADM il soggetto è semplicemente invitato a sentire e osservare il proprio corpo e registrare il dato. Soltanto dalla consapevolezza della condizione del proprio corpo in questo specifico momento può partire un autentico processo di trasformazione, ovvero di integrazione neuro-motoria.

Tale processo di trasformazione, ovvero di recupero dell'armonia di movimento possibile avviene esclusivamente mediante la pratica degli

esercizi secondo i parametri stabiliti e richiede un periodo di tempo variabile sulla base della situazione di partenza, della frequenza della pratica, del tempo di elaborazione e integrazione neuro-motoria dell'individuo.

ARMONIZZARE L'ORGANISMO NELLA SUA COMPLESSITA': ADM E AUTOSHIATSU

Rimuovendo i blocchi muscolari e articolari si libera al contempo il fluire dell'energia vitale, il Qi, in tutto l'organismo e a tutti i suoi livelli: fisico, mentale e spirituale. Evidente è qui la comunanza d'intento con lo Shiatsu. Diverso è invece l'approccio: nello Shiatsu la risposta del ricevente è comunque attiva anche se non cosciente, che riceve appunto il trattamento, seppure ogni contatto fra ricevente e operatore è pur sempre scambio. L'intento è invece dalla parte dell'operatore che effettua la digitopressione e la cui massima efficacia è condizionata anche dalla presenza, dall'essere centrato nel qui e ora, ovvero dalla sua intenzionalità. Nell'ADM invece il soggetto esegue volontariamente l'esercizio divenendo così protagonista proattivo del percorso di riequilibrio. E' tramite il processo di percezione, esecuzione, integrazione che si compie la trasformazione autentica e questo processo deve essere compiuto necessariamente dal soggetto in prima persona.

In questo senso l'affinità più profonda è con la pratica dell'Autoshiatsu, o Stretching energetico.

LO STRETCHING ENERGETICO O AUTOSHIATSU

Lo Stretching energetico è una pratica di auto cura che deve le sue origini al maestro giapponese Shitudo Masunaga. Il corpus teorico da cui prende le mosse è quello della Medicina Cinese, dalla quale anche lo Shiatsu deriva.

Centrale è il principio di Yin/Yang e della loro relazione, da cui originano i diecimila esseri viventi, come già detto. La sua formulazione, che risale al Taoismo di Lau Tsu, viene dall'osservazione stessa della Natura, o meglio del ciclo della Natura e della Vita che la anima, l'Energia vitale. La

Natura è il frutto di un processo di continua trasformazione che avviene attraverso cicli, una sorta di Eterno Ritorno pulsante e fecondo in cui ogni ciclo è solo apparentemente identico all'altro, ma produce ogni volta qualcosa di sempre diverso, di unico, proprio come ogni essere vivente è: unico, seppure affine al resto dell'Universo.

All'interno di questo movimento ciclico e pulsante Lau Tsu ha potuto osservare due fasi: la fase di contrazione, lo Yin, e la fase di espansione, lo Yang. Yin e Yang non sono due entità separate, ma sono due fasi dello stesso movimento ciclico. Ecco che Yin/Yang e la loro relazione diventano l'architrave dell'Universo. L'Uno, il principio inconoscibile e irrappresentabile si sdoppia nella sua ciclicità vitale in Yin e Yang, ma feconda è la relazione fra i due, il Tre, che è quindi all'origine dei Diecimila esseri, ovvero di ogni essere vivente.

Ogni essere vivente, l'uomo compreso, ha dunque in sé, nel Dna, questo principio trino. L'espansione e la contrazione e la continua trasformazione di una nell'altra, le fasi del ciclo, governano l'intera esistenza umana in ogni momento e in ogni processo, compreso il movimento delle fibre muscolari.

Tale flusso pulsante, in continua trasformazione, in continuo riequilibrio omeostatico, è la Vita stessa che abita ogni individuo, ed è energia, il Qi. Il Qi universale si declina nel Qi individuale, che abita ogni essere vivente.

Il Qi scorre nel nostro organismo e lo pervade in ogni sua cellula dando vita a tutte le funzioni fisiologiche: la respirazione, il nutrimento, la circolazione, l'adattamento agli stimoli esterni, compreso il movimento.

La stessa Chimica descrive questo processo come conversione dell'AtP in AdP, dall'adenosina trifosfato all'adenosina difosfato mediante idrolisi. Il processo che separa i tre gruppi fosfato genera una grande quantità di energia, pari a circa 7,5 Kcal o 34 KJ e porta alla formazione della molecola di Adenosina Difosfato. Questa carica di energia sta alla base della trasmissione degli impulsi nervosi e anche delle contrazioni muscolari, che producono il movimento.

Il Qi assume dunque funzioni differenti, che si canalizzano in percorsi lungo il nostro organismo. Una sorta di rete stradale, o di vasi, analogici ai vasi sanguigni che percorrono l'intero organismo diffondendo in ogni cellula l'energia vitale. Tali vasi, in cinese Mai, sono anche detti Meridiani energetici.

Anche qui centrale è il concetto di funzione, funzione fisiologica, che

corrisponde all'armonico flusso del Qi, dell'energia. Il blocco di tale flusso, che è anche continuo processo di trasformazione (non a caso i cinque elementi che costituiscono il Macrocosmo Natura e il microcosmo Uomo sono detti Movimenti), produce disfunzione, ovvero disarmonia che protratta nel tempo può cronicizzarsi in patologia.

Proprio come in ADM l'impiego improprio di un organo/articolazione crea disarmonia funzionale. Mantenere il libero flusso del Qi così come del movimento in ADM è l'obiettivo di entrambe le discipline, che hanno dunque una forte valenza preventiva.

Lo stato di salute non è un diritto ma un dovere – diceva il maestro Masunaga – e come tale va coltivato e mantenuto con buone pratiche. Ed ecco un'altra affinità fra le due discipline: il soggetto è protagonista della pratica di cura, che è dunque un'autocura, non è mero paziente o ricevente, mentre l'operatore/istruttore lo accompagna in questo percorso.

STRETCHING DEI MERIDIANI E MOVIMENTO

La materia, il corpo, le cellule sono dunque energia e tutto è trasformazione, movimento fra due polarità. I meridiani sono la canalizzazione di questo movimento secondo una direzione. Il movimento guidato da una sorta di istinto primordiale corrisponde al Sistema Nervoso Autonomo, che si suddivide in sistema nervoso Simpatico e Parasimpatico.

Il sistema Simpatico risponde agli stimoli esterni, ha a che fare con le emozioni, corrisponde all'istinto di attacco e fuga, dunque allo stato di veglia ed è assimilabile alla fase Yang, mentre il Parasimpatico rispecchia la vita vegetativa, la quiete, il ripiegamento all'interno ed è assimilabile alla fase Yin. Ognuna delle due fasi si manifesta in un periodo della giornata, ma non scompare mai anche quando è l'altra a manifestarsi, bensì resta in sottofondo. Quindi la causa di uno squilibrio energetico non può essere ricercata esclusivamente in ciò che si manifesta, il Jitsu, ma può anche dipendere da ciò che resta sullo sfondo o si cela: il Kyo. Ecco quindi che tutto l'organismo è interessato a ogni suo livello dallo squilibrio. Estendendo il principio possiamo dire che allungando un determinato meridiano tendineo muscolare, in ADM una catena muscolare, agiamo al tempo stesso sui livelli più profondi dell'organismo. Come in ADM il

percorso di pratica si traduce in un processo di trasformazione che investe la persona nella sua totalità: fisica, psicoemotiva e spirituale.

Lo stesso principio fondamentale, il Dna di ogni essere vivente, che è il Tao, ovvero la relazione pulsante Yin/Yang si fonda sul concetto di integrazione, ovvero ognuna delle due fasi si traduce sempre nell'altra, cioè ha già in sé potenzialmente l'altra, è il germe dell'altra. Il che significa a livello di movimento volontario che deve esserci un'integrazione neuro-motoria fra muscoli (yin) e impulso elettrico nervoso (yang) affinché il movimento si compia. Come anche l'ADM insegna.

LE REGOLE DEL GIOCO

Anche nell'autoshiatsu, o stretching energetico, il lavoro sul meridiano, in questo caso tendino muscolare, ovvero lungo la catena muscolare, ha un valore curativo se svolto secondo precisi parametri. Il lavoro sul tendino muscolare nello Shiatsu ha un effetto di riequilibrio energetico, analogamente al lavoro di allungamento in ADM sulla catena muscolare favorisce il libero flusso del Qi nei meridiani tendino muscolari.

Il primo è la responsabilizzazione del soggetto, che è protagonista attivo del lavoro. Il soggetto si prende cura di sé in modo proattivo, sulla base del fatto che è libero di scegliere di cambiare modo di muoversi e quindi di intraprendere il percorso di trasformazione/cura al fine di liberarsi dalle disarmonie. In altre parole il soggetto ha dentro di sé le risorse per curarsi serve però che ne divenga consapevole e decida di mettersi in connessione. Una persona che soffre di un disturbo o di una malattia non può essere identificato con la malattia stessa, c'è anche la parte sana che può innescare il processo di trasformazione e cura dalla malattia.

Altro elemento fondamentale è la consapevolezza. Per consapevolezza intendiamo l'essere presenti a se stessi nel qui e ora. La consapevolezza è essere attenti a sé e al proprio corpo in maniera rilassata e aperta ad accogliere ogni percezione senza giudizio. Diversa è l'attenzione della mente razionale e giudicante. La consapevolezza dell'essere presenti a se stessi nel qui e ora è invece sospensione di giudizio e apertura della coscienza. Il poter percepire in maniera profonda e autentica il proprio corpo e il proprio corpo che si muove è il primo passo verso la trasformazione. Dal momento poi che le emozioni nascono dal corpo

sprigionando una forte carica energetica e talvolta, se trattenute, tale carica energetica resta imprigionata in una parte del corpo, liberare il corpo può evidenziare la carica energetica emotiva rimasta imprigionata trasformandola e dissolvendo l'effetto negativo.

“Ciò che succede è che vengono cambiate le memorie cellulari e quell'evento doloroso non esiste davvero più e non potrà più avere effetti su di noi”, scrive Gianna Tomlianovich in “Lo Stretching dei Meridiani”.

Altrettanto importante è il sostegno. Sostegno è l'intento che la mente consapevole e aperta offre al corpo per liberarsi dalla disarmonia: immagino per esempio che la mia colonna vertebrale non sia dolente ma si distenda e questa predisposizione, questo atteggiamento supporta il mio esercizio di allungamento potenziandolo.

E' la stessa collaborazione che vi è fra l'operatore ADM che accompagna sostenendolo chi compie gli esercizi. In un certo senso è lo spirito di scambio e di supporto che vi è anche nello Shiatsu fra operatore e ricevente, che compie da sé il processo di riequilibrio mediante l'integrazione della stimolazione prodotta dall'operatore con la digitopressione.

Affinché si ottenga un reale processo di trasformazione e cura è inoltre importante la costanza nella pratica. L'esercizio ripetuto nel tempo consente al sistema nervoso di compiere l'integrazione necessaria ad aprire o riaprire una via neuronale funzionale. La pratica deve quindi divenire un'abitudine per generare uno schema motorio virtuoso fino a divenire lo schema motorio prescelto perché soddisfa al meglio il principio struttura/funzione.

Altro ingrediente fondamentale è l'ascolto e il rispetto delle potenzialità di ogni organismo evitando inutili imposizioni e pericolose forzature. Come nello Shiatsu la pressione è commisurata alla risposta dell'organismo.

Nella pratica bisogna quindi mantenere l'attenzione aperta alla percezione del corpo: il senso di tensione è fisiologico, riflette la resistenza, o pigrizia, del corpo al cambiamento, ma il dolore acuto è un chiaro segnale di blocco: il corpo non può sopportare in quel momento quella sollecitazione.

Se viene rispettata la possibilità del corpo di cambiare secondo i suoi tempi anche il senso di tensione avvertito all'inizio della pratica si attenua fino a trasformarsi in una piacevole sensazione di liberazione. In altre

parole mente e corpo, yang e yin possono raggiungere il traguardo se sono in armonia.

IL RESPIRO



Il respiro è l'atto che contrassegna tutti gli esseri viventi e il soffio vitale è la testimonianza dell'essere vivi. Non a caso quando un corpo muore si dice che è spirato, ha esalato l'ultimo respiro.

Respiriamo istintivamente quando veniamo alla luce, ovvero quando la nostra fonte di nutrimento non è più il sangue ma il latte materno insieme all'aria che respiriamo. Quando inspiriamo incameriamo ossigeno dall'Universo, quando espiriamo immettiamo nell'Universo ciò che a noi non serve più: Anidride Carbonica e altre sostanze. Il respiro è dunque uno scambio fra interno ed esterno, fra essere vivente e mondo, fra uomo e mondo, che nutre entrambi.

Nella Medicina cinese la funzione del respiro è retta dal movimento Metallo, che appunto governa lo scambio fra interno ed esterno, ed è collegata al Polmone. Il Polmone dunque presiede l'inizio della circolazione energetica, intesa come inizio dell'esistenza terrena: si dice infatti che è il Polmone che tinge di bianco il sangue, ovvero che è con la

nascita che la fonte di nutrimento diventa il latte materno e non più il sangue materno. A partire dalla nascita l'energia, il Qi individuale, si identifica con l'energia proveniente dagli alimenti, il Gu Qi, e con l'energia proveniente dal Cielo, il Tian Qi, l'aria appunto, che è però qualcosa di più, è Prahna, soffio energetico spirituale. Spirito del resto ha la stessa etimologia di Respiro, Spiro.

Il Polmone dà inizio anche alla circolazione energetica del ciclo di ogni giornata (nota anche come ciclo circadiano o nictemeriale) diffondendo come un mantice il Qi individuale in tutto l'organismo. Il Polmone è il Ministro del Qi. Il respiro nutre ogni cellula di ossigeno e la depura dalle tossine, dunque la mantiene in salute. Una respirazione debole rende le cellule asfittiche ed è indice di cattivo stato di salute. Nel Nei Ching, uno dei testi fondamentali della Medicina cinese, si legge: "Le persone ammalate respirano con le spalle, quelle normali con il petto, le persone sane con l'addome, quelle sagge respirano con i piedi".

Respirare con i piedi significa portare il Tian Qi, l'energia del Cielo, in ogni cellula dell'organismo, anche quelle più fisiche: i piedi, che sono le nostre radici terrestri. Ed ecco un altro punto che accomuna Shiatsu e ADM.

In ADM una delle chiavi di conservazione e di recupero dell'armonia del movimento, dunque dell'energia, è proprio il piede, il contatto del piede con la terra, a partire dal calcare la terra, ovvero dallo stare sui propri piedi, al camminare. Il piede e la caviglia in ADM meritano grande attenzione. Del resto è soltanto se siamo ben piantati a terra, se il nostro sostegno è solido e bilanciato, possiamo alzarci e tendere verso il cielo. I piedi sono le fondamenta del ponte fra terra e cielo, che è l'uomo.

Così come il respiro, che ci caratterizza come esseri viventi, è un ponte che unisce la nostra radice celeste a quella terrestre.

Non a caso il principale muscolo respiratorio, il diaframma, divide e unisce la parte alta (torace e testa) e la parte bassa del nostro corpo (addome).

Con la fase dell'inspirazione il diaframma e gli altri muscoli respiratori espandono il torace dilatando i polmoni: all'interno dei polmoni si crea una pressione negativa, che attira l'aria esterna all'interno.

La fase espiratoria invece avviene per rilassamento dei muscoli respiratori riducendo il volume del torace e dei polmoni.

Il movimento del diaframma che si abbassa contraendosi nella fase inspiratoria e si alza rilassandosi nell'espirazione oltre che sui polmoni ha

anche un effetto indiretto sugli organi dell'addome: lo stomaco, l'intestino, il circolo venoso discendente e persino il cuore stimolandoli con una sorta di pompaggio. In questo modo favorisce il loro funzionamento fisiologico. Se il diaframma è bloccato o lavora in modo incompleto anche questi organi possono risentirne. Così come ne risentono gli altri muscoli respiratori che intervengono a compensare il deficit del diaframma: un super lavoro che può provocare contratture a spalle, schiena e collo.

Direttamente connessa alla respirazione è poi la sfera emotiva. L'emozione è la risposta interna a uno stimolo proveniente dall'ambiente circostante che produce una carica energetica: questa risposta, fisiologica, è armoniosa quando può fluire liberamente verso l'esterno. Se invece viene lasciata ristagnare, per una serie di innumerevoli motivi a cominciare dall'educazione nei primi anni di età, dalle convenzioni sociali, dalle aspettative dell'ambiente, questa carica energetica resta intrappolata bloccando il funzionamento fisiologico di quella determinata zona del corpo.

In base alle osservazioni fatte fra i blocchi primordiali che avvengono già in età infantile ci sono quelli del fondo del bacino, cioè il perineo, e della gola. Il blocco è una sorta di chiavistello che imprigiona quella carica energetica considerata inaccettabile o pericolosa in una determinata zona del corpo isolandola dal resto dell'organismo. Così per esempio un blocco alla gola, al collo, separa la testa dal cuore e dall'addome, un blocco al perineo o al bacino, che è il nostro diaframma inferiore, interrompe la connessione con il nostro primordiale deposito di energia, il Ming Men. Un blocco al diaframma superiore separa il cuore dalla testa.

Queste dicotomie si riflettono anche sul livello psico emotivo creando una discrasia fra ciò che davvero si prova e ciò che invece si può esprimere, tale distonia scatena una condizione di ansia, ovvero di perdita di contatto con se stessi.

Sbloccare questa carica energetica stagnante è possibile, ma occorre prima di tutto essere disposti ad accettare che ciò che deve uscire esca.

La chiave è la trasformazione. L'unico modo perché le energie possano fluire liberamente è che noi le trasformiamo. Lasciarle ristagnare invece fa in modo che l'emozione diventi patologica.

Per trasformarle prima di tutto occorre però che siamo presenti a noi stessi. Le percepiamo, le accogliamo, le riconosciamo, ne diventiamo consapevoli e le integriamo.

Il respiro e il ripristino del fisiologico funzionamento del diaframma concorrono a questo processo di liberazione.

Anche il gioco libero è uno status che favorisce il riequilibrio. Il gioco libero è una condizione che favorisce l'azione creativa e al tempo stessa l'attenzione attiva, l'essere presenti a se stessi e dunque è una condizione di trasformazione. Il bambino che gioca spontaneamente crea nuovi significati a partire dal percepire se stesso e se stesso in movimento e dunque trasforma, ovvero integra e conosce.

Il gioco è infatti un processo nel quale il soggetto si immedesima in un ruolo, imita (vedi il principio dei Neuroni specchio) e al tempo stesso è tutto compreso in quel ruolo, cioè sta nel qui e ora: è aperto a percepire il proprio corpo e quindi anche il proprio corpo in movimento. Lo stesso Masunaga riconosce il gioco come "il lavoro del bambino", ovvero quella dimensione nella quale il bambino impara le regole da seguire nella vita.

I CANALI TENDINO MUSCOLARI

Da uno studio condotto da Paul Monk nel 2016 al dipartimento di Ortopedia, Reumatologia e delle Scienze Muscoloscheletriche dell'Università di Oxford su trecento esemplari di ossa provenienti da musei di Londra e Washington emerge che l'origine primaria del dolore osteoarticolare risale al passaggio dalla quadrupedia alla stazione eretta, che ha caratterizzato la specie umana. Per vincere la gravità l'apparato osteoarticolare umano si è modificato. La mutazione maggiore ha interessato le articolazioni di anca e spalla.

Secondo la medicina cinese il dolore osteoarticolare è dovuto a un ristagno di Qi e/o di Sangue, tale condizione è chiamata "Sindrome Bi" o "Sindrome ostruttiva dolorosa".

Tale rallentamento della circolazione di Qi e/o Sangue può avere una causa esterna, le Xie Qi, ovvero le Energie trattenute: vento, freddo e umidità, oppure interna legata al dismetabolismo o alla distrofia dei tessuti colpiti.

Anche secondo la medicina cinese inoltre fra le cause della sindrome Bi vi è un'abitudine posturale disfunzionale. Una postura scorretta rallenta o addirittura blocca il fluire armonico del Qi.

In particolare le Xie Qi, le energie che non fluiscono liberamente e diventano così perniciose, restano trattenute nel Cou Li. Il Cou Li è uno spazio energetico, una sorta di camera d'aria, situata fra la pelle e i muscoli, a livello dei bulbi piliferi, governata dal Triplice Riscaldatore, il canale che porta il Qi (Yuan Qi, il patrimonio energetico ereditato al concepimento, e Zhen Qi, l'energia che scorre nei canali e nutre gli organi) in tutto l'organismo attraverso i suoi tre calderoni: inferiore, rappresentato come una canale di scolo che alimenta il Rene e alcune funzioni del Fegato (apparato escretore e apparato riproduttivo), medio, rappresentato come un campo in decantazione coperto di bruma, che alimenta la Milza-Pancreas e le altre funzioni del Fegato (apparato gastrointestinale), e il riscaldatore superiore che alimenta invece Cuore e Polmone (apparato cardio-respiratorio).

"Il Cou Li è uno spazio del Triplo Riscaldatore in cui lo Yuan Qi e lo Zhen Qi convergono, riempito di Qi e Sangue; il Li è la trama della pelle e degli organi interni", si legge in uno dei testi di riferimento della medicina cinese, il Jin Gui Yao Lue.

Ognuno dei tre riscaldatori corrisponde anatomicamente a una cavità: il riscaldatore inferiore alla cavità pelvica, il medio alla cavità addominale e il superiore alla cavità toracica. All'interno di ognuna di queste cavità vi sono i Cou, spazi più piccoli nei quali il Qi e i liquidi possono scorrere: entrare e uscire, salire e scendere.

Le cavità maggiori, quelle del Triplice riscaldatore, e le cavità minori, quelle del Cou Li formano una rete nella quale lo Yuan Qi e lo Zhen Qi circolano liberamente e si combinano creando un sistema difensivo formato dalla Yuan Qi e dallo Yang del Rene e dalla Zhen Qi che ha la forma della Wei Qi.

Il Cou Li è dunque uno spazio energetico, non fisico o anatomico fra pelle e muscoli, e in questo contesto si prende in considerazione la valenza energetica, non anatomica, dei muscoli, che non sono collegati ai canali tendineo muscolari ma ai canali Luò, i canali di collegamento fra la superficie e gli organi interni.

I DOLORI OSTEOARTICOLARI O SINDROMI DOLOROSE OSTRUTTIVE BI

Le patologie Bi configurano tutte le sindromi caratterizzate da dolore e impedimento articolare e muscolare. Le cause sono Vento, Freddo, Umidità e Calore. Ostacolato dalla Xie Qi il Qi non riesce a circolare e ristagna, se il ristagno si cronicizza si manifesta la sindrome ostruttiva dolorosa.

La sindrome Bi è una patologia dei meridiani, non degli organi. Il trattamento consiste nel ripristino della circolazione del Qi. Utili sono i punti fessura, gli XI, che agiscono in profondità muovendo il Qi. Il trattamento dei punti XI è particolarmente efficace in presenza di Sindromi da Eccesso se trattati in dispersione.

I punti XI: VU 63, VB 36, ST 34, GI 7, TR 7, PI 6, P 6, MC 4, C 6, F 6, MP 8, R 5

I punti distali sono punti situati lungo il canale interessato dalla sindrome e distali rispetto al ginocchio e al gomito. Quanto più il punto è distale tanto più la sua influenza si estende al resto del tratto del canale verso il punto prossimale. Tali punti vanno trattati in quanto aprono il canale, eliminano le stasi di Qi ed espellono le Xie Qi. Nei casi di dolori acuti vanno

trattati in dispersione, nei dolori cronici in tonificazione.

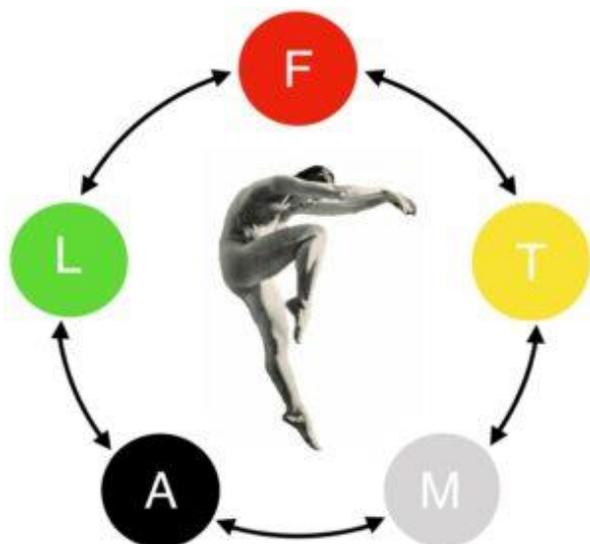
Vista la corrispondenza fra le principali articolazioni può essere utile trattare anche i punti distali dell'articolazione corrispondente secondo la relazione: anca-spalla, ginocchio-gomito, caviglia-polso.

In base al tipo di Xie Qi trattenuta si identificano quattro diversi tipi di Sindromi Bi:

- Bi da freddo o dolorosa: dolore associato a contrattura muscolare
- Bi da vento o migrante: la sintomatologia è reumatica e articolare ed è migrante
- Bi da umidità o fissa: la sintomatologia è correlata a edema dei tessuti molli periarticolari e a possibili versamenti endoarticolari e può fissarsi particolarmente nella caviglia e nel ginocchio.
- Bi da calore: presenti i sintomi dell'infiammazione rubor, calor, turgor e dolor, ma l'arrossamento e il calore sono accentuati rispetto agli altri.

Dalla superficie la sindrome Bi può penetrare in profondità e la Xie Qi colpisce l'organo corrispondente: nel caso delle Ossa il Rene, nel caso dei tendini il Fegato, nel caso dei vasi sanguigni il Cuore, dei muscoli la Milza e della pelle il Polmone.

I MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI O JING JIN MAI



I canali energetici principali hanno ciascuno una rete secondaria di canali costituita dai canali Luo e dai canali Tendino Muscolari o JingJin Mai e dai Pi Bu, dodici zone della pelle, corrispondenti ciascuna a uno

dei meridiani principali attraverso le quali penetrano i fattori patogeni nel corpo.

In particolare le Sindromi Bi colpiscono soprattutto i JingJin Mai, i canali Tendino Muscolari, e i canali Luo. I canali Tendino Muscolari infatti sono più superficiali dei canali principali, scorrono lungo le catene muscolari e sono legati alla cute. I canali Luo sono invece una rete di canali secondari che occupano lo spazio fra la cute e i canali principali, sono correlati al Sangue e hanno una funzione di collegamento con l'organo corrispondente e fra i canali principali dello stesso movimento. Penetrano quindi in profondità.

I dolori muscolari sono riconducibili alle Sindromi Bi che hanno attaccato i canali Tendino Muscolari, i dolori articolari invece sono riconducibili alle Sindromi Bi che hanno attaccato i canali Luo in quanto il dolore articolare è connesso a un ristagno di Sangue e di Qi.

I canali Tendino Muscolari scorrono in superficie, sono in correlazione con la funzione dei muscoli e dei tendini rispetto al sistema dei Meridiani Principali, che scorrono più in profondità. Essendo superficiali costituiscono una prima barriera energetica sottocutanea e svolgono una funzione difensiva.

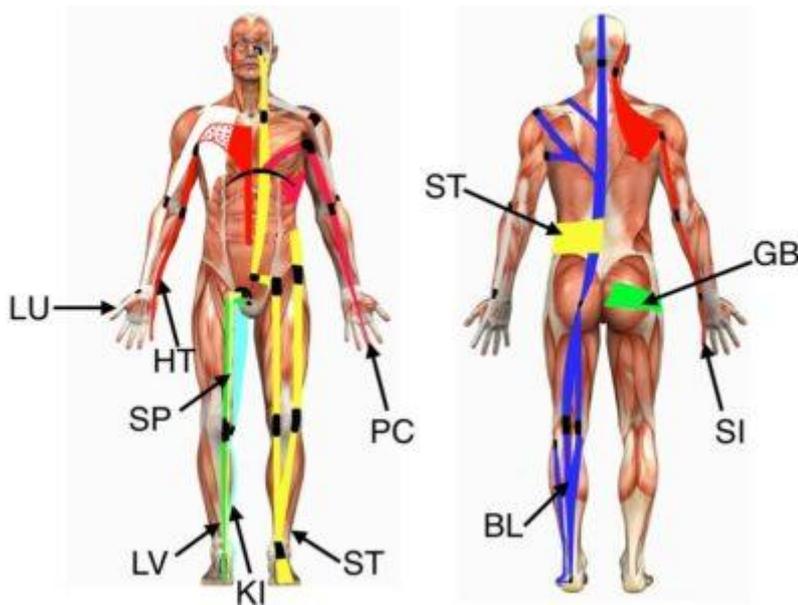
Non hanno punti propri, ma originano dai punti Ting (i punti Pozzo, che sono i punti distali di ogni canale Principale) e hanno una direzione centripeta. Hanno naturalmente una funzione essenziale nella motricità. A differenza dei canali principali i Tendino Muscolari non sono linee ma bande che terminano in zone specifiche: i tre Yang del braccio (Grosso Intestino, Triplice Riscaldatore e Piccolo Intestino) a VB 23-St 8, sulla sommità della fronte, i tre Yang della gamba (Vescica Urinaria, Vescica Biliare e Stomaco) a PI 18, sullo zigomo, i tre Yin del braccio (Polmone, Ministro del Cuore e Cuore) a VB 22, nel cavo ascellare, e i tre Yin della gamba (Rene, Fegato e Milza-Pancreas) a VC 3, sovrapubico.

In particolare ai tendino muscolare

- di Polmone sono riconducibili i dolori acuti da dispnea e gli spasmi dei muscoli intercostali (muscoli respiratori).

- di Ministro del Cuore si riconducono contrazioni della zona toracica che provocano dolori al petto e dispnea, al Cuore la torsione e i dolori dei tendini del tragitto del canale, al Grosso Intestino si riconducono invece blocchi alla spalla, impossibilità di alzare la spalla (contrazione

al bordo superiore del trapezio), impossibilità di ruotare il collo a destra e a sinistra (contrattura allo sterno-cleido-occipitomastoideo). Ugualmente al Triplice riscaldatore si riconducono contratture e dolori lungo il tragitto del canale. Al Piccolo Intestino invece si riconducono dolori nella zona dell'olecrano, all'epitroclea, che possono interessare il bordo posteriore dell'ascella e possono interessare la scapola (piccolo e grande rotondo) e possono irradiarsi al collo, infine il brusio e i dolori all'orecchio medio. Al canale di Rene invece si rapportano i dolori e gli spasmi che interessano i muscoli plantari e l'impossibilità di chinarsi in avanti o curvarsi all'indietro. Al canale di Fegato si riconducono invece i dolori della zona del lato mediale del femore, mentre al canale di Milza i dolori che interessano la zona del malleolo mediale, dei condili femorali mediali, dolori che dal lato mediale della coscia si irradiano verso l'anca (corrispondenti al percorso del muscolo sartorio), oltre a dolori della regione dell'ombelico, del petto verso il rachide. Al canale di stomaco sono riconducibili i dolori lungo il tragitto del canale, dal dorso del piede, alla tibia, all'inguine, all'addome, fino all'incavo sovra-clavicolare, alla guancia e alla bocca. Alla Vescica Biliare possono essere ricondotti i dolori della zona laterale del ginocchio che interessano anche il cavo popliteo, dolori che dalla natica si irradiano anteriormente verso la coscia e dal bordo laterale delle costole fino al collo. Infine al canale di Vescica Urinaria sono riferibili i dolori che interessano l'area del calcagno, del cavo popliteo, del rachide, soprattutto correlati all'iperestensione, il senso di rigidità alla nuca, l'impossibilità di alzare la spalla e i dolori che si irradiano dall'ascella all'incavo sovra-clavicolare.



ARTICOLAZIONI E CANALI TENDINO MUSCOLARI IL GOMITO

Tutti i canali tendino muscolari del braccio attraversano l'articolazione del gomito: anteriormente il Cuore, il Ministro del Cuore e il Polmone, posteriormente il Piccolo Intestino, il Triplice Riscaldatore e il Grosso Intestino. I primi tre inoltre, che corrispondono ai canali Yin, riguardano i muscoli flessori del braccio, i secondi tre riguardano invece i muscoli estensori del braccio.

Sono proprio gli estensori e dunque i canali Yang i più colpiti da squilibri che si manifestano come patologie del gomito.

Lo squilibrio dei canali Tendino Muscolari si manifesta con una sensazione di rigidità dei muscoli, che risultano duri alla palpazione, e con dolore alla prensione della mano. Se lo squilibrio si è cronicizzato invece i muscoli risultano flaccidi a causa del deficit di Qi nei MtM colpiti. In particolare se i sintomi riguardano il bordo postero-laterale lo squilibrio è riconducibile al Grosso Intestino, se posteriore al Triplice Riscaldatore, se postero mediale al Piccolo Intestino.

LA SPALLA

Oltre ai TmT che attraversano il gomito (Yin: Cuore, Ministro del Cuore e Polmone e Yang: Grosso Intestino, Triplice Riscaldatore e Piccolo

Intestino) la Spalla è interessata da Vescica Biliare e Vescica Urinaria. In particolare i più coinvolti sono: il Grosso Intestino se è compromessa l'abduzione del braccio, la Vescica urinaria e il Piccolo intestino se il ricevente non riesce a toccarsi la punta della scapola dal lato affetto, il Piccolo intestino se non riesce a sollevare il braccio verso la testa, il Polmone se non riesce a toccare la spalla controlaterale.

Lo squilibrio si manifesta con rigidità o blocco dell'articolazione.

La spalla è però anche avvolta dai canali Luo, che sono particolarmente soggetti a stasi di Qi e di Sangue. Quelli principalmente coinvolti sono il Grosso Intestino, il Triplice Riscaldatore, il Piccolo intestino e il Polmone. Nel caso di una stasi di Qi il sintomo è il dolore, nel caso di una stasi di Sangue i sintomi sono: dolore intenso che peggiora di notte e marcata rigidità.

IL COLLO

Il collo è spesso colpito dalle Xie Qi, ma è spesso coinvolto anche da squilibri degli organi interni, in particolare del Fegato, in quanto il collo è ricco di muscoli. Tutti i MtM yang influenzano i muscoli del collo: Grosso Intestino, Triplice Riscaldatore, Vescica biliare e Stomaco nella parte laterale, Piccolo Intestino e Vescica urinaria nella parte posteriore.

Lo squilibrio dei MtM nel collo si manifesta con rigidità e dolore al tratto cervicale. I casi acuti sono riconducibili a invasione da Vento e da Freddo oppure a eventi traumatici, i casi cronici, che implicano stasi di Qi possono essere ricondotti a stress emotivi o posture scorrette.

Come detto prima, il collo è interessato anche da squilibri che riguardano gli organi interni e quindi i canali Luo, che collegano in profondità agli organi. Nei Luo scorre Qi e Sangue, dunque le cause in tal caso sono stasi di Qi o stasi di Sangue. Sono coinvolti i MtM se la sintomatologia è rigidità muscolare e dolore lieve: non c'è in tal caso stasi di Sangue. Sono coinvolti invece i Luo se il dolore è intenso e trafittivo e si aggrava di notte con rigidità al collo: in questo caso c'è stasi di Qi e Sangue.

IL GINOCCHIO

L'articolazione del ginocchio è spesso colpita dalla sindrome dolorosa ostruttiva Bi. Oltre a eventi traumatici infatti, il ginocchio è soggetto a Umidità e Freddo.

Il ginocchio è attraversato da tutti gli MtM del basso: Yin (Rene, Fegato e Milza-Pancreas) e Yang (Stomaco, Vescica Urinaria e Vescica biliare).

La sintomatologia dello squilibrio di tali MtM si manifesta con rigidità e debolezza muscolare (Freddo) o atrofia muscolare (quando è cronico in quanto vi è stasi di Qi).

Il ginocchio è anche colpito da stasi di Qi e di Sangue, malgrado i Luo non attraversino l'articolazione, la stasi di Qi determina dolore da invasione da Umidità o Freddo, la stasi di Sangue determina rigidità marcata e dolore intenso che peggiora di notte.

ESERCIZI ADM, CATENE MUSCOLARI E MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI (MTM)



Come abbiamo visto, sono numerosi i punti in comune fra Shiatsu e ADM, a cominciare dal principio primo che accomuna entrambe le discipline: tutto ciò che realizza lo scopo per cui è stato creato procura benessere e felicità. Da qui si evince che la salute è l'acquisizione, la conservazione o il recupero di questa condizione di armonia, che l'organismo ha potenzialmente in sé dall'origine e che abbraccia tutti i suoi livelli: fisico, psicoemotivo, spirituale e energetico in un orizzonte olistico. Ciò significa anche che l'organismo ha in sé le risorse per autocurarsi.

Obiettivo di entrambe le discipline è dunque favorire l'acquisizione, la conservazione o il recupero di questa condizione originaria attraverso specifiche pratiche: la digitopressione e lo stretching dei canali energetici nel caso dello Shiatsu e lo stretching isometrico attivo delle catene muscolari nel caso dell'ADM, che armonizza anche il flusso energetico. Centrale è la pratica, che va eseguita secondo specifici parametri, rispettando la relazione struttura e funzione, con attenzione attiva, costanza e lentezza.

Abbiamo poi già evidenziato come le catene muscolari corrispondano in termini energetici ai canali Tendino Muscolari e che il lavoro muscolare nelle due fasi di contrazione e allungamento manifesti la contrazione ed espansione dello Yin e Yang che regolano il Qi universale e individuale.

Comprendiamo quindi che l'allungamento in ADM ha una valenza fisica e ha allo stesso tempo una valenza energetica più profonda. Allo stesso modo lo stretching energetico dei meridiani, quando eseguito secondo i principi dell'ADM, ha una funzione armonizzante anche a livello fisico e psicoemotivo.

In particolare ogni articolazione principale è attraversata da canali energetici specifici e viene mantenuta o riportata in armonia con specifici esercizi ADM. Tali esercizi, una volta acquisiti con la pratica, determinano un nuovo schema corporeo, che diventa un nuovo modo di impiegarsi nella quotidianità in maniera virtuosa e libera.

Ecco quindi che gli esercizi ADM possono essere suddivisi anche in base allo stimolo energetico dei canali che attivano.

L'ACQUA: UN PONTE FRA CIELO E TERRA



Prima e originaria loggia energetica è l'Acqua, che governa le nostre funzioni di base (la funzione riproduttiva, la distribuzione e il livello dei liquidi, che costituiscono dal 90 al 70 per cento dei nostri tessuti, il sistema nervoso) e la struttura del nostro corpo: le ossa, i midolli e il cervello.

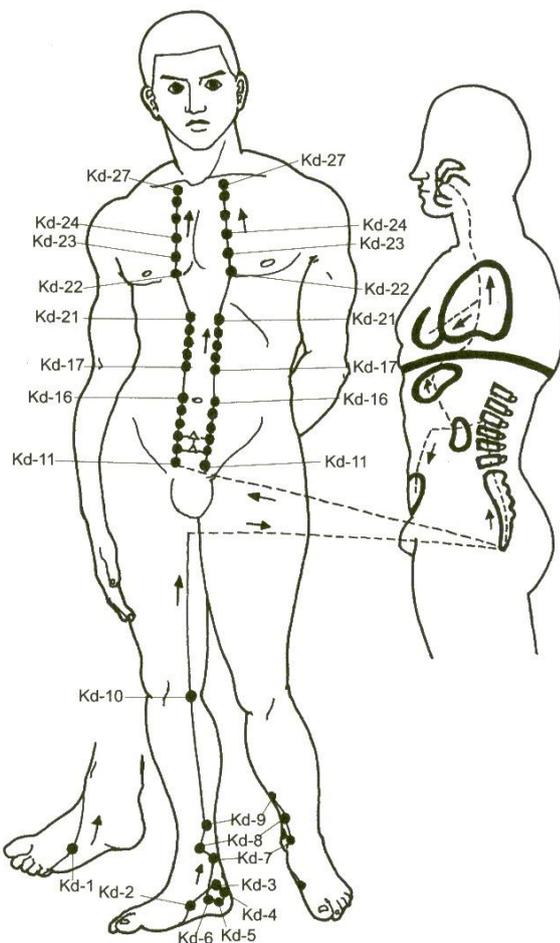
L'acqua è dunque l'energia primordiale, che non ha forma ma può assumere ogni forma, che tende alla profondità e alla stasi: è il massimo dello Yin, ma ha in sé anche una forza dirompente, il fuoco nell'acqua, che è yang: l'acqua che rompe gli argini e travolge. L'acqua ha dunque in sé un potenziale di forte trasformazione: può essere allo stato liquido, solido o gassoso, può assumere ogni forma. L'energia stagnante dell'acqua è analoga al letargo della natura d'inverno e la stagione fredda, l'inverno, è appunto la stagione governata dall'Acqua. Durante il letargo la natura germina e si prepara all'esplosivo risveglio primaverile: il rigido inverno conduce alla rinascita, ha in sé il germe della trasformazione: il Fuoco nell'Acqua, ovvero la forza dinamica dell'Acqua.

L'acqua è altresì un ponte che collega cielo e terra. Dal cielo scende sulla terra sotto forma di pioggia o neve o grandine e dalla terra torna al cielo sotto forma di vapore: è un messaggero che collega i due poli opposti dell'Universo e dello spazio dove noi esseri umani viviamo, la Terra. Anche noi esseri umani siamo un ponte fra cielo e terra: abbiamo un

corpo fisico terrestre, ma anche una mente, un'anima, uno spirito celesti. La nostra parte terrestre si radica nei piedi, la nostra parte celeste, lo Shen, nella testa il Grande Shen e nel cuore il piccolo Shen, per i cinesi è il cuore che pensa. Come terra e cielo, piedi e testa sono i due poli che ci costituiscono.

Le emozioni legate all'Acqua sono, se in deficit, la paura e l'incoscienza, se in eccesso. E' la conoscenza che nutre la trasformazione di paura e incoscienza in audacia e ciò porta a scoprire quanto e come possiamo essere propositivi nell'impiegare al meglio la nostra energia ancestrale che ha sede nella loggia di rene.

IL RENE



The Internal and External Qi Flow of the Kidney (Kd) Channels

Espressione Yin dell'Acqua è il canale di Rene, che origina sulla pianta del piede, sotto il calcagno, "la fonte nascosta", e si manifesta nel punto

di R1, “la fonte zampillante”, che si trova nella depressione fra la seconda e la terza articolazione metatarso-falangea e fra il terzo anteriore e i due terzi posteriori della pianta, dove iniziano i cuscinetti plantari. E' il punto in cui il piede calca la terra.

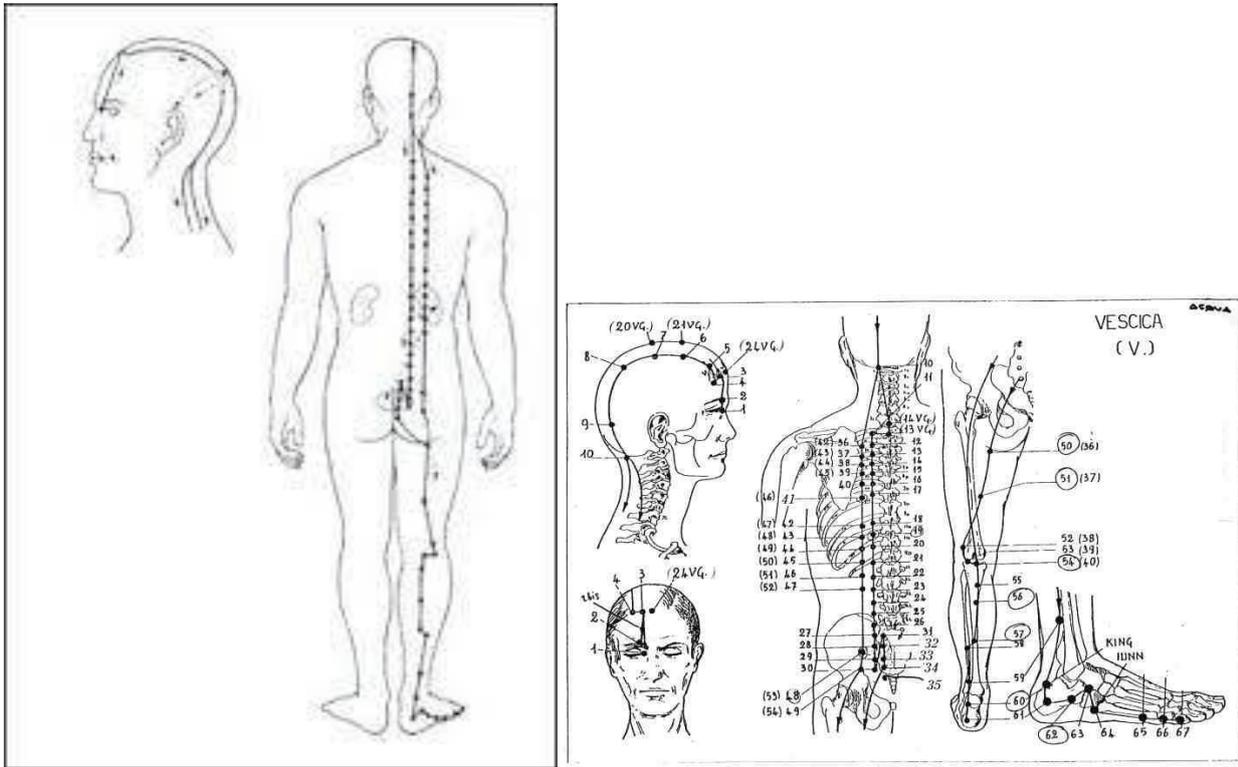
Determinante è come contattiamo la terra con il piede, il modo come camminiamo. Diverso è lo stimolo ricevuto quando contattiamo la terra con la parte anteriore del piede, che è Yang, rispetto a quando contattiamo la terra con il tallone, che è più Yin. Lo Yin va verso lo Yang, ma è lo Yang che smuove la stasi dello Yin.

Il punto 2 di Rene, chiamato Valle fertile, si trova invece all'articolazione fra lo scafoide e il primo metatarso, all'apice dell'arco plantare, che sostiene il piede: è dunque il sostegno che ci permette di ergerci verso l'alto e ci indica che dalla terra prendiamo nutrimento (valle fertile) per svettare verso il cielo, proprio come la radice di un albero.

Il canale prosegue verso il malleolo mediale, lo circonda e risale lungo il bordo mediale del tricipite surale, raggiunge il cavo popliteo, risale posteriormente e medialmente lungo il semimembranoso fino alla tuberosità ischiatica, attraversa l'area dei genitali e prosegue anteriormente a mezzo cun (larghezza del pollice) dalla linea mediana del corpo fino al processo Xifoideo, in corrispondenza del quale si allarga a due cun risalendo sullo sterno fino al manubrio sternale, corrispondente a R27.

Dal punto di vista energetico l'organo di Rene custodisce il patrimonio energetico originario (l'energia del Cielo Anteriore) e di base, racchiuso nel Ming Men Huo: il fuoco nell'Acqua, localizzato fra L2 e L3, dietro l'ombelico, il Rene inoltre presiede alle funzioni costitutive e non è in relazione con le funzioni del Rene anatomico, bensì con il surrene.

LA VESCICA URINARIA



L'espressione Yang dell'Acqua è la Vescica Urinaria. Il canale origina al canto mediale dell'occhio, in corrispondenza della ghiandola lacrimale, risale la fronte e attraversa longitudinalmente il cranio a mezzo cun dalla linea mediana fino ai condili dell'articolazione atlo-occipitale, prosegue lungo il rachide cervicale e in corrispondenza di D1 si biforca in due linee, rispettivamente a 1,5 e 3 cun dalla sommità del processo spinoso fino a S1. Attraversa i forami del sacro biforcandosi ulteriormente, raggiunge la punta del coccige e prosegue lungo le gambe a partire dalla piega del gluteo in due linee: la prima lungo la linea mediana posteriore della coscia, la seconda lungo il bordo laterale del bicipite femorale, fino all'angolo laterale del cavo popliteo, dove il canale si riunisce in un'unica linea e prosegue sulla linea mediana dei gastrocnemi, fra i due fusi muscolari e all'altezza dell'inserzione del tendine calcaneare si sposta lateralmente di un cun proseguendo sul bordo posteriore nel malleolo esterno fino a raggiungere il calcagno e il bordo laterale del piede per terminare alla base dell'unghia del V dito in VU 67.

A livello fisico la Vescica Urinaria presiede alle funzioni legate al Rene

anatomico, regola l'apparato escretore, da VU13 a VU 22 la linea interna lungo il rachide (proprio come l'Acqua) conserva la memoria degli organi e racconta il loro stato attuale, è quindi un ponte di connessione con tutti gli organi, mentre la linea più esterna ha una connessione diretta con il livello psicoemotivo: lungo questa linea infatti si trovano i punti SHU del dorso, che contattano l'aspetto psichico dell'organo: questa seconda linea fa da ponte fra il livello energetico e quello psicoemotivo.

Infine sulla prima linea di VU si trova il punto Ge Shu (VU 17), che contatta direttamente il diaframma, a sua volta ponte fra la parte bassa e la parte alta del corpo, un ponte nel ponte.

Così come l'Acqua è un ponte fra cielo e terra, anche i suoi canali nell'uomo congiungono la sua parte più terrena, il piede, e la sua parte più celeste, la testa. Vescica Urinaria e Rene sono dunque il ponte fra la Terra e il Cielo dell'uomo e riflettono allo stesso tempo la connessione che l'uomo determina fra Cielo e Terra in termini cosmologici: l'uomo è figlio del Cielo e della Terra e abita lo spazio fra Cielo e Terra: si capisce come l'energia dell'Acqua è ontologicamente costitutiva per l'uomo.

Non solo la Vescica Urinaria, tramite i punti Shu del dorso, stabilisce anche una connessione fra il piano fisico e quello psicoemotivo.

Come in natura l'Acqua cade verso il basso per poi tornare verso l'alto, anche nell'uomo la loggia energetica dell'Acqua governa l'asse longitudinale del corpo umano: il canale di Rene scorre dal piede alla testa (base del collo) e la Vescica Urinaria dalla testa torna al piede. I canali dell'Acqua hanno a che fare con la stazione eretta e ci dicono che per ergerci verso l'alto dobbiamo avere i piedi ben piantati a terra.

LA POSIZIONE ORTOSTATICA: IL CONTATTO CON LA TERRA

Si capisce come il piede assuma un ruolo fondamentale per l'uomo e il suo movimento. L'ADM parte proprio dal piede a esplorare l'abitare il mondo proprio dell'uomo, a cominciare dallo stare sui propri piedi.

La percezione della posizione ortostatica è l'inizio. Invitando il praticante ad assumere questa posizione a piedi paralleli in modo

spontaneo, si stimola il processo di propriocezione: il praticante prende consapevolezza di come percepisce il proprio corpo e in particolare i propri piedi sostenuti dalla terra, come carica e distribuisce il peso del suo corpo sui piedi e di conseguenza su tutta la catena muscoloscheletrica.

Il praticante viene poi invitato a osservare eventuali disarmonie e ad assumere la posizione ortostatica percepita come più comoda.

La posizione ortostatica di base è dunque la prima esperienza percettiva, proprio perché viene richiesto di portare attenzione al primo contatto con la terra, anche se in modo ancora non del tutto consapevole, il praticante stimola il primo punto del canale di Rene.

BASE PIEDI



Sopra: l'asse verticale del piede passa fra il secondo e terzo dito del piede e il centro dell'articolazione tibio astragalica, che corrisponde a 41 St

L'esercizio si esegue seduti a gambe distese (eventualmente con l'aiuto di un cuscino sotto il cavo popliteo, se non è possibile l'estensione completa del ginocchio). La schiena può essere sostenuta da una parete e, solo dopo aver raggiunto un sufficiente grado di allungamento del treno muscolare posteriore dell'arto inferiore, l'esercizio può essere eseguito a corpo libero. Si ottiene il parallelismo degli arti inferiori inserendo fra le rotule i pugni accostati (la larghezza dei due pugni allineati corrisponde infatti circa alla distanza fra le teste dei femori, a meno che non vi sia l'intra rotazione delle rotule). Si procede quindi all'allineamento del piede sull'asse verticale e sull'asse orizzontale, infine si assume l'antiversione del bacino e se possibile si trazona la

parte anteriore del piede verso l'ombelico. L'allungamento interessa tutta la catena muscolare posteriore: dalle dita del piede all'origine degli ischio-crurali e può coinvolgere anche la regione lombosacrale. Si può effettuare su una gamba per volta o contemporaneamente su entrambe.

Energeticamente il Base Piedi stimola anche la metà inferiore del canale di Vescica Urinaria e dunque le sue funzioni. In particolare rinvigorisce i punti della caviglia, che rappresenta il sollevarsi sulle punte per guardare oltre...

RISCOPIRE LA CAMMINATA

Diversamente da quanto solitamente indicato, si fa percepire al praticante come impostando il passo partendo dall'avampiede e non dal calcagno o usando la pianta del piede, la relazione struttura-funzione delle articolazioni intrinseche del piede e la caviglia viene rispettata. Questo modo di camminare induce il praticante a flettere in maniera fluida le ginocchia, sede dei punti Hu, i punti mare, che imprimono in maniera profonda il Fuoco con l'Acqua.

LA GRANDE V A PIEDI PARALLELI: IL RENE SCORRE NELLE GAMBE



Altro esercizio ADM che stimola il canale di Rene è la Grande V a piedi paralleli. L'esercizio può essere eseguito in piedi, da seduti (posizione indicati per i principianti perché più facilmente controllabile), oppure sdraiati in posizione supina con le gambe sostenute da una parete oppure a corpo libero. Il praticante esegue un movimento di abduzione degli arti inferiori mantenendo i piedi paralleli e portando l'ombelico verso i piedi, ovvero attivando il bacino. Questo allungamento, che interessa il gruppo mediale della muscolatura ischio-crutale (semimembranoso, semitendinoso e gracile) stimola il canale di Rene nella sua metà inferiore, fino appunto al bacino.

ADM E VESCICA URINARIA

LA TRECCIA



I parametri sono simili al Base piedi, l'esercizio si effettua seduti a terra, con il rachide in posizione neutra e su una gamba per volta. Il tallone dell'arto inferiore in esercizio viene allineato alla spalla controlaterale, si chiede di portare il bacino in antiversione (pube lontano dall'ombelico) e la trazione del piede.
Dal punto di vista energetico la Treccia stimola in particolare la seconda linea della Vescica urinaria nella gamba.

IL GRADINO



Per eseguire l'esercizio occorre un rialzo da terra, che svolga la funzione di un gradino: si può utilizzare un cuscino neck-roll, un gradino, una rampa, un ramo solido... Si posiziona la parte anteriore del piede sul dislivello facendo attenzione a mantenere i piedi paralleli, le ginocchia allineate sui piedi e la retroversione del bacino (pube verso l'ombelico). In caso di difficoltà a mantenere l'equilibrio si possono appoggiare le mani a una parete tenendole all'altezza del cuore, rispettando l'equidistanza dalla linea mediana del corpo. Da questa posizione si porta il baricentro in avanti il più possibile. L'allungamento interessa i flessori del piede e il tricipite surale (gastrocnemi e soleo), ovvero i canali di Rene (nella sua parte iniziale di contatto con la terra) e di Vescica Urinaria (soprattutto dei punti che circondano il malleolo laterale). Energeticamente l'esercizio stimola dunque il contatto con la terra, il radicamento e, di conseguenza, la possibilità di ergersi sui propri piedi e verso il cielo: i punti R6 e VU62, che sono i punti di comando dei canali straordinari Quiao Mai, che rappresentano il

trasformare e guardare avanti.

LANCETTA



In posizione di decubito laterale faccio lavorare l'arto inferiore che sta sopra portandola a ginocchio esteso verso la testa, proprio come la lancetta di un orologio che dalle ore 6 va verso le 12. L'allungamento interessa tutta la catena muscolare posteriore, dal piede alla regione lombosacrale, mentre dal punto di vista energetico stimola i canali di Rene, dal punto 1 al Ming Men (Il fuoco nell'acqua), e di Vescica Urinaria nel tratto dorsale, approssimativamente dal Ge Shu (VU 17, corrispondente all'angolo inferiore della scapola) fino a VU67, punto Ting del canale, oltre al riscaldatore medio, legato alla funzione di trasformazione e nutrimento, e al riscaldatore inferiore, legato alla funzione di eliminazione delle scorie, nonché alla riproduzione.

LA GRANDE MADRE



In piedi a piedi paralleli e ginocchia flesse, il praticante chiude l'angolo fra busto e cosce portando il pube lontano dall'ombelico. Porta le mani alle caviglie rilasciando testa e collo verso terra. Da questa posizione, mantenendo il contatto fra busto e cosce e i piedi paralleli, estende quanto possibile il ginocchio. L'allungamento ottenuto interessa tutta la catena cinetica posteriore, corrispondente al percorso del canale di Rene, da R1 fino al Ming Men, e del canale di Vescica Urinaria da VU 23 a 59. L'allungamento stimola il contatto e il radicamento alla terra e mette in contatto il Riscaldatore inferiore, il "canale di scolo" deputato alle funzioni escretive e alle funzioni riproduttive, con i piedi. Energeticamente questo contatto crea un circuito nella parte bassa del corpo, unendo il Jing, ovvero il patrimonio filogenetico ereditato al momento del concepimento, con la Terra, il polo Yin che ci costituisce

in relazione con lo Yang del Cielo. Potremmo dire che l'esecuzione della Grande Madre è un andare verso lo Yin per poi svettare verso lo Yang, così come il principio dell'alternanza vuole. Ciò significa che per elevarci verso il Cielo, conquistare la stazione eretta, ma anche accedere ai livelli più psichici e spirituali, non può prescindere dall'aver fatto esperienza del radicamento alla terra. Senza solide radici l'uomo, come l'albero, non può salire verso il Cielo. Come dice il nome stesso dell'esercizio, Grande Madre, questo allungamento ci mette in contatto con i due poli opposti che ci costituiscono, lo Yin della Terra e lo Yang del Cielo, ci permette di fare esperienza della nostra origine (Madre). Inoltre essendo una posizione capovolta, nella quale la testa si trova al di sotto del cuore, apporta un forte stimolo anche al cervello e in particolare all'epifisi, ghiandola che produce l'ormone della serotonina, regolatore dell'umore.

LO SLITTINO



Lo slittino ripropone l'allungamento della Grande Madre in posizione orizzontale consentendo così il medesimo allungamento evitando la posizione capovolta (testa sotto il cuore) che può causare disagio a chi

soffre di ipertensione arteriosa o dell'occhio o a chi ha difficoltà a mantenere l'equilibrio in posizione ortostatica.

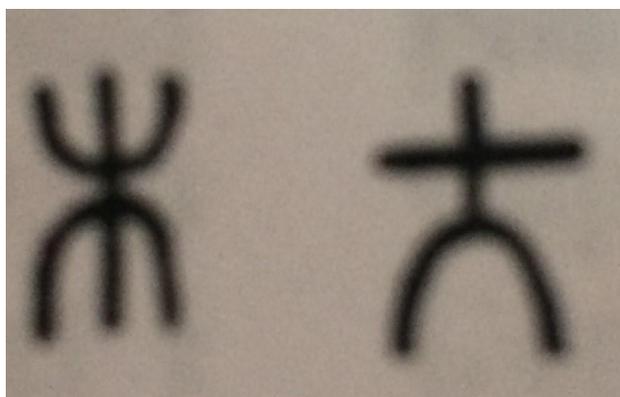
Il praticante si siede a terra mantenendo il contatto fra la terra e gli ischi, flette le ginocchia e porta i piedi ben saldi a terra, quindi chiude l'angolo fra busto e cosce, **mantenendo il busto a contatto con le cosce** e lentamente estende le ginocchia **finché il busto resta a contatto con le cosce**. Anche nello slittino, come nella Grande Madre, l'allungamento interessa tutta la catena cinetica posteriore, dal piede fino a L2-L3 e stabilisce un circuito fra l'origine del canale di Rene e il Ming Men, il serbatoio energetico del Jing, collocato dietro l'ombelico, all'altezza di L2-L3.

Per via della posizione orizzontale meno sollecitata è invece la testa, che resta in posizione superiore rispetto al cuore.

IL LEGNO: IL RISVEGLIO DELL'ENERGIA



Il pittogramma che rappresenta il Legno indica un tronco con le radici che affondano nella terra, verso il basso, e i rami che si protendono verso l'alto. L'analogia con la figura umana, fra terra e cielo, è evidente. Il legno cresce in tutte le direzioni, si espande e si sviluppa verso l'alto, come l'albero, che ne è l'emblema.



Il movimento Legno esprime la dialettica duro/flessibile, che si può osservare nei rami dell'albero piegati dal vento. Della stessa dinamica fa parte anche il movimento turbinoso, elicoidale, proprio del vento, che si riscontra nel Dna.

Il Legno è il piccolo yin, è lo yin che perde la sua forza di fronte alla crescita dello yang ed è anche quindi l'ascesa dello yang verso la sua massima espansione. Il Legno rappresenta dunque questo passaggio dall'Acqua al Fuoco, il risveglio dello yang e ha in sé la traccia di questa instabilità. Per la sua tendenza all'espansione-esplosione non ama la compressione. Il Legno è associato all'Est, per tradizione legato al sorgere del sole e della luce, al rifiorire della natura dopo il letargo invernale, è anche connesso al movimento di crescita e cambiamento e attraverso gli Hun (lo Shen del Legno) allo spirito di iniziativa, all'intraprendenza, alla progettualità, all'immaginazione e alla lungimiranza.

La regione della terra che corrisponde al Legno sono le terre dell'Est, la stagione è la primavera, il risveglio della natura, ma anche la ripresa delle attività umane, prima fra tutte il movimento del corpo all'aria aperta, dopo il riposo invernale.

Il fenomeno meteorologico corrispondente è il vento, che incarna il dinamismo, il movimento repentino e potente: al vento è correlato al diffondersi di un'epidemia. Il vento favorisce la penetrazione di energie cosmo-patogene derivanti dal freddo e dall'umidità.

Il vento è assimilato però anche ai processi fisiopatologici dell'organismo.

Il colore del Legno è il verde, emblema del rifiorire della natura, il verde ha anche un effetto rilassante sullo spirito in quanto stimola la crescita dello yang e di conseguenza il non ristagno.

L'odore è il sao, che va dalla fragranza dell'erba tagliata, all'odore dei lieviti in fermentazione, fino al sudore ascellare rancido. Il sapore è l'acido, che contrasta e contiene l'espansione del Legno.

Le parti del corpo governate dal Legno sono i muscoli, nell'aspetto del loro dinamismo, della loro capacità contrattile. Il trofismo dei muscoli è retto invece dalla Milza-Pancreas (che governa il nutrimento e la forma delle carni). Allo stesso modo anche i tendini, che legano il muscolo all'osso consentendo il movimento. Tutto ciò che denota movimento è legato al Legno.

L'organo di senso governato dal Legno è l'occhio, il colpo d'occhio, che è estremamente dinamico e repentino, e al tempo stesso permette di inquadrare la situazione (progettualità) e di proiettarsi in avanti (lungimiranza).

L'orario della giornata governato dal Legno va dalle 23 alle 3: dalle 23 all'1 la marea energetica di Vescica Biliare, dall'1 alle 3 l'energia di Fegato.

L'attitudine del Legno è quella di far crescere il germoglio, dunque far crescere il figlio o l'allievo.

Il sentimento proprio del Legno è il Coraggio, che è risposta a uno stimolo ed è la capacità di mantenere una direzione, di essere responsabile, ed è nutrito dalla bontà, mentre quando in eccesso è collera che, come il vento, si impadronisce di noi e ci fa esplodere. Al contrario, in deficit, è depressione.

Il movimento si esprime nell'organo Fegato e nel viscere suo corrispettivo, la Vescica Biliare.

IL FEGATO

Il Fegato attua le istanze del Legno nell'organismo. Situato a destra, davanti al rene, all'altezza delle nona vertebra dorsale, il Fegato governa l'energia di sinistra, che risale. Dunque è connesso al dinamismo dei processi, dà inizio e mantiene i movimenti dell'energia, del sangue e dei liquidi, ne armonizza il flusso (il fluire è proprio del Legno, la compressione o il blocco del flusso è fonte di sofferenza per il Fegato).

Al tempo stesso il Fegato rende i liquidi e il sangue continuamente disponibili, è riserva di sangue. Il fegato invia (o non invia) sangue ai muscoli e ai tessuti.

E' paragonato al generale, che elabora piani e strategie (Hun di fegato) per difendere l'organismo dagli attacchi esterni (il fegato produce i linfociti B). Il Fegato è collegato agli occhi, nel senso della lungimiranza della sua strategia, è legato ai muscoli, nel senso di forza nella battaglia.

La forza e la potenza del Fegato trovano il completamento nella capacità di valutare ciò che è giusto e corretto e nella capacità di decisione della Vescica Biliare, il suo viscere corrispondente. Riassumendo:

- L'energia del Fegato è legata alla primavera e al vento: la sua natura può essere violenta e incontrollata, soffre più facilmente di deficit di yin e di eccesso di yang.
- Il Fegato drena e diffonde l'energia. Ogni movimento dell'energia negli organi è riferito al Fegato. Se il Fegato svolge correttamente questa funzione l'energia fluisce liberamente negli organi. Armonizza il flusso del Qi.
- Il Fegato conserva il sangue. Armonizza il flusso del sangue e lo rende disponibile agli organi regolandone il flusso a seconda delle esigenze fisiologiche.
- Armonizza il flusso del Qi, del sangue e dei liquidi nell'organismo. Governa la messa in moto del Triplice riscaldatore. Facendo circolare il Qi negli organi (movimento), indirettamente regola il metabolismo dei liquidi (controllato direttamente da Milza, Rene e Polmone). Rende libera la via delle acque.
- Il Fegato favorisce la digestione e l'assimilazione grazie alla regolazione dell'attivazione dei processi di salita (Milza) e discesa (Stomaco) del Qi e regolazione della bile.
- Comanda i tendini e la funzione dinamica dei muscoli (contrazione), mentre il loro trofismo dipende dalla Milza-Pancreas.
- Il Fegato si manifesta nelle unghie. Le loro caratteristiche sono forza ed elasticità (all'interno il Fegato si manifesta nei muscoli).
- Il Fegato si manifesta negli occhi (l'organo di senso più dinamico). Gli occhi sono collegati inoltre a tutti gli organi (Zang) che li alimentano.

- Il Fegato si manifesta negli occhi, l'organo di senso più dinamico, dunque la secrezione legata al Fegato sono le lacrime.
- Il Fegato è la sede degli Hun. L'immaginazione, l'intraprendenza e la progettualità. Come un generale elabora strategie. E' colpito dalla collera: difficilmente un generale offuscato dalla collera riesce a elaborare e attuare strategie.

IL PERCORSO DEL CANALE DI FEGATO



Il meridiano principale del Fegato è costituito da 14 punti. Origina all'alluce dietro il margine ungueale laterale (LR-1), percorre il primo spazio metatarsale e il dorso del piede, passa anteriormente al malleolo interno (LR-4) e sale in alto incrociando SP-6 e continuando medialmente lungo il bordo interno della tibia.

Quindi raggiunge l'ottavo punto (LR-8) all'estremità interna della piega di flessione del ginocchio. Sale lungo la faccia interna della coscia e arriva sulla piega inguinale a 2.5 cun dalla linea mediana, dove pulsa l'arteria femorale (LR-12). Da qui sale in alto per incrociare SP-12 e SP-13, e scende per contornare i genitali esterni (non prende contatto con l'utero, ma solo coi genitali esterni).

Da qui sale in alto incrociando CV-2, CV-3 e CV-4 (dove prende contatto con la Vescica), si sposta lateralmente fino all'estremità libera della XI costa (LR-13). Ritorna di nuovo medialmente per incrociare CV-10 (prendendo contatto con lo Stomaco), per poi spostarsi in alto e lateralmente al 6° spazio intercostale sulla verticale che passa per il capezzolo (LR-14). Da LR-14 penetra nel fegato e nella vescicola biliare, attraversa il diaframma e si ramifica sulle coste.

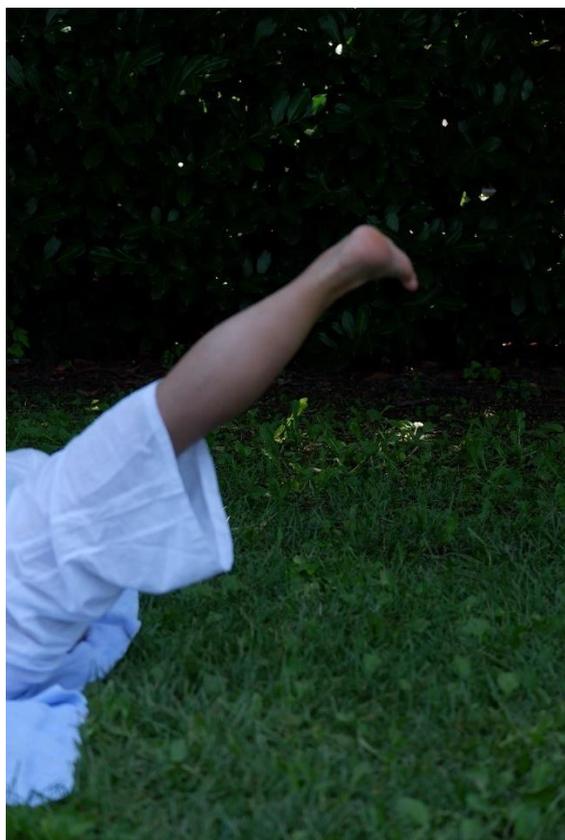
Un ramo secondario parte da LR-13, penetra nello stomaco, nel fegato e nella vescicola biliare e dopo aver attraversato il diaframma si ramifica al Polmone unendosi anche al suo meridiano principale probabilmente a livello di LU-1.

Da LR-14 una branca penetra nel fegato e un'altra passa per il capezzolo poi sale dietro la trachea per arrivare al pomo d'Adamo (laringe), alla faringe e alle cavità paranasali (seno mascellare) per arrivare all'occhio, al cervello. Tale branca spiega molte patologie (ragadi del capezzolo in allattamento, bolo isterico da turbe Fegato, patologia oculare).

Dal seno mascellare si staccano due branche: una sale alla fronte e raggiunge il Du Mai a GV-20 (punto di comunicazione fra Zu Jue Yin e meridiani curiosi), l'altra discende lungo le guance e contorna dall'interno le labbra.

GLI ESERCIZI ADM E IL FEGATO

LA GRANDE V – PIEDI A 45 GRADI



Disteso in posizione supina, il praticante solleva le gambe verso l'alto e le divarica (abduzione) formando appunto una "grande V". Occorre fare attenzione a evitare l'iper estensione del rachide cervicale, quindi, se necessario, è consigliabile utilizzare un supporto che sostenga il capo. Ciò vale anche per la posizione di decubito laterale. Per completare l'allungamento del canale di Fegato, le caviglie compiono una rotazione esterna a 45 gradi: l'allungamento interessa la catena cinetica mediale del piede e della gamba, fino all'inguine, in particolare il tibiale posteriore, il gruppo degli adduttori e il pettineo, ovvero il primo tratto del canale di Fegato, soprattutto da F4 a F11.

La posizione va mantenuta in statica per alcuni cicli respiratori, quindi si ruota sul fianco a gambe distese e solo successivamente la posizione si scioglie flettendo le ginocchia.

LA FARFALLA



Seduto sulle tuberosità degli ischi, con il rachide allineato, il praticante flette le ginocchia accostando le piante dei piedi e allineandole all'ombelico, quindi esegue l'antiversione del bacino effettuando una spinta in avanti dall'ombelico verso e oltre i piedi. Il rachide deve rimanere allineato e le spalle restano aperte e basse. Questa posizione va mantenuta in statica per alcuni cicli respiratori, dopodiché si scioglie riportando il bacino in posizione neutra e si distendono le gambe allontanando i piedi dal busto. La posizione effettua un allungamento sulle strutture profonde dell'anca in extra-rotazione stimolando il ramo del canale di Fegato che circonda i genitali esterni.

LA EMME



L'obiettivo del praticante è sedersi tra i talloni (posizione seiza) con le gambe e i piedi paralleli alla linea mediana. Le caviglie ruotano verso l'esterno e il bacino assume la retroversione. La posizione richiede una buona mobilità della caviglia e la muscolatura posteriore degli arti sufficientemente allungata, quindi potrebbe essere utile il supporto di uno o più neck-roll per consentire la rotazione delle caviglie verso l'esterno.

La posizione va mantenuta per alcuni cicli respiratori e va sciolta assumendo la quadrupedia e distendendo alternativamente le gambe. La posizione sollecita particolarmente la torsione del ginocchio, corrispondente al punto 8 di Fegato.

LA GIRANDOLA



Il praticante seduto sulle tuberosità ischiatiche flette le ginocchia portando un'anca in intra rotazione e l'altra in extrarotazione; l'allungamento del canale di Fegato avviene nella gamba in extrarotazione e, come per gli esercizi precedenti, riguarda il primo tratto del canale, da F4 a F11. L'esercizio consente di lavorare contemporaneamente in intra rotazione e in extra rotazione mantenendo il contatto con entrambe le tuberosità ischiatiche.

LA VESCICA BILIARE

La Vescica Biliare è il viscere (Fu) correlato al Fegato. A differenza degli altri cinque visceri (Stomaco, Intestino tenue, Grosso intestino, Vescica urinaria e Triplice riscaldatore) non è coinvolto nel processo di trasmissione e trasformazione del bolo alimentare, ma custodisce la bile prodotta dal fegato, come un sacco vuoto.

- Immagazzina e secerne la bile, che è un liquido puro, rilasciato dalla vescica biliare nel duodeno e direttamente coinvolto nella digestione degli alimenti. Se vescica biliare e fegato non funzionano correttamente la bile può risalire verso l'alto. Il sintomo è l'amaro in bocca. Quando il calore e l'umidità colpiscono il fegato, la bile deborda all'esterno nel sotto cute provocando l'ittero.
- La Vescica Biliare presiede alla capacità di decidere, alla determinazione. Se è debole ci sarà indecisione, timidezza, pusillanimità. Se in eccesso decisioni affrettate, irascibilità.

Il rapporto fra Fegato e Vescica Biliare è di stretta correlazione: il fegato produce la bile, che è immagazzinata e secreta dalla vescica biliare, entrambi dunque sono coinvolti nel processo digestivo. Se uno dei due è colpito, anche l'altro soffre.

Anche sul piano psichico, il Fegato elabora progetti, e intraprende l'azione, ma può farlo grazie alla capacità decisionale e alla determinazione della Vescica Biliare.

La Vescica Biliare inoltre è uno dei sei visceri straordinari insieme a cervello, midollo, ossa, vasi e utero. Come gli altri visceri, gli straordinari sono cavi, ma:

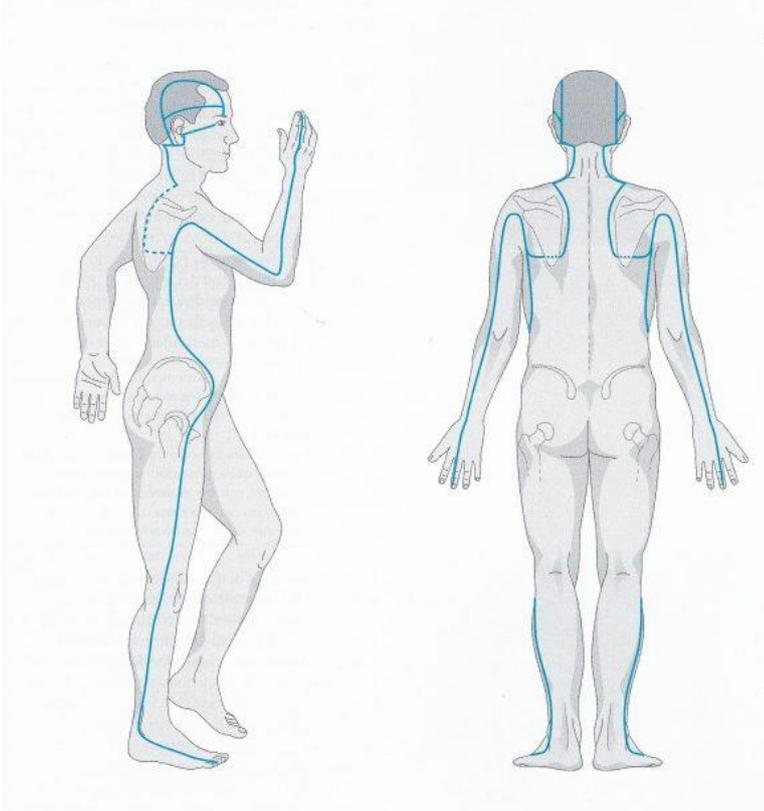
- non trasmettono e trasformano, bensì ricevono i jing trasformati e la quintessenza yin, e la tesaurizzano
- non sono in contatto con l'esterno, ma preservano i jing al loro interno, il loro compito è di distribuire all'interno ciò che ricevono e tenere chiuso il circuito interno
- Si dividono in visceri del Cielo (cervello e midollo), della Terra

(ossa e vasi) e dell'Uomo (vescica biliare e utero).

- Sono straordinari in quanto si differenziano dagli ordinari e hanno il compito di far fronte a ciò che arriva all'improvviso, agli attacchi imprevisti, funzione che condividono coi meridiani straordinari.

IL PERCORSO DEL CANALE DI VESCICA BILIARE

Meridiano della Vescicola Biliare



Il canale di Vescica biliare parte dal bordo laterale dell'orbita, nel punto in cui scendono le lacrime, raggiunge la mandibola, all'altezza dell'articolazione temporomandibolare e poi circonda il padiglione auricolare. Da qui risale lungo il cranio fino alla fronte e torna di nuovo alla base dell'occipite, sulla parte laterale del collo (muscoli scaleni), prosegue fino alla vescicola biliare 21, sul bordo superiore del muscolo trapezio, quindi scende lungo l'interno della scapola, giunge alla regione deltoidea dell'arto superiore per poi scendere verso l'anca

spostandosi prima sul grill costale all'altezza della settima costola sulla linea mamillare, poi incrociando la linea mediana del fianco all'altezza dell'ombelico (Vb 26) raggiunge l'estremità libera della dodicesima costola (Vb25), da qui contorna l'osso iliaco, raggiunge il grande trocantere e prosegue lungo la fascia lata e il muscolo fibulare lungo fino al malleolo laterale, contorna il malleolo e si inserisce fra il quarto e quinto metatarso, fino all'angolo ungueale laterale del quarto dito del piede (Vb 44).

ESERCIZI ADM E VESCICA BILIARE

LA FARFALLA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel paragrafo sul Fegato, l'esercizio sollecita l'articolazione dell'anca in extrarotazione. Come abbiamo visto, il canale di Vescica Biliare contorna e governa l'articolazione dell'anca: Vb è infatti colei che prende le decisioni, stabilisce la direzione da prendere per raggiungere l'obiettivo fissato dal Fegato. Una Vescica Biliare in equilibrio consente una direzione chiara anche nell'incedere del passo, una Vescica biliare in squilibrio si manifesta con un incedere ondivago. I punti sollecitati dall'esercizio sono VB 27-28-29-30, lungo l'osso iliaco e il grande trocantere.

LA GIRANDOLA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel paragrafo sul Fegato, l'esercizio in questo caso va preso in considerazione rispetto all'intrarotazione dell'anca, che sollecita appunto i punti di Vb che contornano l'osso iliaco e il grande trocantere (Vb 27-28-29 e 30), e l'allungamento della catena muscolare laterale dell'arto superiore: medio gluteo, tensore della fascia lata e fibulare lungo, che corrisponde all'ultimo tratto del meridiano dai punti Vb 30 a Vb 44.

IL FIOCCO



Seduto sulle tuberosità ischiatiche, il praticante flette entrambe le ginocchia ed extra ruota le anche, portando un ginocchio il più possibile allineato all'ombelico e sovrapponendo una gamba all'altra: anche il ginocchio della gamba in posizione superiore va allineato il più possibile a quello che sta sotto e dunque all'ombelico. Il rachide resta allineato, le spalle restano basse e aperte, se l'allungamento muscolare lo consente, è possibile effettuare un'antiversione del bacino spingendo l'ombelico in direzione dei piedi. Dopo aver mantenuto la posizione per almeno sette cicli respiratori, la posizione va sciolta scavallando le

gambe e distendendo le ginocchia. Ripetere quindi invertendo la sovrapposizione delle gambe.

Anche questo esercizio sollecita particolarmente l'anca in extrarotazione, quindi i punti di VB che circondano l'osso iliaco e il trocantere, oltre alla fascia lata (mentre è minore la sollecitazione del ginocchio), quindi la parte finale del canale di Vescica Biliare.

IL LIBRO



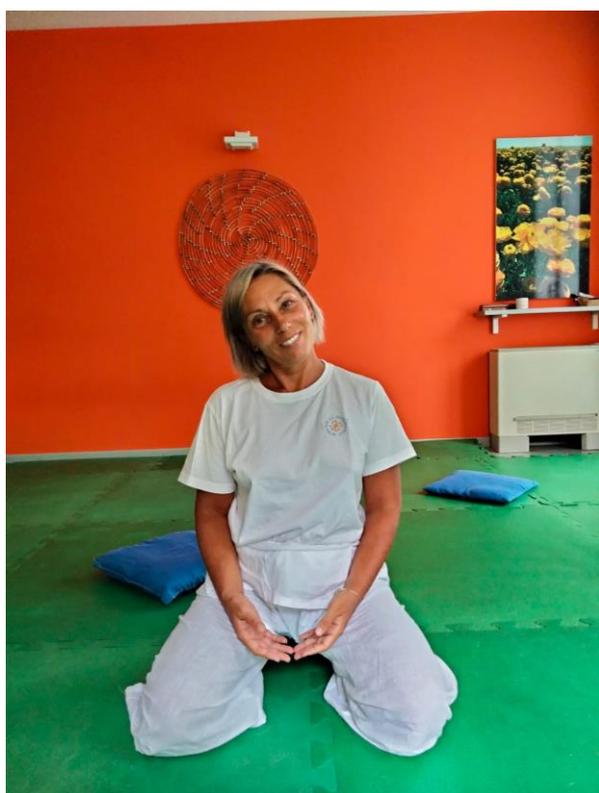
Seduto sulle tuberosità ischiatiche, il praticante flette le ginocchia, extra ruota le anche e porta una gamba in posizione il più possibile parallela al bacino, quindi sovrappone l'altra. La posizione va mantenuta per almeno sette cicli respiratori, quindi va sciolta scavallando e distendendo le ginocchia e va ripetuta invertendo la sovrapposizione delle gambe.

Come per gli esercizi precedenti, la sollecitazione riguarda l'anca, ma anche il ginocchio. I punti energetici stimolati vanno dunque da Vb 27 a Vb 44.

LA TRECCIA

I parametri dell'esercizio sono già stati descritti nel capitolo dedicato ad ADM e Vescica Urinaria. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'allungamento della catena muscolare laterale dell'arto inferiore. Sebbene in proporzione minore al bicipite femorale, nella Treccia l'allungamento riguarda anche il tensore della fascia lata. In questo caso i punti di Vb stimolati vanno dal 30 al 33.

ORECCHIO ALLA SPALLA



L'esercizio può essere eseguito in piedi o da seduti (preferibile per i principianti perché non richiede il controllo di tutto il corpo). Il praticante, con il rachide allineato e le spalle basse e aperte, mantiene lo sguardo frontale, ovvero entrambe le orecchie allineate al bordo superiore della spalla, e inclina la testa (senza ruotarla) portando

l'orecchio verso la spalla omolaterale senza inclinare il busto e muovere le spalle. La posizione va mantenuta per almeno sette cicli respiratori, quindi va sciolta ruotando la testa in avanti, fino a portare il mento sulla linea mediana, e riallineando la testa al rachide. Quindi l'esercizio va ripetuto dall'altro lato.

L'allungamento riguarda i muscoli laterali del collo, gli scaleni, e il bordo superiore del trapezio, dalle prime vertebre cervicali all'acromion. I punti del canale di Vb stimolati sono quelli che costeggiano il bordo laterale del collo e superiore della spalla: Vb 20 e 21.

ROTAZIONE DELLA TESTA



L'esercizio può essere eseguito in piedi o da seduti (preferibile per i principianti perché la posizione seduta non richiede il controllo di tutto il corpo). Il praticante, con il rachide allineato e le spalle basse e aperte, esegue una rotazione del capo portando il mento verso una spalla direzionando lo sguardo dietro la spalla stessa, quindi abbassa il mento

verso la spalla. L'esercizio sollecita lo sterno-cleido-occipito-mastoideo e i muscoli dell'occhio, quindi il tratto iniziale del canale, da Vb1 a Vb 20.

La posizione va mantenuta per alcuni cicli respiratori, quindi va sciolta ruotando la testa in avanti e portando il mento sulla linea mediana per poi riallineare la testa al rachide. L'esercizio va ripetuto dall'altro lato.

IL FUOCO: IL CIELO ABITA NELL'UOMO



L'ideogramma rappresenta il Fuoco come una fiamma ardente, che sale verso l'alto. Il Fuoco è la massima espansione dello Yang, è il far luce, è il calore che trasforma, è dinamismo.

Temporalmente il Fuoco coincide con il mezzogiorno, quando il sole dardeggiante è allo Zenith.

La sua stagione è l'estate, quando i frutti raggiungono la piena maturazione e il punto cardinale che lo rappresenta è il sud. Le terre del sud, con la vegetazione lussureggiante.

Il Fuoco ha la caratteristica di illuminare, di portare alla luce. Sul versante psichico è dunque la visione chiara dello spirito e dell'intelletto. Il Fuoco per questo è direttamente collegato allo Shen, lo spirito che alberga in ogni corpo e illumina dall'alto il Jing, la materia fisica, e dà colore al Ling, alle anime di ogni organo. Lo Shen, il grande Shen abita il cervello, il piccolo Shen, lo Shen incarnato, abita il Cuore.

Lo Shen, espressione del Fuoco in noi, ci ricorda la nostra origine celeste, spirituale.

La dialettica che lo caratterizza è il movimento basso-alto, ma anche centro-periferia. Il Fuoco rappresenta quindi il tenere in connessione tutto il sistema dell'essere umano. Ecco perché il Fuoco si manifesta come Fuoco Imperatore (o Sovrano) e Fuoco Ministro.

Il Fuoco Imperatore è il principio che governa l'essere vivente (umano) nel senso che rappresenta l'ideale, l'essenza, ma anche il motore che tiene in vita tutto l'organismo (es. il cuore che fa circolare il sangue in tutto il corpo e nutre tutti i tessuti e gli organi). In questo senso è il centro della periferia. A livello psichico è il relazionarsi con l'altro, presiede alla socialità e si manifesta attraverso i sentimenti e la parola.

Il Fuoco Ministro è il principio che protegge e fa sì che il fuoco Sovrano possa esprimere la sua sovranità. Attua l'essenza del fuoco sovrano. Ministri del fuoco sono il Ministro del Cuore, che protegge il cuore dagli insulti esterni e corrisponde al cuore come pompa muscolare, vi sono poi il Ming men e il Rene Yang, in quanto sede del dinamismo che accende il circolo dell'energia.

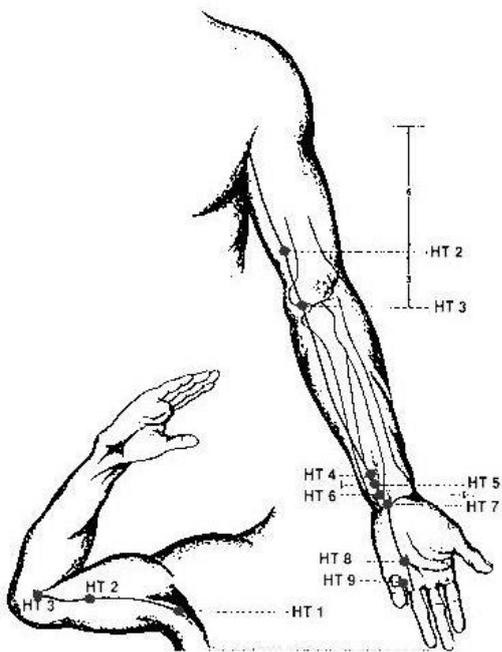
Il colore del fuoco è il rosso, l'odore è il bruciato, il sapore è l'amaro (connesso al bruciato). Le parti del corpo sono il sistema dei vasi sanguigni, l'organo di senso è il tatto, la sua manifestazione è nel colorito del viso, sulla punta della lingua, nella limpidezza dello sguardo. La secrezione del fuoco è il sudore. La sua attitudine è il far chiarezza, ovvero il distinguere (ciò che fa bene da ciò che fa male, ciò che piace da ciò che non piace). Il sentimento che corrisponde al fuoco è la gioia.

IL FUOCO IMPERATORE: IL CUORE

Il Cuore è l'organo sovrano dell'intero organismo in quanto lo tiene in vita e lo nutre attraverso il sangue, anche se per taluni la funzione di pompa cardiaca è rappresentata dal Ministro del cuore. E' il centro della periferia e incarna l'essenza del Fuoco, che riscalda i diecimila esseri viventi. Sua prerogativa è il non agire (Wuwei), ragion per cui è il Ministro di cuore che attua la sua essenza.

- Il Cuore governa il Sangue e i vasi, ne è la forza propulsiva. Il Sangue è prodotto dalla Milza-Pancreas che estraggono e distillano i Jing dagli alimenti e dal Rene, che controlla il midollo osseo, ed è dinamizzato dal Cuore e dall'energia Zong Qi (energia circolatoria).
- A livello psichico il Cuore è la sede dello Shen (spirito) in quanto organo cavo è interno-tranquillo-protetto e controlla le attività mentali e psichiche.
- Il Cuore si manifesta nel colorito del viso, nella limpidezza dello sguardo, sulla punta della lingua e nella sudorazione.

IL PERCORSO DEL MERIDIANO DI CUORE



Il meridiano di Cuore origina dall'organo cuore e si manifesta al centro dell'ascella, dove pulsa l'arteria ascellare (C1), percorre medialmente il bordo del bicipite, raggiunge l'epitroclea (C3) e da qui passa sul bordo mediale del flessore ulnare del carpo (C4-5-6). Nel polso il canale decorre tra i tendini del flessore ulnare del carpo (C7). Entra nel palmo e attraversa l'eminenza ipotenar e termina all'angolo ungueale laterale del dito mignolo (C9).

ADM E CUORE

IL PINGUINO



L'esercizio può essere eseguito in piedi con il rachide allineato o seduti, purché le mani non tocchino terra: quest'ultima posizione è preferibile per i principianti perché non richiede il controllo di tutto il corpo. Il praticante mantiene le spalle basse e aperte e le braccia allineate alla linea mediana del fianco. Le mani sono allineate all'avambraccio, con il dito medio (asse della mano) sulla linea mediana del fianco, da qui il praticante estende il polso e la mano portando le dita distese e allineate ai rispettivi raggi verso l'alto. Le dita devono essere allineate anche orizzontalmente, proprio come se fossero appoggiate su un piano. Il "Pinguino" recluta la catena muscolare degli estensori della mano, del polso e dell'intero arto superiore procurando un allungamento della catena dei flessori. Energeticamente il "Pinguino" stimola l'intero canale del meridiano.

L'ELICA



L'esercizio viene eseguito da seduti (posizione preferibile per i principianti perché non richiede il controllo di tutto il corpo) oppure in piedi, il praticante solleva un braccio (mantenendo le spalle allineate su un piano frontale) e abbassa l'altro (mantenendo le spalle allineate su un piano frontale) cercando di afferrarsi le dita dietro la schiena possibilmente allineate al rachide. Mantenere la posizione per alcuni cicli respiratori e sciogliere effettuando rispettivamente un'adduzione del braccio sollevato e un'abduzione del braccio in posizione inferiore, quindi invertire.

L'esercizio stimola entrambe le spalle, in particolare la spalla in antepulsione stimola l'origine del canale di Cuore.

IL CAGNOLINO



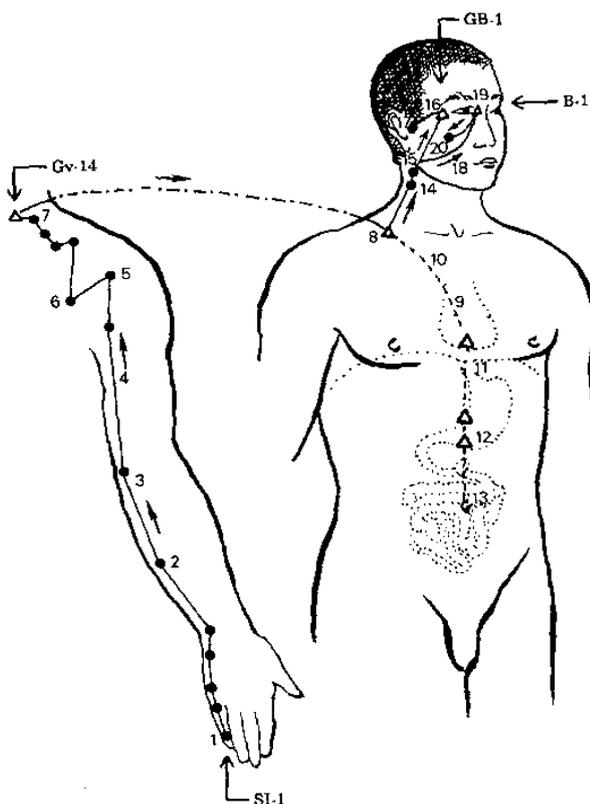
In posizione seiza (seduta sui talloni), il praticante appoggia entrambe le mani in posizione supina (vedi foto) a terra e con le dita allineate ai rispettivi raggi e distese, avendo cura di mantenere le spalle basse e aperte, quindi effettua un'extra rotazione di entrambe le spalle a gomiti distesi con le dita verso le ginocchia, infine il praticante esegue la retroversione del bacino. La posizione viene mantenuta alcuni cicli respiratori e viene sciolta effettuando lentamente il percorso a ritroso. Energeticamente il "Cagnolino" stimola i flessori del polso e della mano, ovvero il tratto finale del canale di Cuore, in particolare da C7 (Shen Men) a C9.

IL CANALE DI INTESTINO TENUE

L'intestino tenue è uno dei cinque Fu (visceri) di trasmissione, fa passare l'energia senza tesaurizzarla, ma soltanto trasformandola e trasmettendola al viscere successivo. Deve rimanere vuoto, la sua pienezza è Shi, una pienezza da svuotare, che non va tesaurizzata, a differenza della pienezza degli Zang (Man). Anatomicamente è in contatto diretto con lo stomaco attraverso il piloro e con il grosso intestino, energeticamente è in contatto con il canale di Vescica Urinaria nel livello Tae Yang.

- Anatomicamente trasforma le sostanze alimentari che riceve dallo stomaco attraverso il piloro.
- Energeticamente separa il puro dall'impuro, ciò che è utile da ciò che non lo è.
- E' lo Yang dello Yang.

IL PERCORSO DEL CANALE DI PICCOLO INTESTINO



Il canale di Piccolo Intestino nasce nella parte dorsale della mano, alla base ungueale mediale del mignolo. Decorre lungo il bordo mediale della mano, (V metacarpo) lato ulnare, attraversa il polso fino allo stiloide ulnare che supera raggiungendo la troclea del gomito (PI 8), prosegue lungo il bordo mediale del tricipite (tra la linea di giunzione dove cambia il colorito della pelle). Passa sulla piega ascellare, tra braccio e tronco, e risale fino alla spalla, sotto l'articolazione fra l'acromion e la clavicola (PI 10). Attraversa la scapola con un doppio zig-zag fino a due terzi della medesima (IT11), risale in prossimità della settima cervicale e prosegue diagonalmente sul collo attraversando lo sternocleidomastoideo. Il canale quindi raggiunge la regione dietro la mascella, un ramo sale sull'apice dello zigomo (PI 18), l'altro piega lateralmente per terminare davanti all'orecchio, al trago (PI 19).

ADM E PICCOLO INTESTINO

L'ELICA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel paragrafo relativo al Cuore. L'esercizio va considerato relativamente al movimento di pronosupinazione dell'avambraccio che stimola il primo tratto del canale. In parte anche alla retropulsione ed extra-rotazione della spalla che determina lo spostamento indietro del braccio reclutando i muscoli Grande rotondo e sottospinoso, entrambi sulla scapola (PI 11).

LA PREGHIERA AL CONTRARIO



L'esercizio può essere eseguito in piedi o seduti (posizione preferibile per i principianti perché non richiede il controllo di tutto il corpo). Il praticante a spalle basse e aperte porta le braccia dietro la schiena (allineando le spalle su un piano frontale), unisce i polpastrelli delle mani all'altezza dell'osso sacro, quindi esegue una intra rotazione del

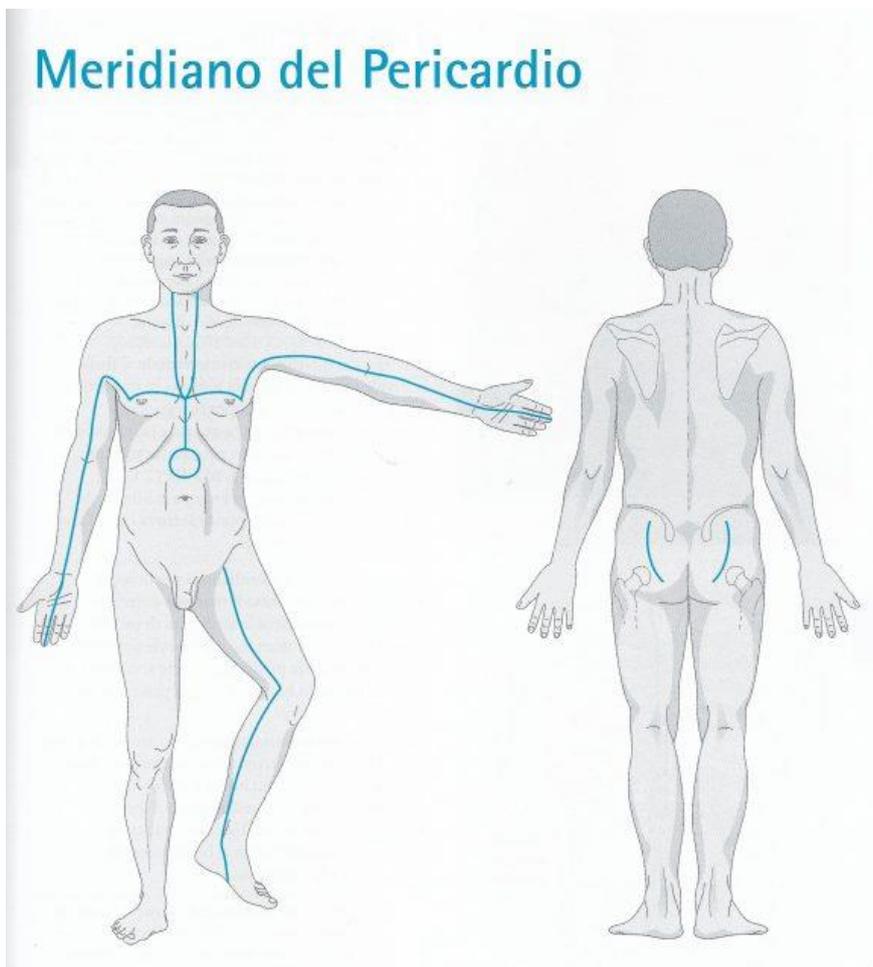
polso portando la punta delle dita verso l'alto a palmi congiunti (da qui il nome di preghiera), infine avendo cura di mantenere il bacino in posizione neutra porta le mani verso l'alto sfiorando i processi spinosi del rachide con il bordo mediale di entrambe le mani giunte. Raggiunto il massimo grado di elevazione, la posizione va mantenuta per alcuni cicli respiratori tenendo i gomiti indietro, allineati ai fianchi. Si scioglie effettuando lentamente il percorso a ritroso.

La "preghiera al contrario" sollecita la gran parte del percorso del canale di Piccolo Intestino, dal bordo mediale della mano fino alla scapola (PI 11).

IL FUOCO MINISTRO: MINISTRO DEL CUORE

Il Ministro del Cuore è considerato un organo Yin ed è strettamente connesso al Cuore, anatomicamente e fisiologicamente è assimilato al Pericardio, la membrana che avvolge e protegge il cuore. Svolge la funzione di ministro attraverso cui il Cuore, la cui essenza è il non agire (wuwei), attua la sua essenza, ovvero trasmette il volere dell'Imperatore e tutto l'organismo.

IL PERCORSO DEL CANALE DI MINISTRO DEL CUORE



Il canale di Ministro del Cuore origina a lato del capezzolo (MC1), risale verso la clavicola e piega verso l'ascella, sul lato volare del braccio,

passa al centro del bicipite brachiale, raggiunge il cavo cubitale nel punto centrale (MC 3) e prosegue lungo l'avambraccio fra il flessore ulnare del carpo e il palmare lungo, passa fra i tendini di questi due muscoli (MC 6) e attraversa il polso (MC 7), quindi prosegue sul palmo della mano, fra terzo e quarto metacarpo (MC 8, dove cade la punta dell'anulare) e termina sul polpastrello del terzo dito (MC 9).

ADM E MINISTRO DEL CUORE

IL PINGUINO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo sul Cuore. L'allungamento di tutta la catena dei flessori dell'arto superiore e della mano stimola gran parte del percorso del canale, da MC 3 a MC 9.

IL CAGNOLINO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo sul Cuore. L'allungamento stimola soprattutto il tratto finale del canale, da MC 3 a MC 9, dall'avambraccio alla falange distale del terzo dito (flessore lungo delle dita).

L'ELICA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo sul Cuore. L'esercizio ha un effetto stimolante sulla parte iniziale del canale (MC 2 e 3) nel braccio sollevato.

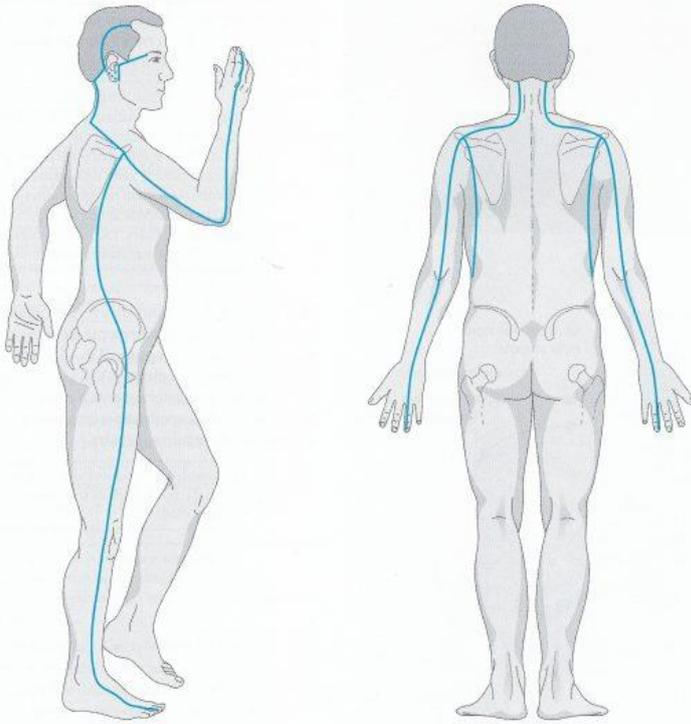
IL TRIPLICE RISCALDATORE

San jiao (triplo fuoco) è uno dei sei Fu (visceri). Non ha un corrispondente anatomico, anche se è collocato fra il torace e l'addome. E' considerato un grande viscere che fornisce agli organi l'energia che presiede ai processi di trasformazione e metabolismo. Regge i tre metabolismi. Il riscaldatore superiore, nell'area del cuore alimenta il Cuore, il Ministro del Cuore e il Polmone, il riscaldatore mediano alimenta Milza-stomaco e Vescica biliare e le funzioni digestive del Fegato, quello inferiore il Fegato, il Rene e la Vescica urinaria, gli intestini e gli organi riproduttivi. Fisiologicamente è una sorta di caldaia che fornisce l'energia a tutti i processi dell'organismo ed è in connessione con i tubi cardiaci primitivi (da cui origina il cuore).

Il riscaldatore superiore è raffigurato come una nebbia, che umidifica, nutre e protegge cuore, ministro e polmone e attraverso cuore e polmone è diffusa in tutto il corpo (zong= energia circolatoria), il riscaldatore mediano è raffigurato come un campo in decomposizione, in quanto fornisce a Milza-stomaco l'energia per distillare e metabolizzare i nutrienti degli alimenti (energia nutritiva = ying), l'inferiore è raffigurato come un canale che fornisce l'energia per eliminare le scorie e difendere l'organismo (energia Wei). In questo senso presiede al metabolismo dei liquidi e regola le vie dei liquidi, che devono restare libere per svolgere la loro funzione (Rene, di cui è considerato il ministro, e vescica urinaria).

IL PERCORSO DEL CANALE DI TRIPLICE RISCALDATORE

Meridiano del Triplice Riscaldatore



Il canale principale di Triplice Riscaldatore inizia dietro il margine ulnare dell'anulare, alla base ungueale mediale e, passando fra il quarto e quinto metacarpo, raggiunge la superficie dorsale del polso, prosegue al centro della faccia posteriore dell'avambraccio, tra radio e ulna, tra i meridiani di Grosso Intestino e Piccolo Intestino. Al gomito passa sopra l'olecrano e sale lungo il lato posteriore, al centro del tricipite, fino alla spalla dove incontra il meridiano del Piccolo Intestino nel punto SI-12 (bingfeng), la Vescica Biliare (GB-21 jangjin) ed il Dumai (GV-14 dazhui). Oltrepassa la spalla viene davanti sino alla fossa sopraclaveare dove raggiunge ST-12 (quepen) e lì si biforca. Il ramo principale sale sul collo, attraversa la regione mastoidea e raggiunge TE-17 (xifeng) dietro l'orecchio dove si biforca nuovamente, il ramo principale gira intorno

all'orecchio e passando davanti al trago percorre la tempia per terminare all'estremità laterale del sopracciglio.

ADM E TRIPLICE RISCALDATORE

L'ELICA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo sul Cuore.

L'esercizio viene considerato relativamente all'allungamento del tricipite sul braccio alzato, in particolare da TR 10 a TR 14.

DORSO CONTRO DORSO



Il praticante pone i dorsi delle mani uno contro l'altro con le dita distese e allineate ai metacarpi ed esegue una pressione, l'allungamento

interessa il primo tratto del canale, da TR 1 a TR 4. Si tratta di una delle isolazioni per i polsi.

ROTAZIONE DEL CAPO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo sulla Vescica Biliare.

L'esercizio viene considerato relativamente all'allungamento dello Sterno cleido occipito mastoideo, attraversato dal canale di Triplice riscaldatore nella sua parte finale (TR 17).

LA TERRA: IL SOSTEGNO CHE DA' FORMA



L'ideogramma che rappresenta la Terra raffigura due linee parallele, l'humus, con una linea verticale che spunta, il giovane germoglio. La terra è caratterizzata dall'accoglienza (del seme = terra feconda) e dalla dedizione. E' il centro in cui tutti gli elementi si incontrano dando vita a ciò che è (essere vivente), è il momento della maturazione del raccolto che coincide con la tarda estate.

La Terra è però anche l'incontro delle energie yin e delle energie yang, ma non un centro inerte: è la base di tutte le trasformazioni (accoglie il seme che fruttifica) in questo senso è la matrice di tutte le forme. E' il finito che dà forma, sostiene l'infinito. In questo senso è la materia che sostiene lo spirito, uno dei due poli che ci costituisce: l'uomo è figlio del Cielo e della Terra e abita lo spazio fra il Cielo e la Terra.

La Terra è direttamente connessa alla nutrizione in senso fisico e in senso psichico.

La regione associata alla Terra sono le vaste valli del centro (della Cina), dove la varietà dei cibi è ampia.

La tradizione recita che la stagione corrisponde alla piena maturazione. Vi sono due teorie: la piena maturazione dell'energia propria di ogni stagione, dunque gli ultimi 18 giorni di ogni stagione, oppure la piena maturazione delle messi, dunque la tarda estate, quando lo yang esplosivo in primavera sta perdendo il suo slancio prima dell'inizio del ritorno verso il basso e l'interno dello yin.

Il clima è l'umido, proprio dell'humus fertile.

L'odore è quello dei cereali tostati, il sapore è il dolce dei cereali, il colore è il giallo, che nella scala cromatica sta al centro. (L'imperatore e i suoi dignitari indossavano abiti gialli, simbolo della centralità del potere).

L'organo di senso è la bocca e, in particolare, la lingua, connesse al nutrimento sia nel senso dell'alimentazione attraverso i cibi, sia della respirazione. Milza e polmone sono connessi dallo stesso livello TaeYin, che porta dall'esterno all'interno, è lo Yin massimamente aperto verso l'esterno. La Milza produce la Gu-Qi, l'energia proveniente dagli alimenti mediante la digestione, il Polmone la Thian Qi, l'energia proveniente dall'aria mediante la respirazione.

La secrezione è la saliva fluida e trasparente prodotta dalla milza durante la masticazione, che avvia il processo di digestione dei cibi (amilasi: scioglimento degli amidi).

La consistenza è il carnoso, proprio della massa muscolare.

I ministri della Terra sono lo Stomaco e la Milza-Pancreas. Sono caratterizzati entrambi da un doppio vaso luo (luo ordinario e grande luo), i vasi luo indicano l'essere al servizio di... Nel caso della Terra l'essere al servizio degli altri organi e dell'organismo è particolarmente accentuato.

Le ore governate dalla Terra sono dalle 7 alle 9 (Stomaco) e dalle 9 alle 11 (Milza), corrispondono alla prima colazione (pasto principale della giornata) e alla digestione (distillazione dei principi nutritivi).

L'attitudine della Terra sul piano cognitivo è la riflessione e sul piano emotivo la compassione.

La riflessione è l'elaborazione del pensiero, la trasformazione in concetti e l'articolazione dei concetti in ragionamenti nuovi. L'empatia è immedesimarsi nell'altro, uscire dal proprio centro per mettersi nei panni dell'altro e tornare nel proprio centro.

Il sentimento legato alla Terra è la tranquillità, l'emozione in eccesso è l'ossessione, che può arrivare fino al pensiero ossessivo, ovvero la pietrificazione del pensiero, un pensiero che non viene trasformato e metabolizzato, in deficit è l'ansia.

LA MILZA-PANCREAS

La Milza-Pancreas (d'ora in poi Milza) è l'organo che tutto accoglie e trasforma: riceve gli alimenti estratti dallo stomaco e ne distilla i principi nutritivi (Jing del Cielo posteriore). E' strettamente connessa al Rene (il Rene yang la attiva e nel Rene sono custoditi i Jing del Cielo anteriore, che insieme a quelli del Cielo posteriore costituiscono la base dell'organismo vivente), ma anche al Cuore, che nutre tutto l'organismo.

Secondo le zone Mou di Masunaga la Milza-Pancreas ha inoltre una posizione centrale fra Rene e Cuore (dialettica centro-periferia sull'asse alto-basso) e fra Acqua e Fuoco.

La Milza ha una stretta correlazione con la nutrizione e la trasmissione del nutrimento, è infatti localizzata al centro dell'addome (zona Mou), nella zona che corrisponde all'area del Riscaldatore mediano del Triplice riscaldatore (il campo in decomposizione), l'area che presiede al processo di digestione-trasformazione degli alimenti e della salita del puro (i principi nutritivi).

Secondo alcuni la milza è piuttosto Milza-Pancreas, per via delle funzioni di distillazione degli alimenti (amilasi, proteasi, lipasi delle isole pancreatiche) e per la più fine funzione di nutrizione delle cellule mediante la produzione di insulina e glucagone che regolano la

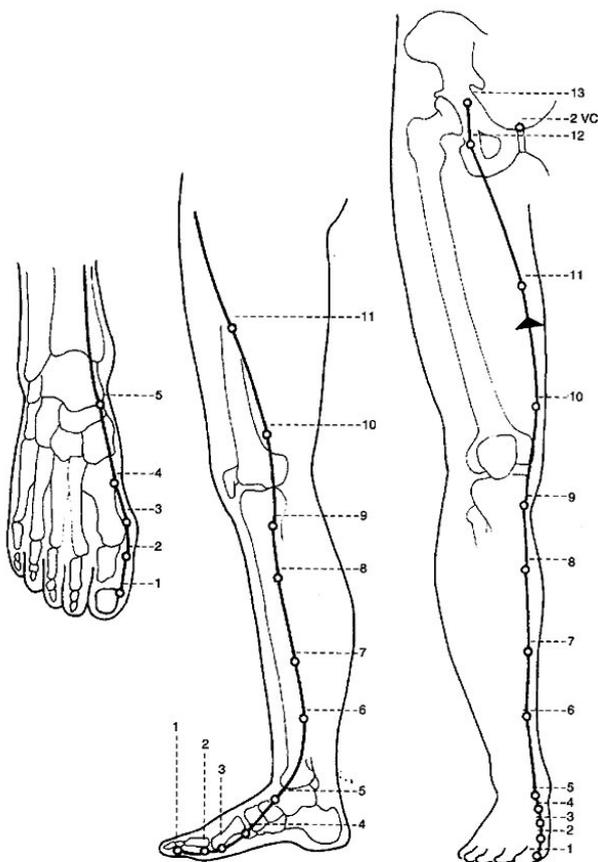
glicemia. E' anche assimilata alla funzione dei mitocondri di produrre Atp, energia allo stato puro, che presiede alle funzioni di metabolismo cellulare.

- Metabolizza i liquidi (è l'organo della terra umida), per questo teme l'umidità eccessiva, che la indebolisce. Se il Qi di milza è debole non metabolizza correttamente i liquidi. I sintomi sono: gonfiore addominale, testa pesante, bocca pastosa, mancanza di appetito, arti dolenti, diarrea, edemi, produzione di catarri.
- Controlla la digestione-trasformazione degli alimenti e il trasporto dei principi nutritivi agli altri organi (Zang): la Milza irrorata con la sua energia tutti gli altri organi. Il Rene custodisce il Jing del Cielo anteriore e la Milza regge il Jing del Cielo posteriore, dunque si dice che è il fondamento del Cielo posteriore. Direttamente coinvolta nella digestione insieme allo Stomaco, la Milza è l'unico organo (Zang) che viene in contatto con l'impuro, in quanto dagli alimenti estratti dallo Stomaco distilla il puro (e lo innalza al Polmone e questo al Cuore, che lo distribuisce a tutti gli Zang).
- Comanda i cinque sapori. Comanda la distribuzione dei sapori che riequilibrano i cinque organi (Zang). Il sapore è un principio che contrasta il movimento tipico dell'organo in questione (es l'acido contrasta la tendenza all'espansione-esplosione del Fegato), dunque l'assunzione della moderata quantità di sapore riequilibra il rapporto yin/yang dell'organo.
- Governa il Sangue. Regge la produzione del sangue e al tempo stesso mantiene il sangue nei vasi. La Milza regge infatti la produzione del Jing del Cielo posteriore (distillando i principi dagli alimenti) con l'apporto del Rene yang. Si pensi all'emocateresi dei globuli rossi e al controllo della produzione di piastrine.
- Forma i muscoli, la carne e i quattro arti. Sostiene il trofismo muscolare, mentre il dinamismo dei muscoli è governato dal Fegato.
- Fa salire il puro e fa sì che gli organi restino nella loro sede. Nel processo di estrazione dei Jing dagli alimenti da parte dello Stomaco e di distillazione dei nutrienti puri da parte della Milza-

Pancreas, la Milza-Pancreas fa salire il puro al Polmone, che lo trasmette al Cuore, che a sua volta lo propaga a tutti gli organi attraverso il Sangue, che per la Medicina cinese è una delle quattro sostanze fondamentali. Mentre la Milza-Pancreas fa salire il puro, lo Stomaco fa scendere le scorie da eliminare. Disfunzioni dell'energia di Milza-Pancreas si riflettono anche sulla funzione dello Stomaco di far scendere con sintomi come vomito, nausea, diarrea o stipsi. La Milza inoltre mantiene gli organi nella loro sede, in caso di indebolimento del Qi di Milza si possono verificare ptosi di stomaco, colon e reni o prolassi.

- La Milza si manifesta nelle labbra: se carnose, turgide e lucide denotano la buona energia di Milza-Pancreas, se secche, pallide o avvizzite il deficit. Se tendono al giallo una sofferenza generalizzata di Milza-Pancreas.
- La Milza si apre alla bocca. La digestione inizia in bocca. Il sapore dolciastro in bocca denota una disfunzione della digestione.
- La Milza-Pancreas produce la saliva trasparente (contenente amilasi), diversa dalla saliva densa (bava) prodotta dal Rene.
- Presiede alle mucose e agli orifizi.
- Custodisce il Yi, il proposito.

IL PERCORSO DEL MERIDIANO DI MILZA-PANCREAS



Il meridiano di Milza nasce alla base ungueale mediale del dito alluce e sale sul bordo mediale del piede fino alla parte anteriore del malleolo tibiale.

Salire sul lato interno della gamba appena oltre la cresta dell'osso tibiale e prosegue a lato interno della rotula (1 Cun). Sulla coscia il meridiano si esprime sul bordo interno del muscolo Sartorio.

Il canale attraversa poi l'inguine e sale sull'Hara a 4 Cun dalla linea mediana.

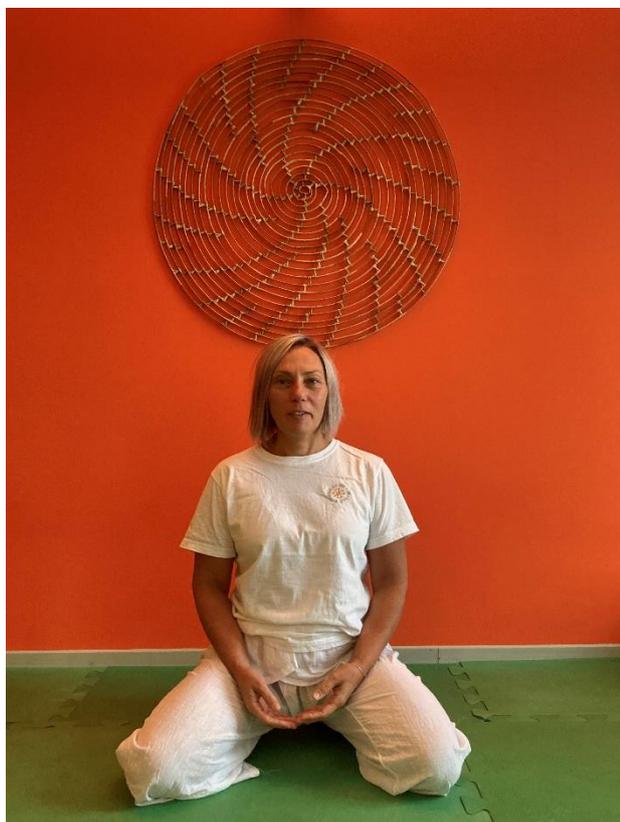
Sul torace continua il suo tragitto descrivendo una curva molto allungata che passa a circa 2 Cun dal capezzolo. Sale fino all'altezza del secondo spazio intercostale esterno al costato, un Cun sotto P. 1. Qui il Meridiano si sposta scendendo lateralmente dove termina sulla linea ascellare mediana, nel sesto spazio intercostale. A metà tra l'ascella e la punta dell'undicesima costa.

ADM E MILZA-PANCREAS

LA EMME

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo relativo al Fegato. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'extrarotazione della caviglia e all'allungamento del muscolo Sartorio, ovvero del tratto iniziale del canale, da M3 a M11.

LA POLTRONA DIVARICATA



Il praticante si siede tra i talloni divaricando le ginocchia a 45 gradi circa ed effettuando la retroversione del bacino. La posizione va mantenuta alcuni cicli respiratori e va sciolta lentamente effettuando a ritroso il percorso. L'allungamento interessa soprattutto il muscolo Sartorio, da M9 a M11. Si tratta di una posizione ADM modificata specificamente per l'allungamento del canale energetico di Milza-

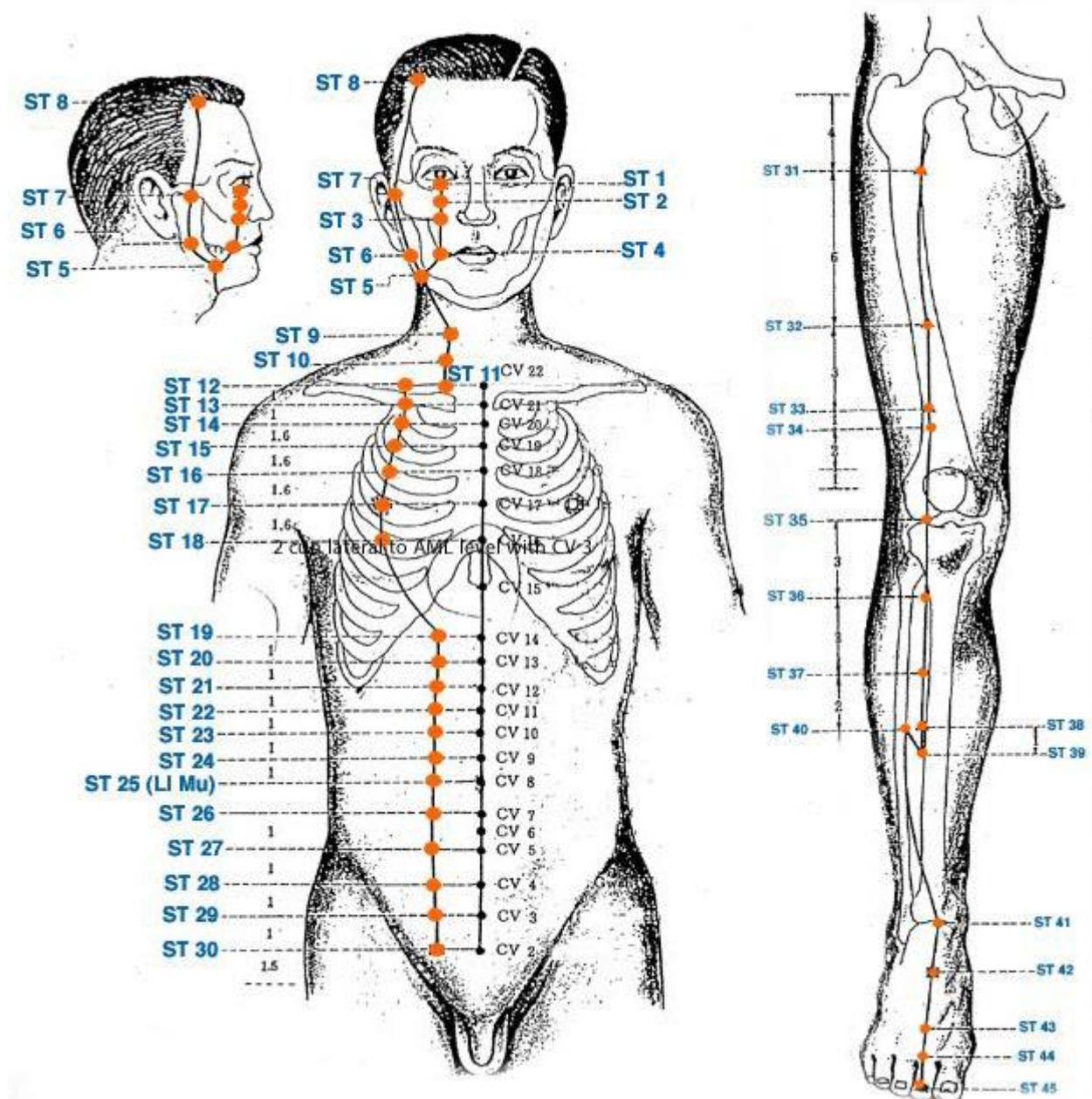
Pancreas.

LO STOMACO

Lo Stomaco è il granaio, la faringe e l'intestino sono i canali attraverso cui sono veicolate le sostanze nutritive. Nello stomaco gli alimenti trasmessi dall'esofago vengono decomposti tramite i processi di amilasi, lipasi e proteasi e i succhi gastrici e l'acido cloridrico.

- Riceve gli alimenti e controlla la loro macerazione. Insieme alla Milza-Pancreas concorre all'estrazione delle sostanze pure dagli alimenti e all'invio delle sostanze di scarto agli intestini.
- Controlla i movimenti di salita e discesa degli alimenti e del Qi.
- E' la sorgente dei liquidi. Mentre la Milza-Pancreas trasporta e metabolizza i liquidi (JinYe), lo Stomaco tende a trattenerli per favorire la decomposizione degli alimenti. In questa sua funzione è simile al Rene (che regola i liquidi nell'organismo). Ama l'umidità.
- Lo Stomaco determina l'induito linguale, che è formato dall'umidità torbida derivante dal processo di macerazione e trasformazione di alimenti e liquidi. L'induito fine e sottile denota una buona funzionalità digestiva.

IL PERCORSO DEL MERIDIANO DI STOMACO

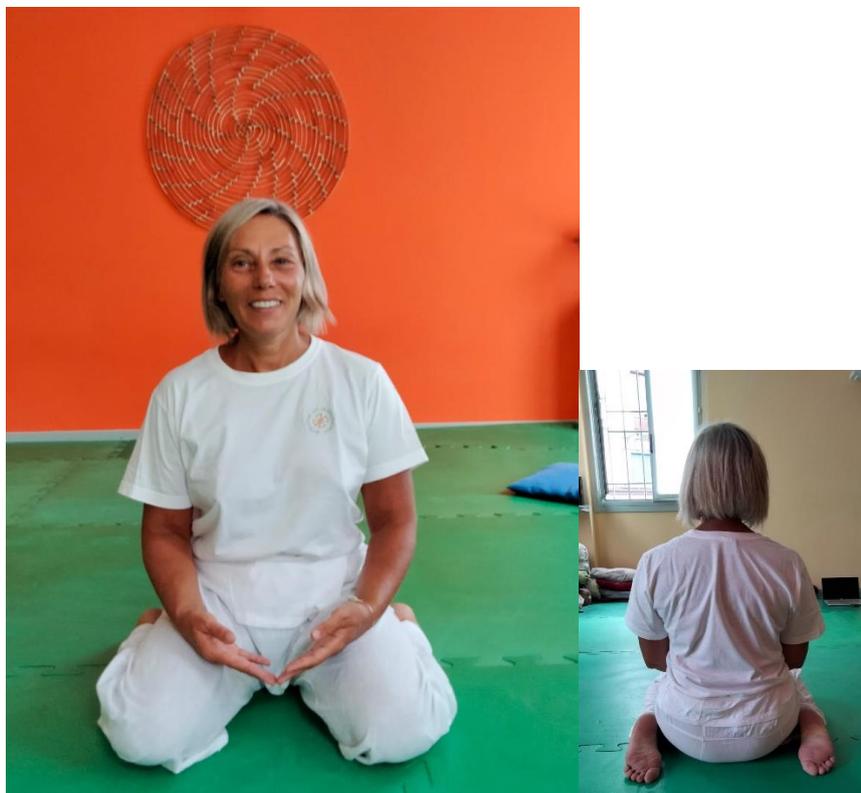


Il meridiano di Stomaco esce sotto l'occhio sul margine inferiore dell'orbita, sull'asse pupillare. Scende perpendicolarmente e passa a lato del naso e del margine laterale della bocca (St 4). Decorre sulla mandibola fino all'angolo della mandibola (St6). Da qui un ramo ascendente si esprime verso l'alto e raggiunge prima l'articolazione temporo-mandibolare e poi la regione esterna della fronte (St8). Dal punto di Stomaco 5 (fra l'angolo della bocca e l'angolo della mandibola) il meridiano discende sul collo passando a lato della laringe

a circa 1,5 Cun e decorre orizzontalmente lungo la clavicola per circa tre quarti (St 12). Qui il meridiano discende lungo il torace seguendo la linea emiclaveare, passa sul capezzolo e all'altezza della sesta costa il meridiano si porta verso la linea mediana e passa a 2 Cun da Vaso Concezione (linea mediana). Prosegue a lato dell'ombelico fino alla sinfisi pubica (St 30). Qui il meridiano si apre verso l'esterno attraversa l'inguine e scende sulla gamba. Passa sulla faccia anteriore del quadricipite, a un Cun dalla linea mediana del retto femorale. Sul ginocchio passa lungo il bordo laterale della rotula e prosegue sulla regione antero-laterale della gamba (St 36) e decorre sulla parte esterna della tibia e quando raggiunge i 4 quarti si centralizza passando sulla tibia e nel centro del collo del piede tra i tendini fino alla faccia dorsale del piede (St 41). Qui il meridiano di Stomaco si esprime tra il secondo e il terzo metatarso e termina nell'angolo ungueale laterale del secondo dito (St 45). Si nota come il canale di Stomaco sia parallelo all'asse di ogni emitorace e al di sotto del processo xifoideo fino alla sinfisi pubica dell'asse dell'addome, a sottolineare la sua centralità, così come la Terra di cui è ministro, proprio nella regione deputata alla digestione.

ADM E STOMACO

LA POLTRONA



Il praticante si siede tra i talloni mantenendo tibia e piedi paralleli e in asse ed effettuando la retroversione del bacino. La distanza fra le ginocchia è uguale a quella fra le caviglie. La posizione va mantenuta alcuni cicli respiratori e va sciolta lentamente effettuando a ritroso il percorso. L'esercizio allunga l'intera catena cinetica inferiore anteriore, dalle dita del piede all'inguine, stimolando la parte inferiore del meridiano, da St 31 a St 45.

IL METALLO: IL TRAMONTO DELLO YANG



L'ideogramma che rappresenta il Metallo raffigura quattro pepite racchiuse tra due linee rette, il terreno, e sta a significare che il metallo è nascosto, mescolato alla terra: i giacimenti metalliferi sono sotterranei e mescolati alle pietre.

Il Metallo è diametralmente opposto all'elemento Legno e come questo è instabile, rappresenta il ripiegamento dello Yang verso lo Yin. Si chiama piccolo yang. E' l'energia che scende verso il basso e verso l'interno e si prepara alla stasi dello Yin: si condensa.

Il movimento Metallo corrisponde al crepuscolo o all'autunno, quando si raccolgono i frutti della giornata o dell'estate e ci si prepara al riposo notturno o al letargo invernale. Corrisponde anche all'Ovest, alla terra dei morti, secondo molte tradizioni, dove l'energia del Cielo penetra sottoterra.

Caratteristica del metallo è la lucentezza, il Metallo fa da specchio fra i pianeti e la Terra. Il daimon del Metallo (Po) tende poi a scendere e a nascondersi, così come l'anima tende a scendere e a nascondersi nelle ossa con la morte.

Altre caratteristiche sono la freddezza e la durezza. La durezza indica il condensarsi del Qi che si prepara a entrare nello Yin, in profondità.

La freddezza è anche dal punto di vista psichico la capacità di una visione distaccata, che consente una corretta valutazione, una valutazione equilibrata dei fatti.

La regione della Terra corrispondente al metallo è l'Ovest, in Cina desertico e sabbioso, zona di estrazione dell'oro e della giada, circondata da catene montuose.

La stagione è l'autunno, quando si raccolgono i frutti coltivati in primavera e maturati d'estate e si riempiono i granai. E' la stagione della resa dei conti. Dell'esecuzione della giustizia: in autunno venivano fatte le esecuzioni capitali.

Dall'esterno apparentemente la vita si ferma, ma in realtà la vita si nasconde per difendersi dai rigori invernali.

Il sentimento del Metallo è la serenità, l'emozione in eccesso è la tristezza, in eccesso è l'angoscia. Grazie all'equilibrio del vivere, sapendo lasciar andare le cose possedute, che si alimenta la Serenità e la visione distaccata che ne deriva.

Il clima è la secchezza, in analogia con la caratteristica di ritrazione e approfondimento: la linfa si ritira dalle foglie, l'acqua dalla terra e scende in profondità.

Il colore associato al metallo è il bianco del metallo in fusione, è la fusione di tutti i colori, quello che più riflette ed è lucente. Il bianco è anche simbolo di purezza e nelle culture orientali bianchi sono gli abiti indossati per il lutto di quando una vita si spegne. In fisiologia il colorito pallido indica un deficit del Qi di Polmone.

L'odore è l'acre della carne cruda, il sapore è il piccante. Si tratta di un sapore che bilancia il Qi del metallo in quanto va verso l'esterno, stimola l'espansione, fa circolare l'energia più rapidamente. Il piccante viene

usato per contrastare le patologie delle vie respiratorie di fronte ai primi freddi autunnali.

Le parti del corpo governate dal Metallo sono la pelle e i peli. La pelle è la membrana che racchiude tutto il corpo, e che mette in comunicazione l'interno con l'esterno. Espelle le tossine ed è dunque un organo di purificazione. Fa anche traspirare, dunque raccoglie le energie cosmiche.

L'organo di senso è il naso e dunque l'olfatto, che partecipano alla funzione di introiezione e approfondimento.

La secrezione collegata al metallo è il muco, nasale e intestinale, che protegge le mucose.

L'attitudine è il sapersi trattenere, nel senso di saper trattenere le proprie energie e risparmiare le proprie energie. Denota uno stile di vita contenuto e pacato, una sobrietà nelle abitudini, ma anche la capacità di una visione distaccata che dà serenità ed equità. Squilibri nel metallo provocano incapacità di tornare in se stessi, di portare a termine un progetto, ma anche un inutile dispendio di energia, un girare a vuoto senza concretizzare.

IL POLMONE

Il Polmone esprime le istanze del Metallo nell'organismo. Rappresenta la discesa e l'introiezione del Qi e dei liquidi: il passaggio dallo Yang allo Yin. Insieme al Cuore occupa la parte alta del torace, mentre il Cuore è legato al sangue, il Polmone è legato ai soffi. I soffi sono responsabili della difesa (Wei) e si susseguono l'un l'altro salendo e scendendo. Insieme al Cuore alimenta l'organismo, dunque comanda la difesa e la nutrizione. Riceve le sostanze nutritive (Jing del Cielo posteriore) dalla Milza e le trasmette al Cuore che le diffonde a tutto l'organismo attraverso il Sangue. Al tempo stesso alimenta l'organismo attraverso la respirazione (i soffi).

Pur essendo un organo è in contatto con l'esterno attraverso i bronchi, la trachea, la laringe, la faringe, la bocca e anche attraverso la pelle. Per questo è considerato un organo sensibile.

Per la sua posizione, al di sopra degli altri organi, è definito il baldacchino lucente ed è colpito dal calore e dal freddo proveniente dagli altri organi e dai visceri.

- Il Polmone controlla la respirazione. Governa lo scambio dei gas (ematosi). Il Polmone rappresenta l'apice del processo, ma la radice del processo è retto dal Rene (che presiede ai metabolismi). Il Polmone elimina l'aria impura (con l'espiazione) e introietta l'aria pura (con l'inspirazione), il nutrimento dell'aria pura è attirata dal Rene che la tesaurizza.

Altro punto di contatto fra Rene e Polmone è la voce. Il Polmone presiede alla fonazione, ma la radice della fonazione è il Rene. Il meridiano di Polmone attraversa la laringe, che è l'organo della fonazione. Il meridiano di Rene attraversa la lingua. Se il Qi di Rene è abbondante sale fino all'epiglottide (laringe) e attiva la via dei suoni.

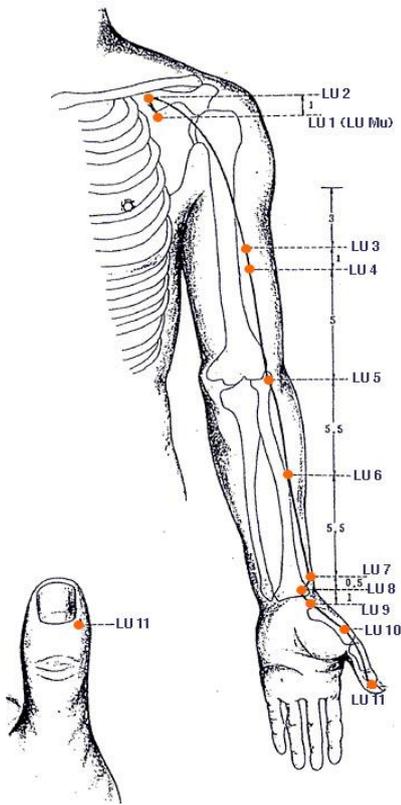
- Il Polmone comanda il Qi di tutto l'organismo, è il maestro del Qi. Estrae il Qi puro dall'aria, Thian Qi, che insieme allo Jing del cielo posteriore, i principi nutritivi estratti dalla Milza dagli alimenti, Gu Qi, forma la Zong Qi. Il punto di accumulo della Zong Qi è detto il Mare superiore dell'energia ed è situato in Ren Mai 17. Uno dei compiti della Zong Qi è la regolazione dei processi ritmici e involontari della respirazione (espiazione/inspirazione) e della sistole/diastole cardiaca. Il funzionamento generale degli organi dipende quindi dal Qi di Polmone.
- Il polmone aiuta il Cuore a far circolare il sangue, in quanto il Polmone è considerato il luogo di riunione dei cento vasi: i vasi portano il sangue al polmone che lo purifica con il processo di ematosi (scambio dei gas) e poi lo invia al cuore che lo diffonde a tutto l'organismo.
- Il polmone controlla i movimenti di diffusione e abbassamento. Mediante l'espiazione porta in alto e verso l'esterno le sostanze impure, ma anche libera e trascina verso il basso le impurità mantenendo pervie le vie respiratorie. Inoltre aiuta la Milza a diffondere i Jing del Cielo posteriore estratti dagli alimenti mediante i Cento vasi che portano i Jing al Cuore e mediante questo a tutto l'organismo, compresi la pelle e i peli. (La Milza

estrae e invia al Polmone, che mediante i Cento vasi invia al Cuore, che diffonde). Essendo l'organo posto più in alto nell'organismo il Polmone esegue facilmente il compito di diffondere e far discendere verso il basso.

- Il Polmone diffonde la Wei Qi in tutto l'organismo.
- E' la via superiore dell'acqua. Partecipa al metabolismo dei liquidi insieme al Rene e alla Milza-Pancreas. Il Polmone riceve i Jing dalla Milza e li vaporizza mediante i Cento vasi in tutto l'organismo, ma espelle anche i liquidi in eccesso mediante l'espiazione e mediante la traspirazione della pelle e invia i liquidi in eccesso verso il basso al Rene, che provvede a eliminarli. Se questa funzione di metabolismo dei liquidi ed eliminazione dei liquidi in eccesso non funziona si verificano edemi (prima di tutto al viso).
- Il Polmone si manifesta nella pelle e nei peli. Le ghiandole sudoripare e sebacee sono governate dal Polmone. La pelle è l'avanguardia del Polmone: la barriera difensiva attraverso cui scorre la Wei Qi. La pelle (membrana che separa l'interno dall'esterno) è anche la prima a essere colpita dalle Xie Qi esterne. Se la pelle è tonica la barriera difensiva è efficace, se è secca le energie trattenute penetrano più facilmente. Se la Wei Qi è debole si verificano sudorazioni spontanee che indicano uno squilibrio dell'energia di Polmone.
- Il Polmone ha la sua apertura nel naso. Il naso è la porta della respirazione. Se è pervio la funzionalità respiratoria può essere garantita, altrimenti ne è compromessa. Lo stesso vale per l'olfatto: se il naso è sano l'olfatto è attivo, una carenza di olfatto denota un deficit nella funzionalità del naso.
- Il polmone produce il muco nasale. Il muco serve a umidificare le vie aeree, di norma è trasparente o biancastro, se giallo è indice di un eccesso di Polmone, se assente di secchezza o carenza di Polmone.
- Il Polmone è sede dei Po. Sono le anime vegetative che risiedono nel Polmone. Governano i riflessi vitali primitivi e della vita vegetativa in generale. I Po sono sette, ognuno governa un orifizio affinché l'energia non si disperda. Denotano la vitalità dell'individuo. Se è in equilibrio il respiro è disteso, se è in squilibrio (carenza) il respiro è corto, (in eccesso) ci sono sospiri.

Sono attaccate dalla tristezza.

IL PERCORSO DEL MERIDIANO DI POLMONE



Il meridiano di Polmone nasce a lato del secondo spazio intercostale, a sei Cun dalla linea mediana, 1,5 sun sotto la clavicola (P1). Sale sotto la clavicola fino al solco orizzontale formato dai muscoli deltoide e gran pettorale a circa 2 sun dal margine anteriore dell'ascella (P2) e si esprime sul lato volare del braccio dove decorre radialmente. Nella parte alta passa sul bordo laterale del bicipite brachiale, la sensazione è quella di attraversare un solco a lato del muscolo. Sul gomito il meridiano si esprime sul margine del muscolo brachio-radiale, sulla piega cubitale (P5).

Sull'avambraccio il Meridiano passa ancora sul muscolo brachio-radiale.

Il Polmone attraversa il polso all'esterno dell'arteria radiale (P9). Entra sulla mano e decorre sulla muscolatura dell'eminenza

tenar(P10).

Raggiunge il pollice e termina in corrispondenza del lato ungueale laterale rispetto alla linea mediana (P11).

ADM E POLMONE

IL PINGUINO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo dedicato al Cuore. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'allungamento del flessore radiale del carpo, corrispondente ai punti da P5 a P9, e al flessore e abductore proprio del Pollice (due dei tre muscoli che formano l'eminenza Tenar), corrispondenti ai punti da P9 a P11.

CAGNOLINO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo dedicato al Cuore. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'allungamento di tutta la catena cinetica anteriore nell'arto superiore, che stimola i punti da P3 a P11.

PREGHIERA AL CONTRARIO

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo dedicato al Piccolo Intestino. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'estensione del polso e del pollice, che stimola i punti da P9 a P11 del canale.

STOP AL MURO



Il praticante mantiene la spalla bassa e arretrata, solleva il braccio e appoggia il palmo della mano con le dita distese lungo i rispettivi raggi su una parete, quindi esegue una rotazione dell'omero sulla scapola. La posizione va sciolta lentamente ruotando verso l'esterno il polso e abbassando il braccio lungo il fianco. Il praticante ripete quindi con l'altro braccio. L'allungamento del bicipite radiale stimola i punti da P3 a P5.

PREGHIERA CON ROTAZIONE DEL POLSO



Il ricevente mantenendo le spalle basse e aperte congiunge i palmi delle mani estendendo le dita allineate ai rispettivi metacarpi: i due avambracci disegnano una linea parallela alla terra da gomito a gomito, quindi effettua una rotazione del polso con un movimento di pronazione e poi di supinazione dell'avambraccio. Lo scioglimento va effettuato lentamente riportando il polso in asse con il gomito e gli avambracci verso terra disgiungendo i palmi.

L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'allungamento del flessore radiale del carpo, del braccio radiale e dell'abditore e flessore propri del pollice e stimola i punti da P9 a P11. Si tratta di una delle isolazioni per i polsi.

GOCCIA



Seduto sui talloni (in alternativa in quadrupedia prona), il praticante appoggia i palmi delle mani a terra con le dita estese e allineate ai metacarpi, quindi accosta pollici e indici formando una sorta di goccia fra le mani. I polpastrelli e i palmi devono restare il più possibile a contatto con la terra. La posizione va mantenuta alcuni cicli respiratori e va sciolta lentamente adducendo i pollici. L'esercizio è considerato relativamente all'allungamento al flessore e abdotto proprio del pollice e stimola i punti P10 e P11.

STIRAMENTO DI POLMONE



Il praticante disteso in posizione prona e con le spalle basse ruota la testa dalla parte opposta al braccio che lavora, quindi solleva il braccio verso la testa mantenendo il contatto con la terra della piega cubitale (P5) e del pollice (P11). Il braccio va sollevato finché la spalla resta abbassata, fino a un'inclinazione di circa 45 gradi rispetto al busto. Se possibile il praticante ruota sul fianco dal lato del braccio in allungamento e rannicchiare le ginocchia al petto. La posizione va mantenuta alcuni cicli respiratori e va sciolta lentamente effettuando a ritroso il percorso. Quindi va ripetuta rispettando gli stessi parametri sull'altro lato.

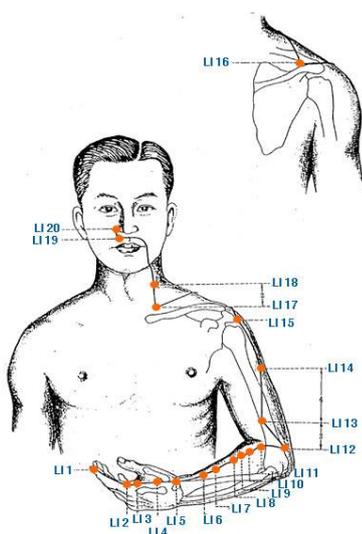
L'esercizio allunga la catena cinetica anteriore dell'arto superiore stimolando quasi tutto il canale di polmone, da P3 a P11.

IL GROSSO INTESTINO

Il Grosso intestino comunica con l'Intestino tenue tramite il Cieco in alto e con l'esterno tramite l'ano. E' il viscere (Fu) correlato al Polmone. I meridiani sono consecutivi. E' coinvolto nel processo digestivo e nella trasmissione ed eliminazione delle scorie della digestione.

- Il Grosso intestino governa il transito e l'eliminazione delle scorie. Riceve le parti liquide e solide degli alimenti dall'intestino tenue e ne assorbe i liquidi. Il resto viene trasformato in feci ed espulso. Se in squilibrio le evacuazioni possono essere più frequenti o assenti (diarrea o stipsi), la sua disfunzione si manifesta anche nella consistenza delle feci.
- Il Grosso intestino regge i liquidi. In quanto effettua l'ultima selezione del processo digestivo separando, assorbendo e recuperando i liquidi riutilizzabili da quelli da eliminare. Anche il G.I. separa il puro dall'impuro. Se è in deficit i liquidi non vengono assorbiti adeguatamente e vengono espulsi con le feci (diarrea), se è in eccesso i liquidi vengono assorbiti in eccesso con sintomi da blocco e ostruzione del G.I.

PERCORSO DEL MERIDIANO DI GROSSO INTESTINO



Il Meridiano nasce nel lato ungueale laterale del dito indice, sale sul bordo del dito fino alla parte carnosa tra il primo e il secondo osso metacarpale (G.I. 4).

Sale sul dorso della mano lato radiale e attraversa i tendini dei muscoli estensori breve e lungo del pollice (tabacchiera anatomica) (G.I. 5). Sull'avambraccio decorre lungo il bordo radiale, raggiunge il condilo del gomito (G.I. 11) e si estende sull'estremità radiale della piega cubitale (si trova con maggior facilità piegando il braccio a 90 gradi). Il meridiano prosegue lungo la porzione laterale del braccio fino all'inserzione del deltoide sull'omero (G.I. 14), prosegue sulla spalla fino alla depressione anteriore che si forma con il braccio sollevato (G.I. 15). Sale sopra la spalla nel triangolo formato da clavicola, acromion e spina scapolare (G. I. 16). Procede seguendo la curvatura clavicolare. Sul collo l'Intestino Crasso attraversa diagonalmente lo sternocleidomastoideo, attraversa la mandibola e sale in diagonale lungo la guancia fino ad un punto sotto al naso nella piega naso-labiale (G.I. 19). Prosegue il suo decorso sulla guancia opposta e finisce in corrispondenza del bordo laterale dell'ala del naso (G.I. 20).

ADM E GROSSO INTESTINO

IL BASTONE



Il praticante, sdraiato in posizione supina e con il bacino in retroversione (se necessario portare le ginocchia al petto), afferra il bastone tenendo le mani alla stessa larghezza delle spalle, il polso allineato al gomito e le spalle basse. Tenendo polso, gomiti e spalle allineati il praticante solleva le braccia verso la testa portandole all'indietro. Raggiunto il massimo grado di libertà della spalla, il praticante mantiene la posizione per alcuni cicli respiratori, quindi la scioglie lentamente lasciando la presa da un lato del bastone e tracciando con entrambe le braccia un arco lungo terra riporta entrambi gli arti al fianco.

L'esercizio sollecita sia l'articolazione del polso, corrispondente ai punti G.I. 5 e G.I. 6, e l'articolazione della spalla, corrispondente ai punti G.I. 14-15-16.

IL CANDELABRO



Sdraiato in posizione supina e con il bacino in retroversione (se necessario portare le ginocchia al petto), il praticante solleva entrambe le braccia all'altezza delle spalle mantenendo le spalle basse e verso terra (se necessario l'assistente fornisce supporto) quindi flette entrambi i gomiti e mantenendo le mani con i palmi e le dita distese allineate agli avambracci, porta gli avambracci e le mani all'indietro verso terra, fino alla massima escursione articolare, che gli è consentita. La posizione va mantenuta per alcuni cicli respiratori, quindi va sciolta lentamente distendendo le braccia e tracciando un arco con ogni braccio fino a portarlo a lato del fianco. L'esercizio sollecita in particolar modo la spalla, in corrispondenza dei punti G.I. 14 -15 e 16.

ROTAZIONE DELLA TESTA: GUARDO DIETRO LA SPALLA

I parametri dell'esercizio sono stati descritti nel capitolo dedicato alla Vescica Biliare. L'esercizio viene preso in considerazione relativamente all'allungamento del muscolo Sterno CleidoOccipito Mastoideo, corrispondente ai punti G.I. 17 e 18 del meridiano, entrambi punti Finestre del Cielo.

ADM E TRATTAMENTO SHIATSU: I DUE MONDI SI INTEGRANO

Sono molti, come già detto, i punti in comune fra ADM e Shiatsu. Entrambi hanno una visione olistica dell'organismo corpo-mente-spirito e si pongono come obiettivo la conquista o riconquista del rapporto armonico fra i diversi livelli dell'organismo e all'interno di ogni livello, in primis il corpo, fra le sue varie parti. ADM in particolare utilizza come chiave il movimento, che è un sistema complesso costituito dal sistema nervoso, che dà l'input, l'apparato muscolo-scheletrico che riceve l'input motorio del sistema neurologico ed esegue il movimento e le articolazioni, che consentono il movimento. L'armonia del movimento si raggiunge quando ogni articolazione viene impiegata per la funzione per la quale è stata creata.

L'armonia non è però una condizione acquisita a priori, va costruita con un'educazione al movimento armonico, va coltivata con la pratica costante e, se perduta, va riconquistata con l'esercizio. Un movimento armonico consente quindi anche il flusso armonico dell'energia in tutto l'organismo e in ogni livello dell'organismo.

Si comprende così che ADM con il suo vasto e preciso repertorio di esercizi costituisce un ottimo strumento di integrazione al trattamento Shiatsu e viceversa.

Gli esercizi ADM, in quanto basati sullo stretching isometrico attivo, possono essere eseguiti durante il trattamento Shiatsu stesso, che richiede una digitopressione perpendicolare e soprattutto costante, mantenuta per alcuni secondi almeno, così come l'isometria dello stretching ADM, che viene mantenuta per alcuni cicli respiratori.

Gli esercizi ADM possono poi essere suggeriti al ricevente Shiatsu per proseguire in autonomia il trattamento, proprio come una pratica di mantenimento e di autoeducazione permanente all'armonia.

Abbiamo infatti visto nel capitolo precedente che ogni esercizio ADM ha una precisa valenza energetica e va a stimolare determinati canali e punti del meridiano.

L'integrazione fra Shiatsu e ADM può costituire così un potenziamento di entrambe le discipline.

Non soltanto, dal momento che ADM parte da una profonda percezione

di sé e dal mantenimento costante dell'attenzione attiva durante l'esercizio, la pratica abitua il ricevente-praticante all'ascolto profondo di sé, del proprio organismo a tutti i livelli, aiutandolo a conquistare una profonda connessione con se stesso e migliorando la propria consapevolezza, la propria conoscenza di sé e, attraverso il superamento dei propri limiti tramite gli esercizi, di una migliore fiducia in se stesso.

ADM E OPERATORE SHIATU: UN AUTOTRATTAMENTO NEL TRATTAMENTO

Praticare gli esercizi ADM è diventata per me un'abitudine quotidiana, anzi un bisogno. Una volta provato il senso di benessere che liberare le articolazioni regala, non se ne può fare a meno: è il corpo stesso che lo richiede.

Così sono arrivata ad assumere posizioni ADM senza neppure che me ne rendessi conto. Anche durante i trattamenti.

Ed è così che mi sono resa conto giorno dopo giorno, mese dopo mese, che ADM è un ottimo strumento non soltanto per il trattamento Shiatsu sul ricevente, ma prima di tutto per l'operatore stesso. Lavorare in ADM prima e durante il trattamento Shiatsu diventa così un auto-trattamento nel trattamento e potenzia l'efficacia del trattamento stesso.

Il trattamento Shiatsu prevede che la pressione venga portata dall'operatore in direzione perpendicolare al punto da trattare e in maniera costante, ovvero mantenuta per alcuni secondi. L'operatore porta la pressione dal proprio Hara, che corrisponde alla zona sotto l'ombelico (circa due dita sotto e dietro l'ombelico). L'Hara dell'operatore durante il trattamento è dunque sempre in connessione con i punti trattati.

L'Hara coinvolge direttamente il tratto lombosacrale del rachide, il bacino e l'articolazione dell'anca dell'operatore.

Le posizioni che meglio favoriscono la connessione dell'Hara con i punti da trattare sono la posizione Seiza: l'operatore, rivolto verso il ricevente, è seduto sui talloni, con il rachide allineato e le spalle basse e aperte. Il bacino è mobile in modo da consentire la corretta pressione da Hara. Nella posizione Seiza i punti di Rene dell'operatore, dal piede,

alla caviglia, al tratto inferiore della gamba (R1-R9) entrano in stretta connessione con il fondo del bacino e con il Ming Men, dove risiede il Jing del Cielo Anteriore, il serbatoio energetico custodito dal Rene: in Seiza si crea un circuito energetico sul canale di Rene che ha una forte valenza di radicamento.



L'operatore Shiatsu in posizione seiza

Alcuni punti richiedono invece di essere trattati in posizione di arciere: l'operatore è radicato sul piede distale (rispetto al punto da trattare) con il ginocchio e l'anca flessa, mentre poggia a terra il ginocchio flesso e la gamba prossimale al ricevente.

Questa posizione consente una maggiore mobilità del bacino e una maggiore ampiezza di movimento, ma richiede molto più equilibrio rispetto alla posizione Seiza. La connessione fra Hara e punto trattato è superiore.



L'operatore Shiatsu in posizione arciera

Anatomicamente la posizione Seiza recluta le articolazioni dorso-lombari e sacrali del rachide, le articolazioni di anche, ginocchia, caviglie e piedi dell'operatore. In particolare, tutta la catena cinetica inferiore, dall'anca alle dita del piede lavorano in flessione con la conseguenza che la stessa catena si accorcia posteriormente, proprio come quando si assume la posizione seduta. La flessione prolungata dell'anca inoltre accorcia il muscolo Psoas (che origina dal tratto D12-L5 e si inserisce sul piccolo trocantere del femore) e tale accorciamento può avere ripercussioni sul tratto dorso-lombare del rachide.

Esercizi ADM propedeutici alla posizione Seiza sono il Base piedi e la Grande Madre (i parametri sono stati descritti nel capitolo dedicato al Rene e alla Vescica Urinaria) in quanto effettuano l'allungamento della catena cinetica inferiore e posteriore.

Al contrario la posizione Seiza corrisponde all'esercizio ADM della Poltrona e, con la retroversione del bacino, allunga la catena cinetica

inferiore e anteriore, in particolare i muscoli Quadricipite e Sartorio, il Tibiale anteriore e gli estensori estrinseci e intrinseci del piede.

Per contrastare l'accorciamento dello psoas dovuto alla prolungata flessione dell'anca sono utili invece gli esercizi ADM di mobilizzazione del bacino, primo fra tutti la Farfalla, che lavora sulla struttura più interna dell'articolazione dell'anca e sulla sua extra rotazione.

La posizione dell'arciere, se usata in dinamica, recluta tutto il rachide, dal tratto cervicale in giù, le anche, una in flessione, l'altra in estensione, le ginocchia (entrambe in flessione), le caviglie: quella della gamba appoggiata a terra in flessione, quella del piede a terra in estensione (o flessione dorsale) e i piedi, rispettivamente in posizione ortostatica e in flessione.

Essendo una posizione di equilibrio recluta la muscolatura dorsale del rachide, del bacino e l'intera catena cinetica inferiore in maniera isometrica. L'accorciamento in questo caso riguarda allora la muscolatura dorsale della schiena, soprattutto il gran dorsale e tutta la regione lombosacrale, soprattutto il quadrato dei lombi, lo psoas, quindi la catena cinetica inferiore e posteriore e anteriormente il quadricipite. In questo caso sono più di uno gli esercizi ADM utili come attività propedeutica: la Grande Madre per l'allungamento dell'intero rachide e dell'intera catena posteriore, ma anche la Farfalla, per la mobilità del bacino, così come il basculamento del bacino.

In questo caso è utile anche la tonificazione del muscolo Trasverso dell'addome, che origina dal tratto lombare del rachide, si inserisce sulla cresta iliaca e sull'aponeurosi dell'addome, in quanto il Trasverso sostiene il tratto lombare della colonna.

Le spalle e le mani sono direttamente coinvolte in ogni trattamento Shiatsu. La pressione, proveniente da Hara, viene trasmessa al punto dalla catena cinetica dell'arto superiore, dalla spalla alla mano.

Si capisce quindi che gli esercizi ADM dedicati a quelle articolazioni possono davvero aiutare a liberare e conservare la libertà di ogni articolazione della catena.

In particolare il Pinguino, gli esercizi che lavorano sull'extra rotazione della spalla: Ape, Preghiera al contrario, allungamento del bicipite, lo Stop, ma anche il Bastone e il Candelabro, più specifici per la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale.

Per la libertà del polso invece sono utili il Cagnolino o la Rotazione con

il Bastone corto.

Infine per la mano e in particolare per il pollice, oltre alle isolazioni, sono preziosi gli esercizi Base Pollice, Goccia, che lavorano sull'articolazione metacarpo falangea e Cagnolino, che lavora sui flessori intrinseci ed estrinseci della mano.

Quanto più le articolazioni sono libere e consentono un movimento armonico all'operatore, quanto più il contatto con il ricevente e il conseguente riequilibrio energetico saranno efficaci e profondi.

CONCLUSIONI

Praticando giorno per giorno Shiatsu e ADM ho fatto esperienza di come le due discipline siano perfettamente integrabili e di supporto l'una all'altra. Medesima è la "visione di mondo", medesimi sono gli obiettivi, medesimo è il rispetto per l'unicità della persona, nel qui e ora. Coltivare, recuperare e conservare l'armonia dell'organismo è il fine comune che viene perseguito con cammini differenti, ma integrabili: la digitopressione perpendicolare e costante sui punti energetici dei meridiani per lo Shiatsu e lo stretching isometrico attivo per ADM.

Io ho provato a far dialogare le due discipline lavorando prima di tutto su me stessa in ADM prima e durante i trattamenti Shiatsu e poi sul ricevente: durante i trattamenti utilizzo gli esercizi ADM come posizioni di allungamento e dunque di stimolo dei meridiani del ricevente e poi come indicazione di pratica, che il ricevente può svolgere in autonomia, per proseguire il percorso di recupero e mantenimento dell'armonia del proprio organismo.

Non soltanto: far lavorare i riceventi in ADM favorisce in loro l'attivazione dell'attenzione e quindi l'abitudine all'autoascolto di sé, alla percezione di sé e delle proprie disarmonie, condizione necessaria per avviare un percorso di rieducazione autentico.

Il mio vuole essere inoltre un contributo per altri operatori Shiatsu. ADM è infatti un metodo adatto a tutti e che, se regolarmente praticato, regala risultati sorprendenti anche in tempi brevi.

Soprattutto regala l'esperienza del prendere coscienza profonda del proprio corpo in un'ottica di rispetto e accoglienza di sé.

Ognuno può trasformare i propri limiti in opportunità di crescita e benessere.

BIBLIOGRAFIA

- ADM – Angelo M. Granata e Daniela Braghieri Granata – Mansei Edizioni
- Le cinque vie dell'Agopuntura – Emilio Minelli – GemniaEditeo
- Lo Stretching dei meridiani – Gianna Tomlianovich–Ed Il Punto d'incontro
- Guarire con lo Shiatsu – D. Gattini e M. Agazzi – Piemme Editore
- Medicina Tradizionale Cinese e Shiatsu – M. Carminati e Elia Dell'Acqua - dispensa