



Depressione e Shiatsu

di Stefano Benassi

Pubblichiamo di seguito parte della relazione che un nostro socio ha cortesemente inviato alla redazione. Per motivi di spazio non ci è stato possibile effettuare la stesura completa, ma ci riserviamo, per coloro che ne fossero interessati, a fornirla previa comunicazione telefonica in segreteria. Ringraziamo Stefano Benassi per la sua preziosa collaborazione ed alleghiamo la lettera di presentazione che precede la relazione.

La redazione

Sono un allievo di Stefania Ferri della Lotus School di Bologna e ho terminato il quarto e ultimo livello di corso. Ho trovato estremamente interessante l'ultimo numero di *Shiatsu News* e ho pensato di inviarvi la relazione sul rapporto tra depressione e Shiatsu, che è stata l'esito conclusivo dell'ultimo anno di corso. Per molti motivi, che, credo, nella mia relazione siano stati spiegati più diffusamente, ritengo che la depressione, intesa dalla medicina occidentale come una malattia con cause genetiche e determinata da squilibri organici, possa trovare nello Shiatsu una modalità di trattamento olistico assai efficace e utile per l'equilibrio psicofisico del paziente. Potrebbe dunque essere, questa mia relazione, un utile contributo alla rivista; ma, al di là di questo, mi interesserebbe anche avere pareri e consigli sulle modalità di trattamento di questo come di altri grandi temi attuali.

Di fatto, con Stefania Ferri e il gruppo della Lotus School, sto operando a Bologna sulle tossicodipendenze e sull'anorexia presso strutture e ospedali pubblici. Questa esperienza ha un grande valore sia per l'apporto che lo shiatsu può dare alle diverse forme di cure già messe in atto, sia per il carattere di sperimentazione e di approccio a questo tipo di problemi nell'intreccio tra medicina orientale e medicina occidentale sia, infine, per l'implicito riconoscimento della positiva incidenza dello shiatsu sui pazienti, aspetto questo che è stato largamente ammesso dagli operatori (medici ed educatori) che operano in questi centri.

Per altro, il mio personale interesse verso lo Shiatsu tende a completare un percorso di orientamento nell'ambito della riflessione filosofica e delle pratiche orientali - sono cintura nera 1° Dan e istruttore UISP di Ki-Aikido della Scuola del maestro Tohei (Ki No Kenkyukai) - e mira poi a connettere in misura più ampia le mie conoscenze professionali di filosofia occidentale (il mio lavoro è infatti quello di ricercatore presso il Dipartimento di Filosofia di Bologna)

con le forme di pensiero e le pratiche orientali. Ancora congratulazioni per la rivista e, in attesa di un vostro cenno di riscontro, vi invio i miei più cordiali saluti.

TRATTAMENTO SHIATSU

Alla ricerca di metodi che possano coadiuvare la ricerca di cura degli stati maniaco-depressivi, anche il trattamento shiatsu può avere effetti positivi. Occorre innanzi tutto ricordare che nel quadro generale della Medicina Tradizionale Cinese depressione e mania non sono malattie specifiche, ma piuttosto manifestazioni di una disarmonia complessiva nei confronti della realtà della natura e del cosmo. L'elemento psichico, che tende ad essere esaltato nella tradizione culturale, filosofica e medica occidentale, nella concezione orientale è sempre strettamente connesso con una specifica dimensione fisico-energetica.

In riferimento dunque ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, si può affermare che la depressione derivi da un deficit dell'asse Chao Yin (acqua-fuoco: Rene/Cuore). Può essere provocato da un eccesso di Metallo che opprime Legno; oppure da un eccesso di Terra che invade Fuoco, non dando ad esse alimento ed energia in modo adeguato. I disturbi su Metallo e su Fuoco (Linea degli Shen Cuore/Rene) colpiscono Acqua e determinano il non agire, la mancanza di volontà. La fase maniacale può dipendere da un eccesso di yang che consuma lo yin: induce alterazioni negli stati di sonno e di veglia, nell'appetito e nella sfera sessuale.

La depressione colpisce in primo luogo Polmone come *maestro dell'energia*, ma anche come Metallo, movimento che simboleggia l'autunno, la maturità, il momento della raccolta. I problemi nascono da una chiusura verso l'esterno: come sede di elaborazione e trasmissione del Ki dell'Aria, Polmone definisce anche i nostri atteggiamenti verso

ARGOMENTI



l'esterno e, regolando l'apporto di energia verso il basso, è in stretta relazione con Rene, deposito di energia ancestrale che viene fortemente depauperato in caso di stati maniaco-depressivi.

Occorre valutare se lo stato di depressione del paziente ha un carattere patologico, oppure è connesso a stati di tristezza, di malinconia o, viceversa, di paura, di ansia e di agitazione passeggeri.

La tristezza provoca infatti costrizione e agitazione di Cuore e dilatazione di Polmone, mentre l'energia di TP si blocca e il Ki non fluisce liberamente: sintomi tipici dell'azione di Cuore su Polmone sono il respiro corto e affannoso, il pianto e la stanchezza immotivata. Quando la tristezza diventa patologica, trasformandosi in depressione, appare evidente la perdita del centro, ovvero dello Shen, che è proprio di Cuore. Il turbamento che deriva da questo stato mostra anche un deficit dell'aspetto psichico di Milza, che non riesce a dare forma alla dimensione di riflessione mentale: per altro, ciò è dovuto al legame che Milza ha con Polmone (legame madre-figlio e rapporto alto-basso sul livello energetico Tae Yin). L'eccesso di lavoro mentale, tipico della fase depressiva, determina un ulteriore deficit di Terra (Stomaco/Milza), impedendo la corretta elaborazione di Ki derivato dal cibo, con conseguenti problemi su Intestino Tenue e Intestino Crasso.

La caratteristica specifica dell'atteggiamento depresso è tuttavia la mancanza di movimento, l'inattività. Da questo punto di vista occorre innanzi tutto verificare la situazione di fegato - un primo indicatore di deficit è il solco tra le sopracciglia, e, se vi è stagnazione energetica, agire, come consiglia Bottalo, sul canale energetico e sui corrispondenti punti della schiena e dell'addome (V17, 18, 19; VC17, 14 e 12 Punti MO di Ministro del Cuore, Cuore e Stomaco), con dispersione su F3 (Punto IU-IUNN).

Come osserva lo stesso Bottalo, tutti gli organi tuttavia possono essere colpiti dal generale deficit dell'asse Cuore/Rene. Riguardo ai ritmi circadiani, i disturbi della fase di veglia e di sonno sono dovuti alla carenza di yin: manca energia di Cuore e Rene, e di Vescica Biliare che dalle 11 all'1 di notte deve entrare per difendere il corpo. Con Polmone in azione tra le 3 e le 5, se manca lo yin fondamentale si ha la discesa di Fegato e vengono così colpiti Legno e Terra: trattare Rene/Cuore e Ministro del Cuore. Se il sonno ha incubi trattare Vescica Biliare/Fegato; se vi è uno stato di agitazione e pensieri ossessivi: Milza/Stomaco. In particolare 7 C, 6 M, 5 TR/6 MC (barriera/armonia esterna/interna), 8 MC punto JONG, 23 e 52 V (casa della volontà), ri-

cordando che il secondo ramo di vescica è yang di yang e riguarda lo sviluppo psichico. Si può recuperare yang su canali Rene/Vescica contro il senso di spossatezza e trattando 36 S (Punto HO: Terra su canale di Terra) e 4 IC (Punto LO di Polmone).

Da ultimo appare fondamentale trattare anche i punti specifici di armonizzazione dei canali energetici: 20VG all'apice della testa, punto di riunione di tutti i canali e 14 VG che riunisce insieme i 3 yang superiori, 34VB tra tibia e perone dietro il 36 S, perché mette in relazione tutte le parti esterne alte, 9 M (Punto HO: punto Acqua), dove si allarga il piatto tibiale, che mette in relazione le parti interne alte; infine, 60V/3 R contro l'astenia e il dolore.

A seguito della relazione è stata compilata una curata bibliografia anch'essa disponibile presso la segreteria della F.I.S. (n.d.r.)



HO SHA DO

ISTITUTO ITALIANO DI SHIATZU

Maestro: Achille Francese

FUTON

in cotone e in lana
con lattice e cocco
TATAMI

Sconti per scuole e iscritti F.I.S.

Richiedete catalogo a:
HO SHA DO
Via Borgo Palazzo 55/c
24100 Bergamo
Tel. e Fax 035/270463