

*Disfunzioni dell'apparato digerente portano a malessere e dolore addominale. Per trattare queste problematiche, lo shiatsu cerca di far uso del meccanismo del riflesso nervoso, agendo sul canale di Stomaco e sul canale di Milza/Pancreas*

# Benessere degli organi digestivi e shiatsu

**I**l dolore addominale, prodotto dalla disfunzione degli organi digestivi, è l'espressione generale con cui si indica un malessere avvertito nella cavità addominale, accompagnato spesso da condizioni come nausea, vomito, eruttazioni, brontolii o flatulenza. Secondo il meccanismo coinvolto si distinguono:

- il dolore viscerale, avvertito direttamente dai nervi autonomi;
- il dolore peritoneale, trasmesso dai nervi cerebrospinali;
- il dolore riferito, che è basato su riflessi viscerosensori.

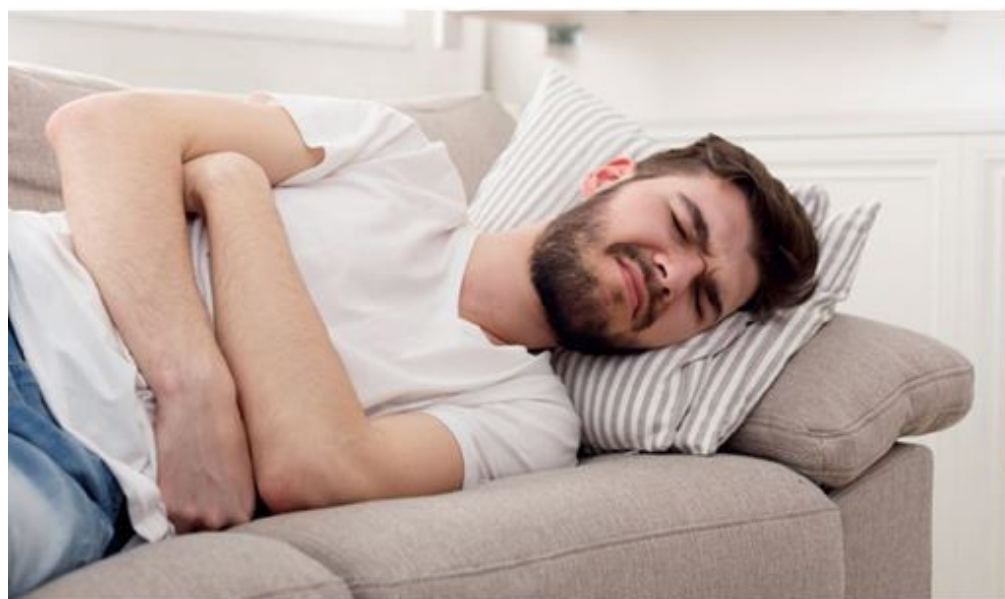
Per trattare questa tipologia di problematiche lo shiatsu cerca di far uso del meccanismo del riflesso nervoso, cioè di una risposta au-

tomatica e involontaria dell'organismo mediata dal sistema nervoso con la formazione di un arco riflesso che genera una risposta in seguito a uno stimolo proveniente dall'ambiente o dall'interno del corpo per alleviare il dolore, regolare le funzioni autonome e quelle digestive.

## I MERIDIANI CHE GOVERNANO L'APPARATO DIGERENTE

Nella medicina tradizionale cinese, e quindi anche nello shiatsu, i meridiani che governano la digestione e l'elaborazione del cibo sono il canale di Stomaco e il canale di Milza/Pancreas. Fisiologicamente la funzione dell'apparato digerente, costituito da bocca, epiglottide, faringe, esofago, stomaco, fegato, pancreas e

dagli intestini, è legata all'assunzione, all'elaborazione e all'assorbimento degli alimenti e all'evacuazione dei residui di cibo non digeriti. I meridiani Fegato, Stomaco, Milza-Pancreas e Vescica Biliare sono i corrispondenti energetici di queste funzionalità fisiologiche. Lo yang dello Stomaco e lo yin della Milza sono i meridiani del movimento Terra che ha come funzione la digestione, l'assimilazione, l'elaborazione del cibo e delle idee, il nutrimento, l'accudimento e di conseguenza la vitalità dell'individuo. I due canali sono strettamente collegati da un rapporto di mutua dipendenza: se lo Stomaco provvede all'assorbimento, la Milza provvede al trasporto e alla trasformazione del cibo ingerito e alla produzione del sangue. Sono coinvolti inoltre anche



## Principali cause di dolori addominali e dolori epigastrici

- ◆ Alimentazione scorretta intesa come quantità di cibo, natura del cibo, condizioni in cui si assume il cibo
- ◆ Stress emozionale
- ◆ Stato di affaticamento fisico e/o psichico
- ◆ Costituzione debole
- ◆ Traumi
- ◆ Neoplasie
- ◆ Infezioni intestinali
- ◆ Malattie autoimmuni



i meridiani di Fegato (yin) e Vescica Biliare (yang) che, per il Movimento Legno, avranno il compito di armonizzare le emozioni collegate alla rabbia, controllare la circolazione del sangue e promuovere la digestione. L'organo più grande e il più piccolo convivono in armonia, creando una funzionalità importantissima da un punto di vista della digestione del cibo e delle risposte emozionali.

## DIGESTIONE E STRESS EMOZIONALE

Fra tutte le cause di insorgenza, ma anche di peggioramento, dei dolori addominali, un ruolo importante è svolto dallo stress emozionale. Ogni emozione particolarmente intensa o protratta nel tempo può infatti causare il blocco della circolazione dell'energia, in particolare attaccando lo Stomaco, che perde la sua funzione di armonizzare. Se la malattia dura a lungo il ristagno di energia può determinare anche un ristagno di sangue, portando alla comparsa di dolori puntori violenti alla cavità gastrica e spasmi. Ciò accade perché il cibo che noi consumiamo e introduciamo o rifiutiamo è del tutto simile alle idee, alle emozioni, agli stimoli esterni dei quali noi 'ci cibiamo'. Ecco quindi che l'elaborazione di un'idea o di un evento spesso produce la difficoltà di digerire, di assimilare, esattamente come accade con un boccone amaro. Il rimuginare produce un profondo squilibrio dell'energia della coppia Stomaco/Milza. In tal caso è necessario muoversi, camminare, correre, mettere il corpo in azione, ma senza eccesso di attività fisica. Piuttosto indicativo a tal proposito è il fatto che i meridiani coinvolti nel processo digestivo (Stomaco, Milza-Pancreas, Vescica Biliare e Fegato) abbiano tutti un importante e rappresentativo percorso negli arti inferiori.

## LA TECNICA SHIATSU NELLA PRATICA

Molto utilizzata nello shiatsu è la tecnica di pressione sul ventre denominata Anpuku, nella quale si procede simultaneamente alla

diagnosi e al trattamento. Essendo presente fra i metodi manuali riportati dal Nei Jing Su Wen, è stata particolarmente sviluppata in Giappone.

L'ideogramma deriva da:

- An [àn], letteralmente: "mantenere tranquillamente le mani" (cfr. Anatsu: tecnica di pressione stabile e continua e, perciò, profonda, fondamentale nello shiatsu). Questo ideogramma è composto da tre parti: il carattere a sinistra ha una grafia derivata dal pittogramma che rappresenta la mano; il carattere superiore della parte destra deriva dal pittogramma che rappresenta il tetto o una casa; il carattere inferiore è l'ideogramma di "donna". L'insieme ha dunque il significato di "situazione di una donna tranquillamente installata nella sua casa", traducendo una situazione di tranquillità e stabilità. Dunque, il significato d'insieme di An è "mantenere la mano stabile e tranquilla".

- Puku (o Fuku o Hara) [fù]: "ventre". Si tratta di un ideogramma in cui: la parte sinistra è un carattere derivato dal pittogramma che simbolizza "un pezzo di carne" e, più in generale, della carne, carattere che è entrato nella composizione della maggior parte degli ideogrammi rappresentanti una parte del corpo; la parte destra significa "coprire" o "avvolgere". Il significato letterale di Puku è dunque: "carne che ricopre e avvolge gli organi interni".

Ed è proprio la stabilità della mano, il suo solo peso nell'area dell'ombelico e poi nelle altre zone dell'addome che determina il sostegno, il trattamento di maggior efficacia e anche quel contatto intimo e rispettoso che fa dello shiatsu una pratica accogliente, sostenente e utile.

Quando i problemi gastrici sono acuti il solo Teate (la mano posta nella zona del dolore) è già terapia. Le pressioni ripetute (anche a lungo) con il palmo e i pollici e le vibrazioni completeranno quello che per lo shiatsu è un vero trattamento di salute e benessere, atto a prevenire, curare, sedare e mantenere

## Alcune cause che peggiorano i dolori addominali

- ◆ Alimentazione scorretta
- ◆ Fumo e alcool
- ◆ Infezioni
- ◆ Mancanza di movimento e protrarsi di una vita sedentaria
- ◆ Lavoro sedentario
- ◆ Eccessiva preoccupazione e rimuginare del pensiero
- ◆ Dentizione scorretta e bocca disarmonica
- ◆ Postura sbagliata
- ◆ Assunzione di farmaci, in particolare di antinfiammatori non steroidei (Fans)

una buona energia psicofisica. Nello shiatsu dei grandi Maestri, Tokujiro Namikoshi sosteneva che il trattamento dell'addome va fatto alla fine per accompagnare la persona a un rilassamento profondo e duraturo; al contrario Shizuto Masunaga iniziava la sua pratica proprio con l'ascolto e l'Anpuku, quindi con una profonda sollecitazione degli organi e una possibile analisi dello stato energetico delle aree di valutazione. Le aree di riflesso dell'addome sono quindi in stretta relazione con lo stato degli organi e dei visceri e con le loro funzioni psichiche ed emozionali.

Anche il trattamento della zona lombare è poi un valido supporto al dolore addominale. In particolare, quando la respirazione risulta bloccata, troppo alta e veloce, le pressioni sul diaframma otterranno benefici che ricadranno sugli organi e sui visceri.

Avranno infine un'azione sull'addome anche molte e articolate pressioni sulla testa, che contribuiscono a "scaricare e decongestionare" il pensiero ossessivo ed eccessivo, la preoccupazione e uno stato emozionale agitato.

## FONTI

- Shizuto Masunaga, *Shiatsu et Médecine Orientale*, Milano Editore
- Hiroshi Ishizuka, *Il metodo Namikoshi*, Ed. Mediterranee
- Anpuku Zukai, 按摩図解

© RIPRODUZIONE RISERVATA