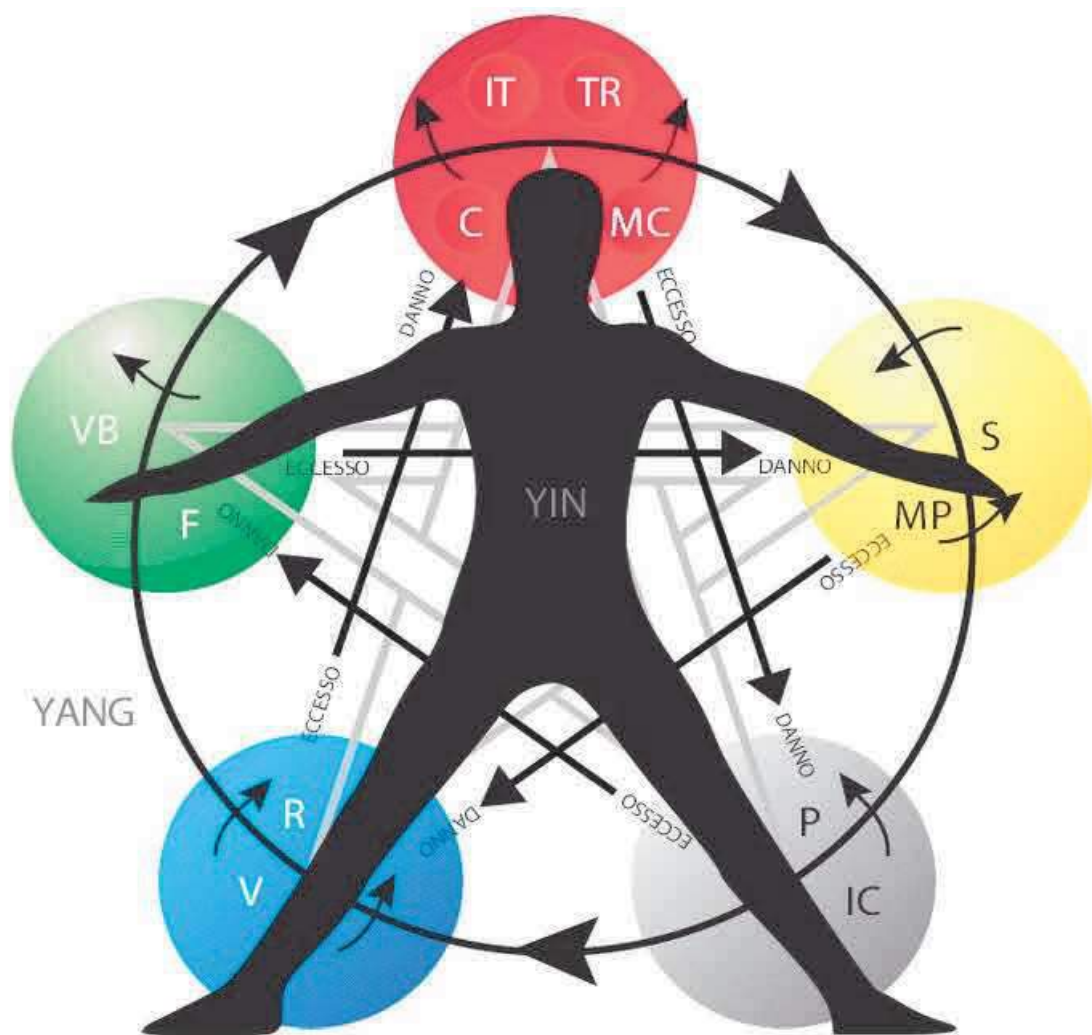


I CANALI ENERGETICI



*le vie fluviali
dell'essere umano*

SHIATSU

a cura di

ALDO ELIA

A Francesca ...

***I tuoi pensieri, la tua risata e i tuoi consigli non sono svaniti ...
Sono solo fuori dalla mia vista.***

PREFAZIONE

Questo libro è nato da un progetto di un gruppo di insegnanti e operatori di shiatsu della Scuola CMT (centro di medicina tradizionale) di Milano dal 1996. Il nostro scopo era quello di riunire in un unico volume i diversi capitoli della medicina tradizionale cinese, quali lo *Studio dei cinque movimenti*, *Presentazione di organi e visceri e loro funzioni*, *Studio e conoscenza dei canali energetici*, argomenti che prima erano stati trattati in tre distinti scritti.

L'intento era anche quello di presentare il nostro approccio allo shiatsu e alla medicina tradizionale cinese secondo la nostra sensibilità ed esperienza, ossia – come allora si diceva tra noi – lasciare un sigillo che potesse caratterizzare la nostra scuola, e farne un modello per le generazioni successive. Da qui l'impegno a comporre ciascun capitolo in un modo originale, che seguisse il nostro percorso di studio e di pratica.

Tuttavia, a partire dall'anno successivo alla presentazione del progetto, accaddero una serie di avvenimenti imprevisti, che ostacolarono la sua realizzazione.

Alcuni insegnanti e operatori si trasferirono in altre città, i loro percorsi presero quindi direzioni diverse, generando un distacco che ci portò sempre più lontani. Per molti di noi si aggiunsero, inoltre, nuovi impegni. Così, il libro, che stava per giungere in porto, si arenò e a un certo punto temetti di non riuscire più a disincagliarlo. Per lungo tempo, infatti, è rimasto custodito soltanto nel cuore di alcuni di noi, che hanno mantenuto viva e pulsante questa idea.

Dopo molti anni, con mia grande gioia, si è ripresentata una situazione favorevole. La nascita nel 2014 dell'Associazione Xin Xu Shiatsu, con la relativa scuola di shiatsu di Milano, dove operatori e insegnanti hanno ripreso in mano il progetto del libro e con un notevole sforzo di stesura e revisione, di integrazioni e approfondimenti, hanno reso più ricco e interessante questo lavoro, rispetto all'idea iniziale.

Il libro, che gode dell'apporto di più mani, è frutto del contributo di diverse generazioni di operatori e di insegnanti della nostra scuola.

Pur conservando la visione iniziale, riflette nuove sfumature, che esprimono l'impegno comune portato avanti da un gruppo di persone unite dagli stessi interessi.

Il mio obiettivo è che questo primo testo possa rappresentare una base utile per successive edizioni, e, con i consigli dei lettori, degli allievi, degli operatori ed insegnanti, si possano arricchire di nuovi temi e approfondimenti.

È vero che gli argomenti illustrati in questo volume sono stati già trattati ampiamente da autori competenti e autorevoli. Senza avere la presunzione di volere insegnare qualcosa di nuovo, questo libro, che nasce grazie al lavoro di più mani, vuole anche trasmettere la mia personale esperienza, fatta di impegno e dedizione per questa disciplina.

Farmi semplicemente portavoce di ciò che già c'è presentandolo attraverso l'amore e il rispetto che nutro per lo Shiatsu è lo scopo principale che mi ha spinto a scrivere questo libro. Ma c'è anche stata la voglia di mettermi in gioco in un modo diverso per condividere, questa volta attraverso lo Shiatsu, un lungo cammino fatto verso e con le persone che hanno fatto parte della mia vita, alcune delle quali, seppur solo sfiorandola, l'hanno in qualche modo cambiata.

Un percorso che è stato soprattutto un cammino verso me stesso

RINGRAZIAMENTI

Il mio grazie affettuoso va a tutti coloro che si sono adoperati affinché tutto ciò potesse prendere vita; al grande Maestro Masunaga per avermi iniziato allo Shiatsu, stile Yokai e introdotto alla Medicina Tradizionale Cinese.

Al Maestro Mario Vatrini, diretto allievo di Masunaga, fondatore di diverse scuole di Shiatsu e associazioni, tra cui l'antica scuola del CMT, da cui provengo.

Un ringraziamento e stima al maestro Franco Bottalo, che mi ha fatto scoprire il contatto e la pressione Shiatsu, trasmettendomi la sua profonda conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese. Un grazie particolare al maestro Pietro Di Domenico, per avermi insegnato le quattro sequenze quando ancora non esistevano libri e manuali.

Il riconoscimento più sentito ai miei Maestri, che mi hanno insegnato praticamente lo Shiatsu, infondendomi la loro passione, Luciana Magnaguagno, Luciano Zampedri, Andrea Ceccoli, il dottor Giuseppe Cappelletti e il dottor Gaio Di Silvestro che hanno costituito a tutti gli effetti la scuola, tramandando le loro conoscenze, i valori e la loro immensa sensibilità.

Grazie a tutti i compagni di viaggio con cui ho condiviso anni intensi di formazione, come operatore e insegnante. Ricorderò sempre Gianni, Aldo, Claudio, Franca, Antonio, Enrico, Grazia, Cristina, Andrea, Giovanni, Roberto, Alessandro, Francesca, Janpierre, Enrica, Chiara, Sandra, Monica ed Antonella.

Sono grato a tutti gli allievi di questi anni che sono stati giudici indiretti, con le loro opinioni e i loro pareri ed anche i loro apprezzamenti, alla bozza del libro che circolava durante le lezioni teoriche del primo anno. Grazie Andrea, Anna, Antonietta, Bruno, Carlo, Cristina, Marya, Marica, Michele, Giorgia, Patrizia, Kamelia e Tiziano.

Un affettuoso e significativo ringraziamento ai miei colleghi insegnanti, Miriam Casiraghi, del Centro Yoga Integrale di Cernusco sul Naviglio, e Roberto Pandini, del Centro Zampeluci di Lodi, con i quali ho condiviso con forza e determinazione ogni momento di questo percorso che ha permesso la nascita delle scuole di Shiatsu Associate, riuscendo così a dare continuità alla tradizione della scuola che ci ha formati, apportando anche cambiamenti migliorativi.

Un grazie particolare ad Antonietta ed Anna che hanno creduto in questo lavoro contribuendo alla trascrizione, alla correzione e all'integrazione di molti paragrafi.

E infine, ma non per ordine di importanza, un grazie alla mia famiglia, che mi ha sempre sostenuto ed amato.

Aldo Elia

Capitolo 1

VITALITA' E CONSAPEVOLEZZA

*Nella consapevolezza non c'è
divenire, non c'è nulla da
guadagnare.*

*C'è un'osservazione
silenziosa senza scelta, senza
condanna, da cui scaturisce la
comprensione.*

Jiddu Krishnamurti

Lo Shiatsu è una buona opportunità per connetterci con noi stessi e con gli altri, poiché stimola e risveglia la nostra capacità di ascolto e di percezione.

Abbiamo perso da tempo questa innata abilità: ascoltare il silenzio, i suoni della natura, la voce della nostra anima. Nessuno può insegnarci come riappropriarci di questa attitudine, non vi sono manuali che possono restituirci questa conoscenza: l'unica via è ritornare al nostro essere, usando il corpo che è la porta per entrare nel regno dello spirito. Attraverso lo Shiatsu, con i suoi riti, i suoi segni e simboli, con le tecniche, i principi, le proprie manualità e potenzialità e per mezzo dello Shiatsu possiamo re-imparare ad ascoltare noi stessi e gli altri, sviluppando la sensibilità nascosta nel nostro profondo.

Lo Shiatsu ci mette a contatto con le nostre tensioni localizzate e profonde trasformandole in una sorgente di energia e di vitalità. È necessario quindi riappropriarsi di quest'arte per la propria salute, ma anche come opportunità per aiutare gli altri.

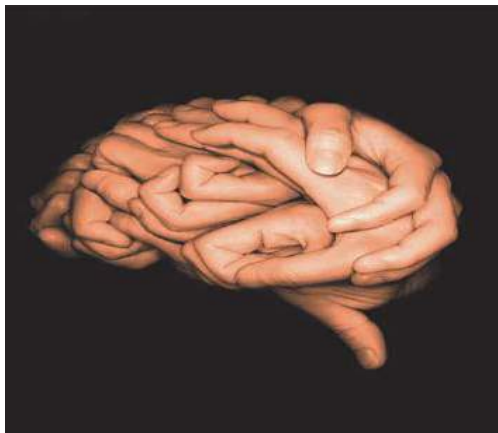
Un operatore Shiatsu può creare le circostanze favorevoli adibendo un ambiente in modo adeguato: preparando l'atmosfera adatta per accogliere, uno spazio energetico, dove disporre il proprio ukè affinché egli possa iniziare il percorso per la propria guarigione.

Durante questo cammino ukè, passo dopo passo, comprenderà l'origine del proprio disagio, del proprio dolore, della propria esistenza, ed entrerà in contatto con quella parte oscura che blocca la sua evoluzione. Diventando così consapevole, scoprirà le risorse energetiche interiori da cui attingere per ritrovare benessere ed armonia.

Ukè deve fare da sé i suoi passi per capire e per diventare consapevole, quindi responsabile (abilità a comprendere la realtà e viverla con efficacia). Torì non deve prendere in braccio il proprio ukè e non deve fare i passi importanti al suo posto, altrimenti ukè perderebbe l'opportunità di ritrovare il sentiero per l'autoguarigione. Torì deve semplicemente accompagnare e sostenere ukè nel cammino verso questo scopo, che porterà alla conoscenza e consapevolezza di se stesso e della vita: in termini energetici, questo significa ripristinare il libero e fluido scorrere del Qi.

In questo percorso non sono necessarie le parole, perché ciò non è spiegabile con le parole, lo si percepisce vivendo istante dopo istante del cammino, e non lo si può afferrare perché scorre, seguendo il libero armonioso flusso eterno della natura e della vita.

LE MANI



*Dove uno soffre, lì tiene anche la mano.
(Plutarco)*

Per conoscere ed essere consapevoli

Ascoltare con le mani.

Lo Shiatsu, essendo una tecnica di trattamento corporeo, si esegue con le mani.

Le mani sono lo strumento della creazione, l'organo della conoscenza: sono deputate all'azione, ma anche all'espressione del corpo, e sono le mani che ci permettono di entrare in relazione con il mondo.

Gli antichi popoli della terra, non a caso, consideravano il tatto come il senso primario, l'unico senso essenziale. Infatti, a differenza di tutti gli altri sensi, che sono concentrati nella testa, il tatto si estende su tutta la pelle ed è il secondo senso a svilupparsi, nella vita intrauterina.

Le mani sono il primo strumento del genere umano, rappresentano anche una modalità di espressione insieme alla parola, infatti la possono sostituire con il linguaggio dei segni.

IL TOCCO



Il tocco della tua mano che passa, così lieve, così rapido che nessun altro sospetta quanto possa essere rassicurante – quel tocco mi è di sostegno nei giorni più duri.

Marion C. Garretty

L'importanza del tocco per stabilire il contatto

L'importanza di creare tra ukè e torì un rapporto sincero di fiducia, ovvero l'affidarsi all'altro, è determinata dal contatto e dal tocco.

Come mai ci fidiamo più del tatto che della vista e della parola?

La risposta è che il contatto ha l'effetto di trasmettere sicurezza, calma, fiducia, comunicando sensazioni di affidamento, è il prendersi cura.

Eppure nell'era virtuale e dei video, molti credono che la vista sia il senso più importante, se non il principale, ma una tendenza innata nell'uomo collega invece ciò che è reale all'essere anche tangibile. Mentre si può parlare di *illusione* ottica, riferendosi al senso della vista, per contro una delle espressioni maggiormente usate per indicare l'atto di appurare la verità è il tatto, *toccare con mano*.

Il tocco, un potente strumento per rimetterci in contatto con la dimensione più intima e delicata della nostra identità umana, richiede però sensibilità e delicatezza, l'integrità in chi lo offre e la fiducia in chi lo riceve.

Anche il contatto non è infallibile, lo sanno bene i torì, quando sentono, durante un trattamento, tremore o formicolio della mano, quando s'intorpidisce il braccio a causa di una postura scomoda e prolungata, provocando di fatto un'alterazione e una instabilità nella percezione.

Per la nostra mente toccare porta a un rapporto molto più intimo rispetto al vedere. Dobbiamo sempre tenere presente che il tatto, da cui il 'contatto', è importantissimo e vitale.

Tra i nostri cinque sensi il tatto è quello che più degli altri misura la nostra relazione con il mondo circostante: da qui viene il modo di dire, «ci vuole tatto», che indica la necessaria delicatezza nell'agire e nel trattare con gli altri.

Il tatto porta al contatto: non si può toccare senza sentire, ma apre anche la porta alle emozioni profonde, viscerali.

Dietro alla nostra pelle c'è un mondo fatto di idee, desideri, sentimenti e pensieri che in parte sono condizionati dal mondo esterno, dalla relazione con l'altro; da un lato vi è la realtà più in superficie, quella condivisa, materiale, e dall'altro il mondo interno, una realtà profonda, insondabile, personale.

La pelle è il confine, l'ultimo avamposto che separa queste due realtà, ed è al contempo il punto di contatto tra questi due mondi, che si sostengono a vicenda. Ogni organo di senso è una possibilità per comprendere e interagire, a diversi livelli, con il mondo che ci circonda, mentre la vista, l'udito e l'olfatto presuppongono una distanza con l'oggetto osservato, tanto che immagini, suoni e profumi possono giungerci da molto lontano. Il tatto è invece confronto diretto, immediato, senza distanza.

Questo è il rapporto che s'instaura tra ukè e tori, e da ciò deriva l'importanza e l'autorevolezza dello Shiatsu: il rapporto che si instaura "oltrepassa" la pelle, e diventa subito intimo ed immediato, in questo senso potenzialmente pericoloso, potrebbe far sorgere mille tabù, poiché con il suo potenziale immaginario e rischioso, inculcato dalla nostra cultura occidentale, potrebbe renderci tutti più corazzati, meno predisposti ad accogliere, e percepire, poiché in quel contatto diretto possiamo sentirci vulnerabili.

Questa sensazione potrebbe innescare ansie, paure, fobie, così che questo sconfinamento simbolico, piacevole e soddisfacente, dato dal trattamento Shiatsu, potrebbe diventare un campo di resistenze dalle incursioni spiacevoli, poiché percepite come violazione della propria intimità, impedendoci di riconoscere e ritrovare il proprio confine naturale, poiché abbiamo costruito la cosiddetta corazza caratteriale: una specie di armatura che limita i nostri sentimenti, la nostra libera espressione. Cresciuta addosso a noi anno dopo anno, la corazza non si lascia scrollare di dosso così facilmente, anzi spesso non ci si accorge neppure di averla.

Diventare consapevoli di queste possibili dinamiche per gli operatori Shiatsu è importante per poter comprendere le difficoltà e i disagi a cui il nostro ukè potrebbe andare incontro, per poterli fronteggiare in maniera lucida e responsabile, lavorando sulle difficoltà del nostro ukè per ripristinare un buon equilibrio energetico senza subirne gli effetti, con un atteggiamento troppo indulgente e compassionevole.

Gli squilibri energetici sono, infatti, causati da un disagio emozionale, o da un non equilibrato rapporto tra mondo interno ed esterno.

QUANTO CONOSCIAMO IL NOSTRO TOCCO?

Il tocco è lo “strumento” che ci permette di stabilire quella qualità di contatto che è propria dello Shiatsu.

Quanto ne siamo consapevoli? Sappiamo di che qualità è il nostro contatto?

È importante essere coscienti del modo in cui accogliamo e ci predisponiamo al contatto affinché il nostro ukè possa ascoltarsi profondamente, e al contempo delle sensazioni che ci ritornano. Il segreto è semplicemente accogliere quello che alla nostra mano arriva, e ciò che è in grado di percepire attraverso il contatto, senza fretta. Rimaniamo ad ascoltare il nostro tocco e diamo *ascolto* a ciò che ritorna, lasciando perdere i pensieri, senza formulare mentalmente idee e concetti che ci svierebbero dalla pura percezione.

Proviamo a lasciare la mano ferma su punti diversi del corpo di ukè: possiamo percepire le differenti sensazioni? Sentiamo l'energia che si muove in lui?

Ascoltiamo solo la sensazione che emerge: ci sentiamo accolti o respinti?

Siamo più protesi a dare o ricevere? Riusciamo a dare e ricevere allo stesso tempo?

Siamo disposti ad abbandonarci totalmente all'altro? Proviamo timore, sensi di colpa, paura, inibizione?

Lasciamo parlare il più possibile il nostro corpo, non i nostri pensieri e ragionamenti, ascoltiamo in modo neutro, per poter prendere consapevolezza del nostro modo di entrare in comunicazione con ukè.

Ci accorgiamo di avere un atteggiamento chiusura?

Se sentiamo il nostro corpo rigido, proviamo a renderlo elastico e morbido, *lasciandoci andare* alla percezione senza forzarci all'ascolto.

Il nostro tocco deve essere tenero e accogliente.

Portiamo nella mano tutta la nostra tenera presenza e accogliamo le sensazioni che emergono. Attraverso il tocco possiamo ascoltare che cosa la vita del nostro ricevente sta dicendo, quali sono le sue richieste, i suoi desideri, i suoi bisogni.

Ogni zona, area e punto del corpo del vostro ukè ha qualcosa da dire e da far emergere, non controlliamo quello che accade, ma lasciamoci andare al puro ascolto di quello che viene, di come risponde al nostro tocco.

Si tratta in qualche modo di abbandonarsi con presenza. Attraverso un buon tocco si comunica all'ukè l'intenzione di comprendere il suo squilibrio, effettuando pressioni che *siano* un contatto profondo, teso ad armonizzare. Bisogna giungere a questa apertura neutra, capace di percepire: solo allora potremo “trasmettere” a tutto il corpo il nostro tocco.

Lasciamoci quindi guidare dalla percezione, che sa bene cosa fare per far fluire libera e armoniosa l'energia. Non bisogna preoccuparsi se tutto questo non arriva subito, la pratica costante e il tempo ci aiuteranno a raggiungere la nostra intima e innata percezione.



CONTATTO E PRESSIONE

Attraverso lo Shiatsu c'è la possibilità di rispondere a questo intimo bisogno dell'essere umano - sentirsi accuditi ed accudire -, ma allo stesso tempo nello Shiatsu il tocco viene "codificato" come contatto e pressione, rispettando alcune regole come la direzione, la perpendicolarità, il ritmo ed anche una specifica modalità, che comprende la delicatezza, il rispetto, l'attenzione, la centratura, la compassione e l'amore che vengono dal cuore, con la giusta distanza. L'azione deve tendere a sostenere e nutrire, portando un totale benessere psicofisico di corpo, mente e spirito.

Gli esseri umani dipendono dal contatto durante tutta la loro esistenza, perché è ciò che nutre e sostiene, permettendo una crescita equilibrata. Questo bisogno è presente fin dalla nascita: il contatto favorisce infatti lo sviluppo del sistema immunitario e delle connessioni nervose trasmettendo al neonato un senso di protezione. Il bisogno di toccare ed essere toccati è dunque vitale per la nostra sopravvivenza.

Abbracciare, accarezzare, toccare hanno effetti benefici non solo per i neonati, ma anche per i bambini, gli adolescenti, gli adulti e gli anziani, sono di fondamentale importanza nello sviluppo psicofisico della persona per vivere un benessere emotivo completo e libero da schemi emozionali codificati. Una mano che tocca trasmette considerazione e stima, è una manifestazione che rende sereni: essere *toccati* da una persona ci trasmette la fiducia e la forza nei confronti della vita e ne traiamo conforto specialmente quando siamo in difficoltà. È importante, quindi, dare valore al contatto, attraverso il tocco possiamo sperimentare amore, cura ed empatia, senza le quali diventiamo aridi nell'anima e nel corpo, ci sentiamo esclusi dall'appartenenza a cielo e terra e all'universo intero, diventiamo stranieri a noi stessi, nel quotidiano cammino privi della stella polare, ed è come se fossimo ciechi e disorientati rispetto al sentiero che stiamo percorrendo.

HARA: IL CENTRO VITALE DELL'UOMO

Hara è il centro vitale del proprio IO, la focalizzazione e le radici dell'esistenza. È lo spazio vitale nel quale digeriamo la vita dopo averla divorata è il luogo sacro dove costruiamo, o meglio tessiamo, la nostra vita sia fisica, che mentale e spirituale.

Attraverso Hara siamo nel *qui e ora* in una circostanza favorevole, poiché la vita è possibile solo in questo momento e in questo luogo e noi siamo presenza attiva, ed è in questo punto del *qui e ora* che lo spazio si fonde col tempo e possiamo agire con il nostro essere, avere la capacità di saperci affidare a quelle forze profonde e misteriose, alle quali l'Hara certamente ci apre, apprendendo l'arte di mettere da parte l'io.

Hara "centra" un individuo e gli conferisce un equilibrio nella vita. Un equilibrio



a tutto campo: sia nell'aspetto propriamente fisico (*Hara corrisponde anche al nostro 'baricentro', cioè a quel punto in cui si concentra tutta la massa del nostro corpo*), che in tutte le situazioni della vita nelle quali possiamo trovarci e nelle quali è importante essere "centrati" perchè possano venire affrontate nel modo più appropriato.

Harà è l'unico spazio vuoto del nostro essere. In questo luogo la mente trova la sua tregua ed è

serena, il cuore giunge per accogliere la tranquillità trovando la sua pace, in questo modo entra in sintonia con hara e si acuisce così la nostra percezione, in modo che siamo in grado di esprimere la giusta intenzione nei gesti che facciamo e nel nostro agire.

Questa è la condizione per avere una mente intuitiva e un cuore istintivo: noi siamo in Hara autentici e luminosi, immersi nel fluire eterno.

In Hara non serve ascoltare, non serve sentire, poiché percepiamo la vita, percepiamo il mondo vitale, e ne siamo l'essenza, l'unica via autentica per poter veramente aprirci all'universo che è dentro ognuno di noi: tutto questo possiamo definirlo "il pensare e l'agire con la pancia". Per questo motivo a torì viene chiesto di escludere quegli schemi di pensiero e di comportamento a cui abitualmente si riferisce, per contare solo sulla totalità delle sue percezioni.

Nella vita di tutti i giorni una persona con un harà sviluppato ed in contatto con esso ha la forza e la determinazione necessarie per raggiungere gli obiettivi, che altrimenti sarebbero impossibili. Essere in hara è un viaggio interiore fatto di tappe significative, che conducono alla conoscenza piena e alla consapevolezza della vita.

Capitolo 2

LO SHIATSU: I CANALI O MERIDIANI

Lo Shiatsu è una forma di trattamento che favorisce la corretta circolazione dell'energia vitale dell'essere umano. Agisce, infatti, sull'energia, la quale ha influenza sull'uomo nella sua totalità di CORPO-MENTE-SPIRITO. È inoltre una disciplina olistica, cioè globale, come unità-totalità dell'energia e da qui nasce *corpo-mente-spirito*: lasciare ammalare anche una sola parte è come mutilare l'unità dell'uomo, la sua armonia.

Lo Shiatsu si basa sugli insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che definisce i meridiani come i canali dell'energia magnetica vitale dell'organismo e li associa al funzionamento degli organi interni.

Nelle persone l'energia si muove principalmente lungo 12 canali. In realtà i canali energetici sono molti di più e sono interconnessi, a formare una fitta rete. I canali sono paragonabili a dei fiumi in cui scorre l'energia. Come i fiumi possono essere in piena (troppa concentrazione d'energia), in secca (senza energia che scorre) oppure interrotti o frammentati (con eccesso di energia a monte e carente a valle).

I canali coinvolgono nel flusso anche i conduttori materiali di energia vitale all'interno della rete distributiva corporea (sangue, linfa, nutrienti). I soffi e in minor misura il sangue circolano lungo questi percorsi che si diramano in tutto il corpo e hanno una propria direzione. L'energia vi scorre o verso l'alto o verso il basso e ha una sua origine e una sua fine. Bisogna immaginare una rete di passaggi che connettono le parti superficiali e le parti profonde del corpo, attraverso i quali il *Qi* circolante regola le funzioni necessarie al mantenimento della vita.

Ogni canale è quindi strettamente collegato a degli organi da cui prende il nome e gli organi e i loro relativi canali costituiscono una unità energetica indivisibile. I meridiani, oltre che essere in relazione con i nostri organi fisici interni, lo sono anche con i nostri stati emotivi, psicologici e spirituali.

Ogni canale è percorso da un certo tipo di energia: yin o yang.

I **6 canali bilaterali yin** hanno origine nell'organo che da loro il nome, mentre i **6 canali bilaterali yang** nel viscere, che anch'esso da loro il nome.

I **canali yin** scorrono dal basso verso l'alto: dai piedi verso il corpo e dal corpo verso le mani;

I **canali yang**, viceversa, scorrono dall'alto verso il basso, cioè dalla testa verso i piedi e dalle dita delle mani verso il corpo.

Ne deriva che eventuali disarmonie degli organi interni si riflettono sul canale corrispondente, così come uno squilibrio del canale può causare una disfunzione dell'organo corrispondente.

La maggior parte dei canali sono distribuiti sulla parte anteriore del corpo. Non ci sono inoltre canali yin sulla parte posteriore del corpo.

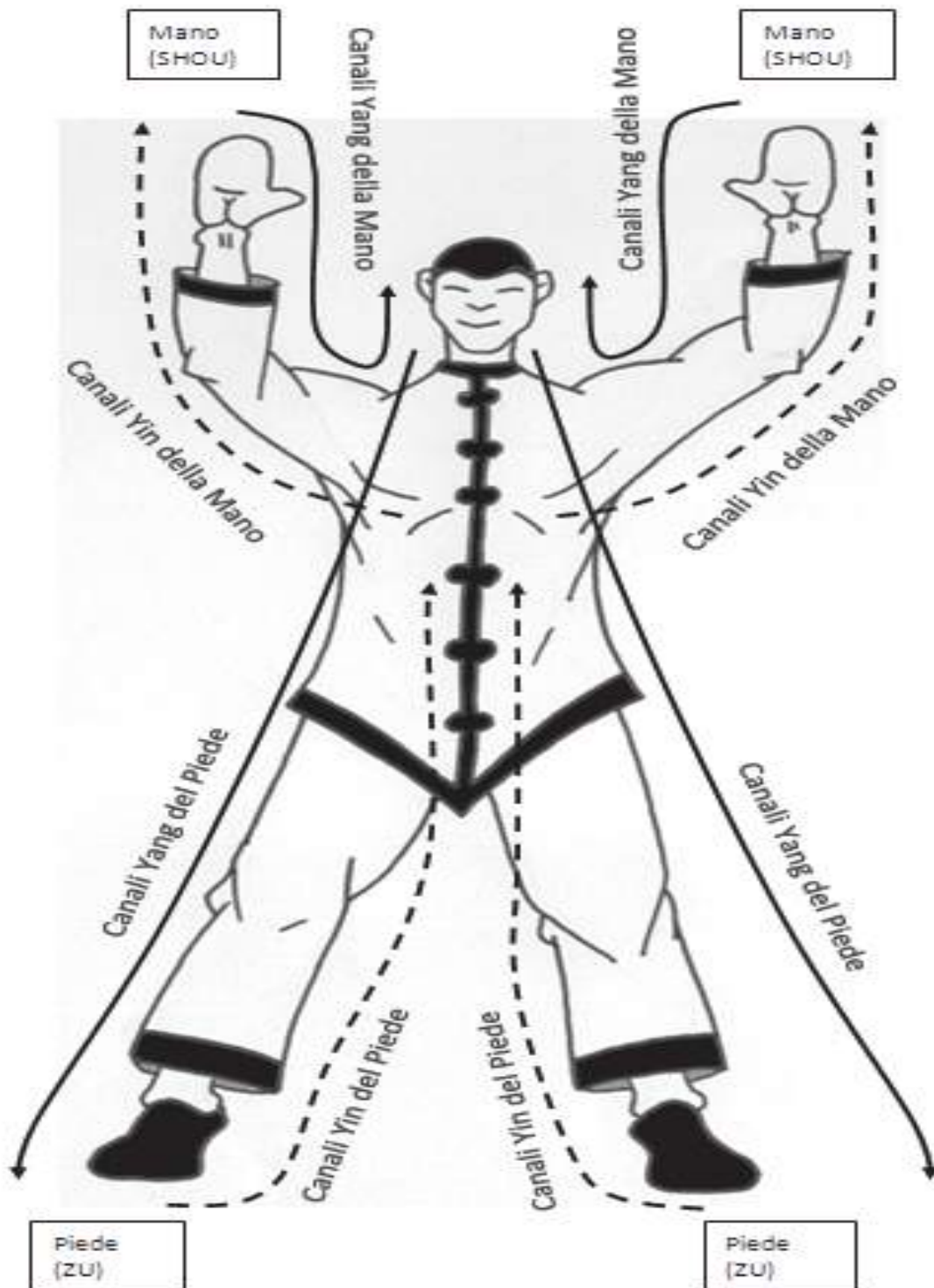
I 3 canali considerati i **pilastri dell'energia yang** sono:

il pilastro posteriore: vescica urinaria - **VU**

il pilastro laterale: vescica biliare - **VB**

il pilastro anteriore: stomaco - **S**

TIAN – CIELO



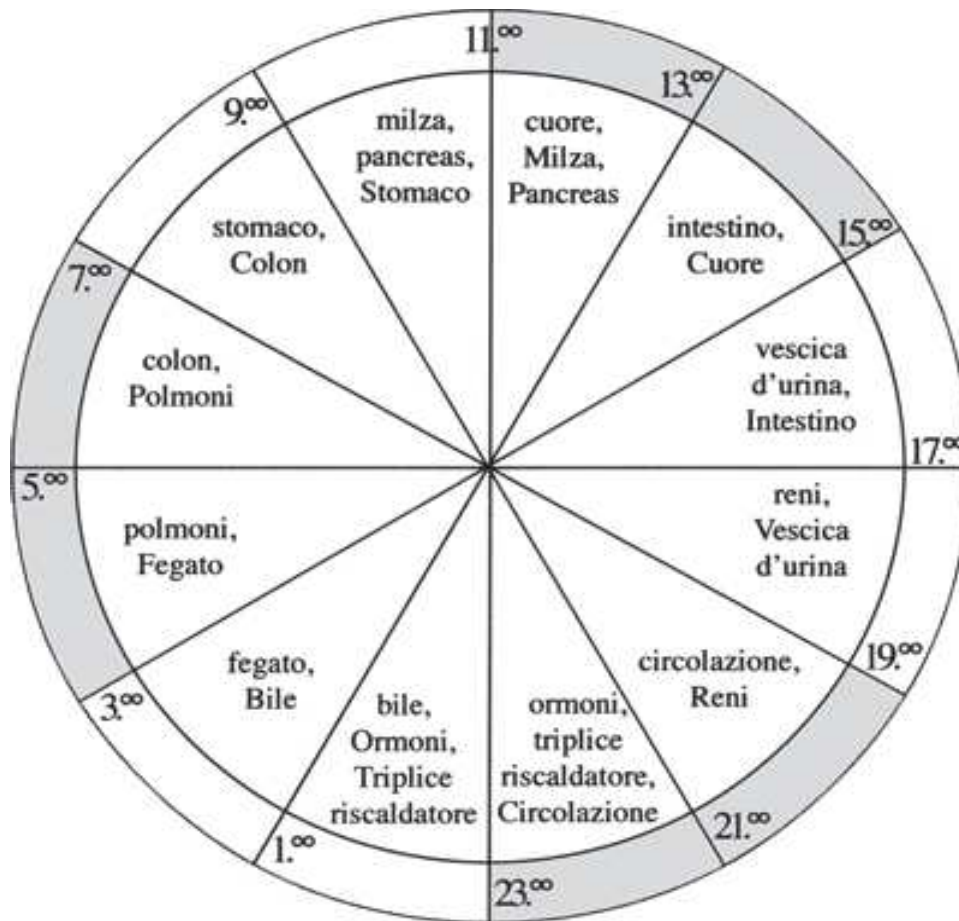
DI – TERRA



IL CICLO CIRCADIANO

Durante le 24 ore si susseguono 2 cicli energetici, durante i quali l'energia dei meridiani yin va dalla terra verso il cielo, mentre quella dei meridiani yang va dal cielo verso la terra.

Ad un massimo energetico di un organo o viscere, corrisponde il suo minimo energetico 12 ore dopo.



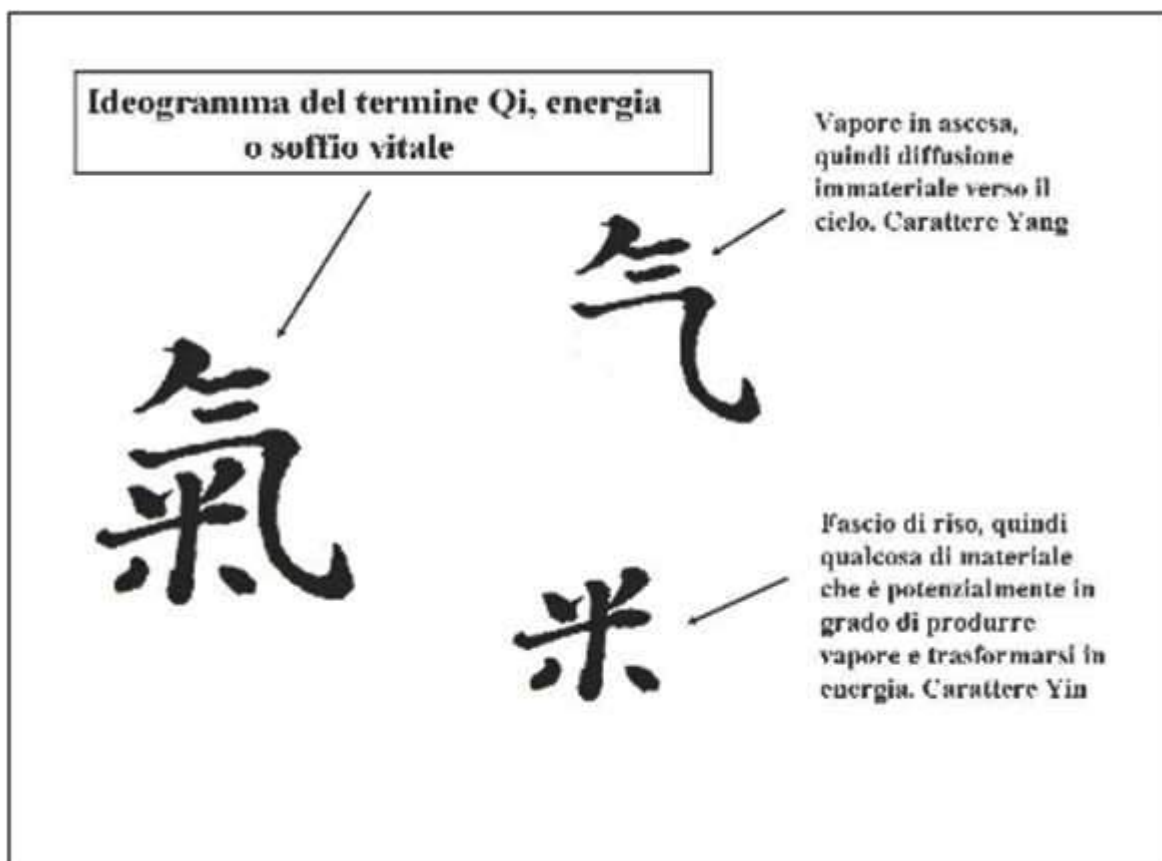
L'ENERGIA o QI

Il significato autentico del termine Qi è “soffio”, anche se più comunemente viene tradotto con “energia”, poiché rende meglio il concetto per noi occidentali.

Il Qi rappresenta il flusso vitale che pervade tutto l'universo. È la vita nelle sue diverse manifestazioni.

Nell'essere umano il Qi è la forza vitale che scorre, in modo continuo e incessante, nutrendo ogni parte dell'organismo, attraverso i meridiani o canali, i quali hanno il compito di mantenere in relazione l'interno con l'esterno e viceversa.

L'energia è composta da due aspetti: la parte yin e la parte yang, che si manifestano in tutte le cose. L'energia è in noi, nell'universo che ci circonda, fluisce ovunque ed è la base di qualunque cosa: azioni, pensieri ed emozioni.



L'ideogramma cinese del termine Qi è composto dal vapore sopra una tazza di riso: il vapore rappresenta l'aspetto **yang** dell'energia, mentre il riso ne rappresenta l'aspetto **yin**.

YIN E YANG

Per valutare la natura della disarmonia di una persona, l'operatore Shiatsu deve prima capire e valutare il relativo equilibrio di yin e yang nell'individuo.

Uno dei più antichi classici della medicina cinese, *Il Canone di Medicina interna dell'Imperatore Giallo*, afferma:

Vivere in armonia con Yin e Yang significa vita.

Vivere contro Yin e Yang significa morte.

Vivere in armonia con Yin e Yang apporta la pace.

Vivere contro Yin e Yang apporta il caos.

卩 今 云 陰
Collina Persone sotto
un tetto Nuvole YIN

卩 旦 勿 陽
COLLINA SOLE
SOPRA RAGGI DI LUCE
L'ORIZZONTE VAPORI IN
SALITA YANG

Ying e Yang rappresentano dunque le due forze fondamentali dell'universo. Il carattere cinese che indica lo Yang significa "il lato soleggiato della collina" mentre, per indicare lo Yin, il carattere illustra "il lato in ombra della collina".



I cinesi definiscono quattro caratteristiche principali dello yin e dello yang per descriverne l'interazione dinamica.

Affermano cioè che:

- 1 – Yin e Yang sono in opposizione
- 2 – Yin e Yang sono interdipendenti
- 3 – Yin e Yang si consumano a vicenda
- 4 – Yin e Yang si trasformano uno nell'altro.

L'immagine dei lati al sole e di quelli in ombra della collina illustra molto chiaramente questi aspetti.

YIN

È yin tutto ciò che nutre, quindi è l'energia materiale, è la recettività, lo stato di inerzia e di potenzialità energetica, l'aspetto oscuro, profondo e misterioso.

È simboleggiato dall'acqua per la sua caratteristica di scendere verso il basso e di adattarsi ad ogni forma e contenitore.

YANG

È yang tutto ciò che dà movimento, è l'energia immateriale, il pensiero, l'emozione, è l'attività, l'azione, l'espressione della potenzialità energetica, l'aspetto luminoso, superficiale e manifesto.

È simboleggiato dal fuoco, per la sua natura di movimento incessante verso l'alto, di leggerezza e di instabilità.

