

Rinfrescare lo Shen: ridurre lo stress e facilitare il rilassamento tramite il Tuina

di Ilaria Wittum

Per dirla con il capitolo 8 del *Ling Shu* “Tutte le malattie hanno origine nello shen”. E tuttavia quello di *Shen* è uno dei concetti della Medicina Tradizionale Cinese tra i più difficili da definire, poiché è la parte dell’essere umano più misteriosa e nascosta. Viene abitualmente tradotto con Spirito, Principio Divino, ma anche con la parola “mentale”; per cui è sì emozione, parte spirituale, luce interiore, ma è anche pensiero, intelligenza e visione profonda delle cose. Siamo nel campo delle funzioni psichiche superiori.

Al momento del concepimento lo *Shen* si radica nel singolo individuo a livello del Cuore e ne guida l’orientamento. Da universale si fa individuale. Dal momento in cui si stabilisce nell’individuo lo colora e lo guida, esprimendo tutte le sue istanze psichiche, emozionali e spirituali. Lo *Shen* che viene dal cielo *Yang* è accolto nel Cuore ed è trattenuto nel corpo attraverso il suo legame con il sangue *Yin*, che diventa dunque la radice dello *Shen*. Il Cuore, sovrano stesso della vita, è il luogo per eccellenza della presenza degli Spiriti. Vuoto e senza forma, il Cuore è la luce degli Spiriti che illumina la coscienza e dona la gioia di vivere. Il suo sangue, ben visibile e tangibile, ospita l’invisibile presenza degli Spiriti e li propaga ovunque.

Attraverso il sangue lo *Shen* raggiunge tutti gli organi, e lo fa acquisendo le caratteristiche proprie dell’organo in cui trova dimora. E così Il *Po* del Polmone è legato a ciò che ha una forma, al corpo, al sangue ed è l’istinto di sopravvivenza; lo *Hun* del Fegato ha la tendenza a viaggiare liberamente, tanto da permettere all’uomo d’immaginare, sognare e progettare. Lo *Yi* della Milza, ovvero il pensiero, la memoria, è la riflessione e la consapevolezza di come stiamo vivendo la vita. Lo *Zhi* del Rene, l’essenza vitale, il voler vivere, è legato alla continuità dell’essere, proprio come i Reni sono l’origine e la base della vita.

Gli *Shen*, Spiriti, possono essere raccontati come esseri dotati di una potenza divina, che esercitano la loro influenza sugli uomini e sulla natura intera. Il loro potere è meraviglioso, miracoloso e impercettibile. Non si può, infatti, spiegare il loro operare con la logica dei ragionamenti umani. Essi rappresentano una luce. Questa luce permette la conoscenza, la comprensione di ciò che solo ha importanza tanto da rendere la vita degna di essere vissuta.

È importante comprendere come la calma e la quiete, arti del Cuore, non costituiscano la negazione dei movimenti e delle reazioni che creano la vita, ma rappresentino, piuttosto, la loro giusta analisi, la temperanza che allontana dagli eccessi e dagli sconfinamenti; esse sono il perpetuo ristabilirsi di un equilibrio fatto di

soffi e di sangue, di carne e di ossa, di sentimenti e di pensieri e permettono all'individuo di vivere in armonia con se stesso e con il cosmo.

Se tutto è in equilibrio all'interno dell'essere umano, tutto funziona come deve e non ci sono problemi. Il sangue e lo *Yin* sono forti e capaci dunque di radicare lo *Shen*. Cosa succede invece quando l'individuo, il suo organismo, viene sottoposto ad uno stress di qualsiasi tipo?

Una delle possibili definizioni di stress è quella di "reazione di allarme con cui l'organismo reagisce a qualsiasi minaccia esterna fisica e psichica al fine di mantenere la sua integrità". Si parla anche di stress come una «sindrome generale di adattamento» attraverso la quale il corpo umano cerca di ristabilire un nuovo equilibrio interno (omeostasi) in seguito a fattori di stress (*stressors*).

La reazione automatica dell'organismo in stato di allerta produce al suo interno, e spesso simultaneamente, numerosi cambiamenti quali tachicardia, aumento della pressione sanguigna e costrizione dei vasi sanguigni, intensificazione della sudorazione, innalzamento della glicemia nel sangue, respiro accelerato e più superficiale. Si assiste anche ad un rallentamento del sistema digestivo e ad una disattivazione del sistema immunitario e riproduttivo; ciò avviene perché in quel momento tutta l'energia del sistema deve essere impiegata esclusivamente per reagire al pericolo.

La società moderna presenta caratteristiche tali da produrre nell'individuo livelli di stress elevati. Tra le possibili cause di stress abbiamo senza dubbio la velocità: i ritmi sia di lavoro che di tempo libero risultano frenetici, lunghi, serrati; ci troviamo costantemente sottoposti ad una serie di sovrastimolazioni di vario genere: visive, uditive, sensoriali e addirittura alimentari. La connessione mediatica costante impedisce la creazione e fruizione di spazi e di vuoti. Tutto ciò porta ad un mancato rispetto del ritmo circadiano e dei ritmi stagionali e di conseguenza ad una mancanza di equilibrio tra macro e microcosmo, tra uomo e natura.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese è l'equilibrio delle parti che genera armonia e permette uno scorrere fluido delle cose, è l'importanza del considerare aspetti positivi e negativi in egual misura a permetterci di costruire un tessuto che ci renda capaci di accettare ogni possibilità. Un tale equilibrio in un mondo come il nostro risulta difficile da raggiungere a causa del frenetico susseguirsi dei cambiamenti e di un'incapacità di adattamento ad essi. L'iperstimolazione costante a cui siamo sottoposti a lungo andare rende l'essere umano incapace di adattarsi alle situazioni; non ha tempo né modo di farlo, e lo trasforma in vittima di sensazioni di agitazione, frustrazione e inadeguatezza continue.

L'accelerazione eccessiva e i troppi stimoli creano la supremazia dello *Yang* sullo *Yin*, e dunque dello *Shen* sul *Jing*. Ciò espone l'individuo a stress ripetuti e gli provoca un senso di insoddisfazione legato all'incapacità di cambiare la situazione e/o di adattarsi

ad essa. Tale insoddisfazione determina un esaurimento di quelle risorse che servirebbero per far fronte al problema e ci rende in definitiva incapaci di agire e reagire, sottoponendoci a sforzi estremi, spesso non comprensibili, per sostenerci. La reazione dell'organismo in stato di allerta allora non è più *una tantum*, ma diventa quotidiana e quindi costante nel tempo; di conseguenza lo stress diventa cronico con sintomi che partono da ansia, disturbi dell'appetito, irritabilità, stanchezza cronica, disturbi del sonno, attacchi di panico e possono aggravarsi arrivando a depressione, ulcere, ipertensione, malattie cardiache fino ad un generale indebolimento del sistema immunitario ed a ripercussioni sulla fertilità.

In caso di stress cronico lo *Yang* tenderà a prevalere sullo *Yin* ed il continuo stato di tensione emotiva finirà con il consumare il sangue. Di conseguenza lo *Shen* individuale, non radicato dal sangue, tenderà ad agitarsi e tornare verso lo *Shen* universale e l'energia *Yang* tenderà a radicalizzarsi verso l'alto nel Riscaldatore Superiore, dove rimarrà bloccata con segni di calore-fuoco e sintomi come cefalea, disturbi del sonno, tachicardia, ansia, irritabilità, cervicalgia, ipertensione, ulcere.

Dal momento che *Yin* e sangue sono deboli si assiste ad una risalita dello *Yang* con conseguente accumulo in alto nella zona della testa, del torace e delle scapole. In questo quadro il diaframma tenderà a bloccarsi impedendo da un lato la discesa dello *Yang* e del calore e dall'altro la salita di *Yin* e sangue. Alla lunga la consunzione del sangue comincerà ad intaccare il *Jing* generando sintomi come stanchezza cronica, sistema immunitario debole, problemi di fertilità e favorendo l'invecchiamento.

Quali sono nel concreto le azioni che possiamo intraprendere mediante il massaggio *tuina* per rinfrescare lo *Shen*, ridurre lo stress e favorire il rilassamento psico-fisico?

È senz'altro possibile eseguire un trattamento che preveda l'utilizzo dei canali energetici e dei tre Riscaldatori avendo cura di far scendere lo *Yang*; in questo modo lo *Yin* si anima e risponde dalla terra portando il nutrimento verso il cielo; naturalmente risulta fondamentale anche tonificare e quindi rinforzare direttamente lo *Yin*, il sangue e il *Jing*.

Un trattamento così concepito avrà cura nello specifico di svolgere le seguenti azioni:

- Sbloccare la testa e la zona di torace e scapole per disperdere il fuoco in eccesso attraverso l'utilizzo di manovre come *na fa*, *gun fa* e *tui fa* su punti e canali principali di Vescica e Vescica Biliare
- Trattare il petto e la dimora del sangue per liberare l'ostruzione del *Qi* del Cuore utilizzando *an fa* e *an rou fa* su punti come 17 CV, 1 LU, 21 SP e 14 LV e farla uscire attraverso i meridiani principali *Yin* degli arti superiori
- Utilizzare i meridiani principali di Cuore e Maestro del Cuore per calmare lo *Shen*
- Sbloccare il diaframma e rimuovere le stasi del Riscaldatore Medio per far circolare e permettere la discesa dello *Yang* e la comunicazione alto basso: anteriormente mediante manovre come *fen yin yang* e *nie fa* sugli ipocondri e posteriormente

utilizzando *an rou fa*, *gun fa* e la tecnica complementare della coppettazione su 18 e 19 BL

- Utilizzare i meridiani principali di Stomaco, Vescica Urinaria e Vescica Biliare per far scendere lo *Yang* bloccato in alto
- Tonificare Milza e Rene per rinforzare *Yin*, sangue e *Jing* ed armonizzare. Per raggiungere tale scopo si possono utilizzare manovre come *an fa*, *an rou fa* o la tecnica della moxibustione sui punti *shu* del dorso e relativi *ben shen* di Milza e Rene e manovre come *an fa* e *tui fa* lungo il decorso dei meridiani principali di Milza e Rene; inoltre è possibile rinforzare il sangue con punti specifici quali 17 BL, 3, 6 e 10 SP, 36 ST e lo *Yin* con i punti 3, 6 KI, 8 LV e 4 CV.

Lo stesso risultato di calmare lo *Shen* con l'obiettivo di ridurre lo stress può essere raggiunto anche mediante l'utilizzo del livello energetico *Shaoyin* e la regolazione di acqua e fuoco attraverso l'asse Cuore - Rene.

Il bilanciamento di acqua e fuoco crea il movimento della vita e quando la connessione vitale tra questi due poli si rompe sopraggiungono turbe dello *Shen*. Il fuoco ha la capacità di agitare e se la radice della vita si sfrangia, come fanno le fiamme, non si può che avere confusione e disordine. Quest'asse quindi riveste un'importanza fondamentale all'interno della prospettiva che collega patologie delle emozioni e calore.

Siamo sempre di fronte a un Riscaldatore Superiore congestionato, oppresso e gonfio. Il disordine nei soffi a livello del petto, là dove viene elaborata la coscienza, causa palpitazioni, agitazione e panico. In alto, nella regione del Cuore, non vi sono più essenze, quindi vi è un vuoto di *Yin*, ossia uno *Yang* troppo forte che turba il Cuore e ne ostacola il funzionamento. Di conseguenza il grande asse della vita «*Shaoyin*», che rappresenta la capacità di concretizzare, di realizzare materialmente (Rene) ciò che viene dallo spirito (Cuore) è squilibrato. Lo *Shen* del Cuore, non godendo più del supporto delle essenze dei Reni, si fuorvia, diventa folle e la condotta diviene insensata, causando a sua volta anche un vuoto di sangue. Perdendo la sua radice, lo *Shen* diventa irrequieto e tende verso l'alto, ossia verso il cielo anteriore. Cause ed effetti si mescolano fra loro determinando una continua moltiplicazione dei sintomi. Di conseguenza, se il Fuoco è in eccesso l'Acqua si indebolisce, lo *Zhi* si perde e si ha confusione e disordine.

Ciascuno di noi si muove nel proprio mondo e ogni individuo ha in di sé le risorse necessarie a compiere il cammino per realizzare il proprio mandato, ciò per cui è nato. Lavorare con le proprie risorse, in senso energetico, è associato a lavorare attraverso l'asse Cuore - Rene. Il Cuore è, infatti, colui che possiede dentro di sé la passione per realizzare il proprio destino. D'altra parte il Rene è la sede della nostra energia vitale di base, il *Jing*, vale a dire la base della nostra individualità, del nostro io.

Realizzare, quindi, la comunicazione Rene - Cuore, che è unione di Acqua e Fuoco, significa sentire di avere un io abbastanza forte per portare avanti con passione il nostro destino.

Per quanto riguarda il trattamento da effettuare con il massaggio *tuina*, oltre allo schema sopra riportato che possiamo decidere di utilizzare o meno, ci focalizzeremo principalmente sull'esecuzione di manovre sul livello energetico *Shaoyin*. Pertanto proponiamo di procedere come segue:

- Utilizzare la testa ed in particolare il punto 20 GV in *an rou fa* per calmare lo *shen*
- Lavorare sui Meridiani Principali di Rene e Cuore con manovre come *tui fa* ed *an fa* profondo salendo dall'1 KI e proseguendo verso l'alto fino ad uscire dal 9 HT; ciò al fine di ripristinare la comunicazione dell'asse *Shaoyin*. Vale la pena soffermarsi sui punti 3, 4 e 6 KI e 3 e 7 HT che possono essere trattati con *an rou fa*
- Trattare i punti *shu* del dorso e relativi *ben shen* di Maestro del Cuore e Cuore con *an rou fa* e indirizzare lo *Yang* così liberato verso 23 e 52 BL (Rene) attraverso *tui fa*, per poi effettuare *an fa* sugli stessi punti; ciò continua a stimolare la ripresa della relazione Acqua – Fuoco
- Armonizzare e radicare attraverso *mo fa* su *Ming Men* e *Dan Tien*.

Entrambi i trattamenti sopra delineati possono essere considerati un valido aiuto nel superamento di tutti quei sintomi fisici e psichici che abbiamo descritto e che insorgono in seguito a manifestazioni di stress cronico. Inoltre, in virtù di ciò fin qui esposto, è possibile affermare che la Medicina Cinese attraverso il massaggio *tuina* si rivela un ottimo strumento per il riequilibrio psichico generale dell'individuo, nonché per una riscoperta e fortificazione del suo sé autentico; si tratta di uno strumento efficace al fine di accompagnarlo nel cammino che lo porterà all'incontro col proprio destino.