

3. Autotrattamenti

Pratiche e trattamenti delle tradizioni cino-giapponesi

Nella medicina tradizionale Cinese (MTC), l'energia si chiama Qi e nell'essere umano rappresenta la forza vitale che scorre incessantemente, attraverso i canali energetici (denominati anche meridiani), per nutrire ogni parte dell'organismo.

Se l'energia ristagna, si possono verificare squilibri che sfociano in disturbi e malattie.

Agendo in vario modo sui Canali Energetici, si stimolano le risorse profonde dell'organismo e si "liberano" i canali dove scorre l'energia vitale. In questo modo si consente una migliore circolazione dell'energia stessa e il ripristino delle funzioni dell'organismo, così che possa ritrovare equilibrio e armonia con sé stesso, riducendo in tal modo i suoi disturbi, e un corretto rapporto con l'ambiente circostante, **aumentando l'efficienza del sistema immunitario.**

Lo scopo dei trattamenti proposti di seguito è la riattivazione ed il riequilibrio energetico.

Come possiamo agire da soli sui canali energetici in modo tale da regolare il fluire dell'energia e mantenerlo equilibrato?

Due sono i metodi fondamentali: il primo consiste nel **mettere il meridiano in "stiramento"**, assumendo determinate posture che agiscono sia sul percorso superficiale del meridiano, che sulle strutture tendino-muscolari che esso attraversa; il secondo metodo è invece rappresentato dall'**azione diretta sui singoli punti del canale**, situati lungo il suo percorso di superficie, quelli ovviamente facilmente raggiungibili su se stessi, attraverso varie tecniche di stimolazione.

Gli autotrattamenti proposti in questo tutorial sono **sequenze di esercizi selezionati da tre ambiti differenti: il do-in, lo stretching dei meridiani e l'autoshiatsu.**

- **Il do-in** è una serie di esercizi molto intuitivi; veniva praticato in Cina nelle famiglie, per mantenersi in salute.

Nelle sue forme più attivanti, usando un linguaggio poco orientale, si può dire che serve per **"dare una botta di energia al corpo"**. Al mattino per svegliarsi, al pomeriggio per riprendersi un po' dopo ore e ore davanti al computer, per esempio.

- **Lo stretching dei meridiani** è una tecnica codificata, creata dal maestro giapponese Shizuto Masunaga.

Comprende una serie di movimenti e posizioni da tenere per qualche ciclo respiratorio, che con un leggero stretching allungano il corpo e alleviano tensioni muscolari e rigidità nelle articolazioni, favorendo così il libero fluire dell'energia.

Ma non solo, servono per fermarsi, ascoltarsi, e acquisire progressivamente una sempre maggiore consapevolezza corporea.

- **L'autoshiatsu** si compone invece di pressioni su punti e linee dei meridiani, in questo senso è molto più simile allo shiatsu tradizionale: si lavora principalmente mediante digitopressioni (ma non solo) su alcuni punti di un meridiano, cercando di stimolarlo per attivarlo.

La **consapevolezza corporea** è la capacità di percepire di avere un corpo, di sentirne le sensazioni lasciandole fluire senza giudizio.

Più si acquisisce questa capacità più diventa possibile capire i messaggi del corpo.

Nel corpo (nelle sensazioni che ci dà, nella postura, nelle tensioni) rimangono le tracce delle esperienze che abbiamo vissuto, delle emozioni che abbiamo sperimentato. E' uno straordinario strumento di conoscenza di sé, se ci mettiamo in ascolto.

3.1 Do-In: risveglio muscolare e riattivazione dell'energia

Il Do-In è una disciplina che ha origini antiche, deriva dalla **Medicina Tradizionale Cinese (MTC)** e dalle antiche pratiche tradizionali giapponesi. Il Do-In come lo conosciamo oggi è parte della cultura giapponese ed è arrivato in occidente nella seconda metà del 1900.

Le tecniche tradizionali utilizzate sono **respirazione**, meditazione, rilassamento, automassaggio, esercizi con la voce, movimenti e posizioni particolari, che hanno lo scopo di attivare e riequilibrare le energie vitali che scorrono nel corpo.

L'autotrattamento Do-In, poiché si basa sui principi della MTC, tiene conto del **percorso dei meridiani** e della posizione dei punti che vengono utilizzati anche per l'agopuntura. Vengono massaggiate tutte le parti del corpo e vengono usati diversi tipi di trattamento: digitopressione, sfregamenti, massaggio circolare con le dita, vibrazioni, battiture eseguite con la punta delle dita o con le mani chiuse a pugno, frizioni tra pollice e indice e altri tipi di manipolazione.

Per l'automassaggio proposto di seguito sono state scelti 4 passaggi fondamentali: risveglio dell'energia delle mani, sfregamenti, frizioni, battiture con punta delle dita e con le mani chiuse a pugno.

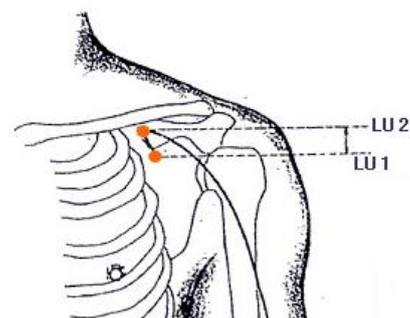
1. Inizia sfregando velocemente i palmi delle mani l'uno con l'altro per risvegliarne l'energia
2. Esegui degli ampi sfregamenti (come se volessi spolverarti) scendendo dalla spalla fino alla mano, prima all'interno poi all'esterno del braccio. Comincia dal braccio sinistro poi passa al destro. Passa poi alle spalle e prosegui, sfregando a due mani prima la schiena, insistendo sulla zona lombare, poi il retro delle gambe. Sempre eseguendo sfioramenti dall'alto verso il basso risali sul fronte del corpo, partendo dai piedi, e termina sfiorando viso, testa e nuca.
3. Esegui energiche frizioni, corte e veloci, seguendo lo stesso percorso del punto 2.: braccia, schiena, glutei, retro delle gambe, fronte delle gambe fino al bacino. Sul ventre esegui delle frizioni circolari in senso orario, risali così fino al petto poi tratta le spalle. Termina sfregando viso, nuca e tutto il cuoio capelluto.
4. Chiudi le mani a pugno e
 - inizia a battere sul trapezio sinistro, scendendo poi lungo la spalla, l'interno del braccio e della mano. Risali lungo l'esterno del braccio. Batti la zona posta davanti alle clavicola poi passa al braccio destro e ripeti tutto.
 - Passa alla schiena battendo contemporaneamente le fasce muscolari che corrono ai lati della colonna vertebrale, insistendo sulla zona lombare. Scendi lungo i glutei e il retro delle gambe. Risali sul davanti, scendi di nuovo lungo i lati delle gambe e risali battendo successivamente l'interno delle stesse.

- Tratta l'addome con battiture eseguite seguendo un andamento circolare in senso orario e risalì verso il petto. Con la punta delle dita batti il centro del petto ed infine delicatamente il viso. Esci dai capelli stirandoli leggermente. Alzati in punta di piedi, inspira e soffia via lasciando cadere le braccia ed il busto verso i piedi.

In considerazione che il focus di questo tutorial è sul sistema immunitario, aggiungiamo ancora un passaggio.

Mettendo le dita chiuse a becco d'uccello, batti contemporaneamente i punti sotto le clavicole, al centro (**punti 1 e 2 del meridiano del Polmone**) e di seguito il centro del petto che corrisponde alla **ghiandola del Timo**.

Picchiata delicatamente la zona al centro dello sterno. Ripeti il gesto per 15-20 secondi consecutivi continuando a respirare lentamente e profondamente.



LU= lung (polmone in inglese)

E' consigliabile **praticare il Do-In al mattino**, (anche se alcune persone lo praticano alla sera), possibilmente appena alzati, ciò serve a ristabilire e rafforzare il Qi.

E' sufficiente una decina di minuti di esercizi e respirazione. Si inizia con la **respirazione "Hara"**, cioè la respirazione addominale, per un paio di minuti poi si passa agli esercizi di riattivazione dei meridiani.

La **ghiandola del timo** è localizzata in mezzo al petto subito sopra al cuore.

La sua funzione principale è la produzione dei linfociti T, cellule che servono a formare le difese immunitarie per la lotta contro gli attacchi di virus e batteri. In presenza di infezioni il picchiamento della ghiandola del timo può essere ripetuto 2-3 volte al giorno.

La ghiandola del timo è fondamentale per le difese immunitarie, ma secondo alcuni studi è legata anche alle emozioni ed è sensibile agli stimoli esterni.

Data la sua posizione, a strettissimo contatto con il cuore e con i polmoni, la ghiandola del timo è **connessa al quarto chakra**, il centro energetico della gioia, dell'amicizia, dell'**amore spirituale e fisico**, della percezione dell'altro, della sensibilità.