

## 3.2 Stretching dei meridiani

Il Maestro Shizuto Masunaga, uno dei padri fondatori dello Shiatsu moderno, ideò un sistema di esercizi chiamato **Makko-Ho** che consiste in semplici movimenti, incentrati sullo **stretching dei 12 meridiani principali**, il cui scopo è mantenere fluido lo scorrimento energetico del Qi (energia) in tutto il corpo, aiutando lo sblocco delle stasi energetiche che sono all'origine di problematiche fisiche ed emotive legate a quel meridiano di organo o viscere.

### La Sequenza

Gli esercizi sono 6 ed ogni stretching corrisponde a una coppia di meridiani energetici. **Importantissimo:** non sono esercizi "ginnici"; l'obiettivo non è una performance atletica bensì favorire un allungamento lento e rilassato. Mantenendo una respirazione calma, si sarà in grado di sentire il corpo rilassarsi a poco a poco.

Da ricordare durante l'esecuzione degli esercizi di stretching dei meridiani:

- Eseguire i movimenti durante l'espiazione.
- Non forzare ma portare dolcemente il corpo vicino al proprio limite e fermarsi in quella posizione respirando profondamente.
- Mantenere ogni posizione per 2-3 cicli respiratori ( respirazione nell'Hara, vale a dire respirazione addominale). La sensazione deve essere piacevole.
- Se si avverte dolore, tornare leggermente indietro. Creare uno stretching eccessivo genera contrazione anziché rilassamento!

## 1- Polmoni e Intestino Crasso (Elemento Metallo)

I meridiani coinvolti appartengono all'elemento Metallo e si inizia da questa coppia perché il Polmone rappresenta con la prima inspirazione l'entrata nella vita.

Questi meridiani sono deputati allo scambio con l'esterno e all'eliminazione di ciò che non serve più.

L'energia del meridiano dei **Polmoni** ci consente di ricevere il Qi (energia) attraverso la respirazione, attraverso lo scambio d'aria con l'esterno. Ad un livello energetico più sottile, il meridiano dei Polmoni regola tutti gli scambi con l'esterno, includendo anche i rapporti interpersonali. Un buon equilibrio energetico in questo meridiano ci consente un buon rapporto con il mondo esterno.

Il meridiano dell'**Intestino Crasso** è complementare con il meridiano dei Polmoni e consente la eliminazione di sostanze di rifiuto sia fisiche che mentali: la capacità a lasciar andare idee, pensieri, cose ormai inutili alla nostra persona è determinata dall'armonico fluire energetico nel meridiano dell'Intestino Crasso.

**Esercizio 1. (fig.1)** Posizione eretta, piedi paralleli (distanti fra loro alla stessa ampiezza delle spalle o delle anche). Gambe distese, ma ginocchia morbide, non bloccate. Braccia tese dietro la schiena, pollici agganciati e indici tesi. Le altre dita sono piegate.

Inspira profondamente inarcando la schiena e portando indietro la testa.

Espirando piega il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino, e lascialo cadere rilassato, avvicinandolo il più possibile alle gambe.

Stendi bene le braccia puntando gli indici al soffitto (fig. 1).

Respira profondamente 3 volte in questa posizione poi, piegando leggermente le ginocchia, risalisci vertebra dopo vertebra espirando per tornare in posizione eretta.

Inverti l'aggancio dei pollici e ripeti.



fig.1

## 2- Stomaco e Milza (Elemento Terra)

L'energia del meridiano dello **Stomaco** ci consente di assumere nutrimento, precisamente non soltanto il nutrimento fisico, ma anche il nutrimento spirituale, mentale e sociale. Il meridiano dello Stomaco è infatti correlato al nostro appetito, un appetito generale (non solo di cibo) nei confronti dell'intera vita.

La **Milza** ha invece la funzione di ricavare energia dal nutrimento e questo vale tanto per il nutrimento fisico quanto anche per il nutrimento più sottile .

**Esercizio 2.** (fig. 2) In ginocchio, seduto per terra tra i polpacci. Inspira profondamente, appoggia le mani a terra dietro i piedi ed espirando inarca la schiena sentendo l'allungamento delle cosce e di tutta la parte frontale del corpo.

All'espiazione successiva appoggia i gomiti a terra.

Se il corpo è sufficientemente sciolto, all'espiazione successiva appoggia la schiena a terra, stendi le braccia oltre la testa e rimani almeno un minuto in questa posizione (fig.2).



fig. 2

E' importante tenere sempre le ginocchia divaricate solo all'ampiezza delle anche e non di più, e non sollevarle da terra.

Se questo non è possibile è necessario fermarsi alle posizioni intermedie, ovvero alla fase in cui sono appoggiati i gomiti oppure le mani.

Lentamente torna alla posizione di partenza e piegati in avanti allungando le braccia e portando la fronte a terra per rilassare la schiena.

### 3- Cuore e Intestino Tenue (Elemento Fuoco)

L'energia del meridiano del **Cuore** provvede all'armonia della nostra anima e dei nostri sentimenti; ci dà la calma interiore e la chiarezza dello spirito.

Strettamente correlata a quella del Cuore è l'energia del meridiano dell'**Intestino Tenue** che ha il compito di separare ciò che è puro da ciò che è impuro: un buon equilibrio energetico all'interno di questo meridiano permette di avere la capacità di discernere se gli input esterni sono per noi necessari, inutili o dannosi.

**Esercizio 3. (fig. 3)** Seduto a terra, gambe piegate, ginocchia divaricate e piante dei piedi uniti. Afferra con le mani le punte dei piedi o le caviglie, spingi le ginocchia verso terra, apri i gomiti e spingili in avanti e verso il basso. Espirando piega il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino. Fletti la testa avvicinandola alla punta dei piedi.



fig. 3

Respira profondamente per tutto il tempo dell'esecuzione e poi lentamente ritorna alla posizione di partenza.

Se non riesci subito a raggiungere la posizione finale, rispettati e procedi per gradi. Puoi mettere i pugni uno sopra l'altro e appoggiare così la fronte in modo di poter mantenere la posizione in modo rilassato. Man mano che diventi più flessibile, usa un solo pugno come appoggio e quando ti senti pronto assumi la posizione finale (fig. 3).

Non avere fretta, può richiedere tempo.

#### 4- **Vescica Urinaria e Reni (Elemento Acqua)**

Il meridiano della **Vescica Urinaria** ha, insieme ai Reni, la funzione di purificare ed espellere i liquidi. Regola inoltre il sistema delle ghiandole ormonali ed influenza la capacità di agire con energia e risolutezza.

Il meridiano dei **Ren** lavora in coppia con quello della Vescica, ma è anche la sede dell'energia vitale di base; inoltre è l'energia dei Reni a permetterci di sopportare gli stress di ogni tipo.

**Esercizio 4. (fig. 4)** Seduto a terra con la schiena dritta e le gambe distese e parallele tra loro. Stendi le braccia verso l'alto con il palmo rivolto all'interno (uno di fronte all'altro). Espirando vai in avanti con il busto facendo partire il movimento dal bacino. Spingi il tronco e le braccia in avanti come se volessi andare a toccare qualcosa che è oltre i tuoi piedi. Respira profondamente e ad ogni espirazione, senza piegare le ginocchia, cerca di andare un pò più avanti. Espirando, dopo 3 cicli respiratori, torna alla posizione iniziale.

Con la pratica, acquisirai maggiore flessibilità tanto da poter arrivare ad appoggiare le mani contro la pianta dei piedi (piedi a martello).



fig. 4

## 5- Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore (Elemento Fuoco Supplementare)

Il meridiano di **Mastro del Cuore** corrisponde, anatomicamente, al pericardio, la membrana che protegge il cuore. Ed infatti anche dal punto di vista energetico il Mastro protegge il meridiano del Cuore.

Esso si occupa di far circolare, di diffondere le cose, tanto sul piano fisico (circolazione sanguigna) quanto sul piano psicologico (circolazione delle idee, fluidità del ragionamento).

Le emozioni ad esso associate sono la gioia, il piacere e la felicità.



fig . 5

Il meridiano del **Triplice Riscaldatore**, a differenza degli altri undici meridiani tradizionali, non è correlato ad un organo specifico, ma ha un ruolo estremamente importante: riscalda e protegge il corpo.

**Esercizio 5. (fig. 5)** Siedi a gambe incrociate. Incrocia anche le braccia appoggiando il palmo delle mani sul ginocchio opposto. Espirando fletti il busto in avanti, tenendo le braccia il più distese possibile e spingendo le mani verso l'esterno.

Fai alcuni respiri in questa posizione mantenendo le braccia sempre rilassate e morbide.

Durante un'espiazione risollevati e ripeti una seconda volta incrociando braccia e gambe nell'altro senso.

## 6- **Vescica Biliare e Fegato (Elemento Legno)**

Il meridiano della **Vescica Biliare** rappresenta l'aspetto esecutivo che pianifica e mantiene l'equilibrio del corpo e della psiche. L'energia della Vescica Biliare regola la capacità di prendere decisioni e di assumersi responsabilità.

L'energia del meridiano del **Fegato** invece viene spesso paragonata, nei testi di medicina tradizionale cinese, a un generale: essa, con sguardo limpido, mantiene l'ordinamento interno del corpo e ci consente di pianificare e vedere con chiarezza.

Uno squilibrio in questo meridiano può essere la causa di un temperamento insofferente e facilmente irascibile.

**Esercizio 6. (fig. 6)** Siedi con le gambe tese e divaricate al loro massimo. Stendi le braccia verso l'alto, ruota il busto verso la gamba sinistra e flettilo di lato sulla gamba destra. Spingi indietro il braccio sinistro in modo da poter guardare il soffitto da sotto il braccio e mantieni il torace frontale.

Respira profondamente in questa posizione flettendo il busto un po' di più ad ogni espirazione. Ritorna poi nella posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.



fig. 6

Inizialmente la tua flessione laterale può essere anche molto piccola. Non forzare.

Esistono diverse modalità di esecuzione per arrivare gradualmente alla posizione finale (fig. 6).

Rispetta il tuo corpo ed assumi la postura che ti consenta di allungare il fianco ma anche di tenere la posizione in modo rilassato per 3 respirazioni.

Modalità di esecuzione più facili possono essere quella della fig. 7, con una gamba piegata verso l'inguine e l'altra distesa,



fig. 7

oppure quella della fig. 8, con entrambe le gambe divaricate al massimo consentito ma con la testa ed il collo sostenuti con la mano ed il braccio piegato.



fig. 8

## 7- Chiusura e rilassamento

Lo stretching dei meridiani può terminare con due posizioni di rilassamento che vengono dallo yoga.

### **Balāsana**

Seduto sui talloni, con le ginocchia leggermente divaricate, porta il torace verso il terreno fino ad appoggiare la fronte a terra.

Porta le braccia lungo il corpo, verso dietro, nella posizione del bambino.

Fai tre respiri profondi in questa posizione sentendo la schiena che si allunga e il collo che si rilassa.



### **Shavasana**

Ora stenditi a terra in posizione supina (a pancia in sù), con le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani verso l'alto, e rilassati sentendo il contatto del corpo con la terra.



Tutti questi esercizi sono anche pratiche di consapevolezza.

Porta attenzione a quale di essi è risultato più difficile, a quali sono i meridiani coinvolti.

Può essere uno spunto di riflessione sullo stato di salute degli organi collegati e sugli aspetti psicoemotivi associati a questi meridiani.