

Jing Mai, estensioni di Msunaga e punti Shu antichi: direzione, percezione, intenzione...

Le apparenti contraddizioni nei modelli culturali ai quali si applica lo shiatsu.

Confronto fra i diversi modelli culturali dello shiatsu contemporaneo e delle fonti originarie.

Cosa contano di più? Le indicazioni dei testi tradizionali o la capacità di ascolto dell'operatore evoluto?

E' vero che il meridiano è percepibile grazie alla co-presenza di Tori e Uke, oppure l'operatore si inserisce in un sistema esistente e cerca di interpretarne il senso?

In occasione dell'ultimo seminario Apos nazionale di aggiornamento e verifica ho presentato un lavoro che trae ispirazione dalle apparenti contraddizioni cui potremmo incorrere se ci avviciniamo allo shiatsu appoggiando la pratica su diversi modelli culturali di riferimento. E' innegabile che esistono diverse scuole con differenti filoni di ispirazione culturale, da quelle che si basano esclusivamente sulla medicina cinese a quelle che si fondano sulla filosofia del M° Masunaga, ben più contemporanea e costruita proprio sullo shiatsu, senza perdere di vista l'origine anatomo-fisiologica del padre putativo dello shiatsu il M° Namikoshi. Lo scopo di quanto segue è di dare un orientamento nella conoscenza che origina dalla medicina cinese tradizionale e ne affronta l'evoluzione attraverso i secoli.

I Jin Mai brevi cenni storici

Nel 1973, a *Mawangdui*, presso *Changsha*, fu scoperta una tomba del 168 a.C. che conteneva un gran numero di testi su rotoli di seta e tavolette di bambù. Questa importante scoperta permette di venire a conoscenza di testi originali dell'epoca *Han*, opere famose quali il *Laozi* e lo *Zhou Yi* con contenuti diversi da quelle precedentemente conosciute e documenti inediti, una buona parte dei quali riguarda la medicina. Questo ha permesso di conoscere una fase di elaborazione teorica della medicina cinese anteriore a quella dello *Huangdi Neijing*, considerato fino ad allora il testo più antico in circolazione.

Dallo studio dei testi di *Mawangdui*, è possibile capire che la teoria dei meridiani ha vissuto una lunga fase di elaborazione, i due compendi medici "*Libro della moxa secondo gli undici canali del piede e del braccio*" e "*Libro della moxa secondo gli undici canali Yin-Yang*", sono i testi più antichi sinora conosciuti in cui si parla di meridiani.

E' possibile stabilire varie tappe nel processo di evoluzione della teoria dei meridiani:

nel "*libro della moxa secondo gli undici canali del piede e del braccio*":

- per indicare i meridiani si usa il carattere "*Wei*" che significa "tiepido";
- tutti i meridiani, diversamente dalle attuali conoscenze, **partono dalle estremità di piedi e mani per confluire verso l'interno del corpo**, ovvero hanno un andamento centripeto;
- si menzionano sei meridiani del piede e cinque della mano per un totale di undici.

Nel "*Libro della moxa secondo gli undici canali Yin-Yang*" la cosa si complica notevolmente:

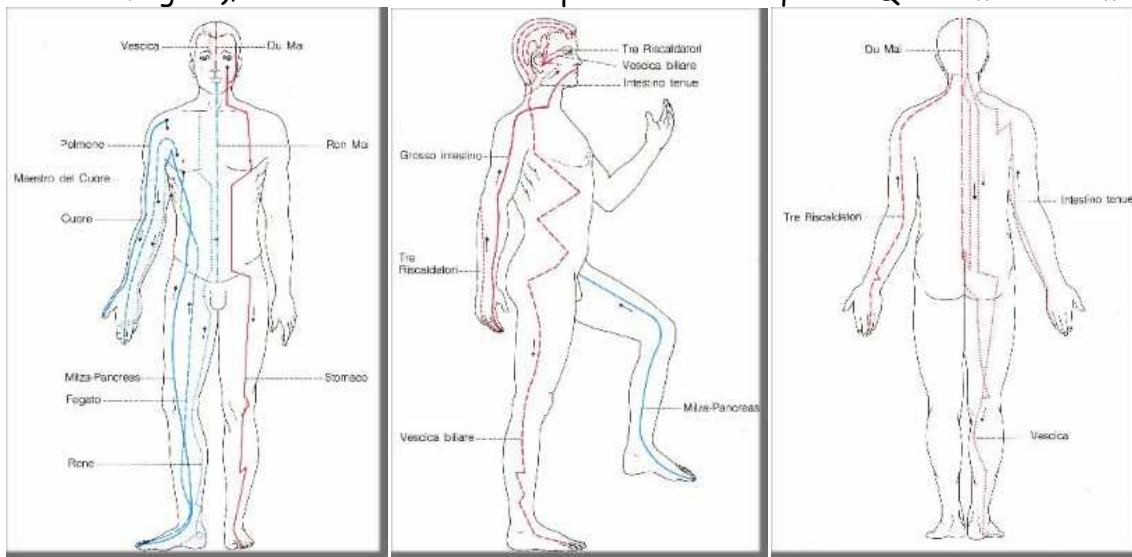
- il *Shoutaiyang* (P.I.) è chiamato meridiano della spalla;
- lo *Shoushaoyang* (Tr) è chiamato meridiano dell'orecchio;
- lo *Shouyangming* (G.I.) è chiamato meridiano dei denti;
- lo *Shoutaiyang* (meridiano della spalla) e lo *Shoutaiyin* (P) **sono centrifughi mentre tutti gli altri restano centripeti**.

Il *Neijing Lingshu*, di epoca assai posteriore, classifica la direzione dei meridiani come **centrifuga per gli Yin della mano e Yang del piede, centripeta per gli Yang della mano e**

Yin del piede e compare il dodicesimo canale, lo *Shoujueyin* (ministro del cuore).

In testi posteriori al *Neijing*, (trattato sull'agopuntura del *Qianjing Yaofang*, 581-682), troviamo che tutti i punti dei diversi meridiani sono sempre elencati dalle estremità del corpo verso l'interno, ovvero considerando sempre il verso centripeto del meridiano, ma anche nel *Neijing* vi è un'apparente contraddizione nell'ordine dei punti "*Shu antich*", in tale testo viene reso ancora più esplicito il fatto che tutti i punti alle estremità delle dita, sia Yin che Yang, sono i punti di partenza del flusso del Qi.

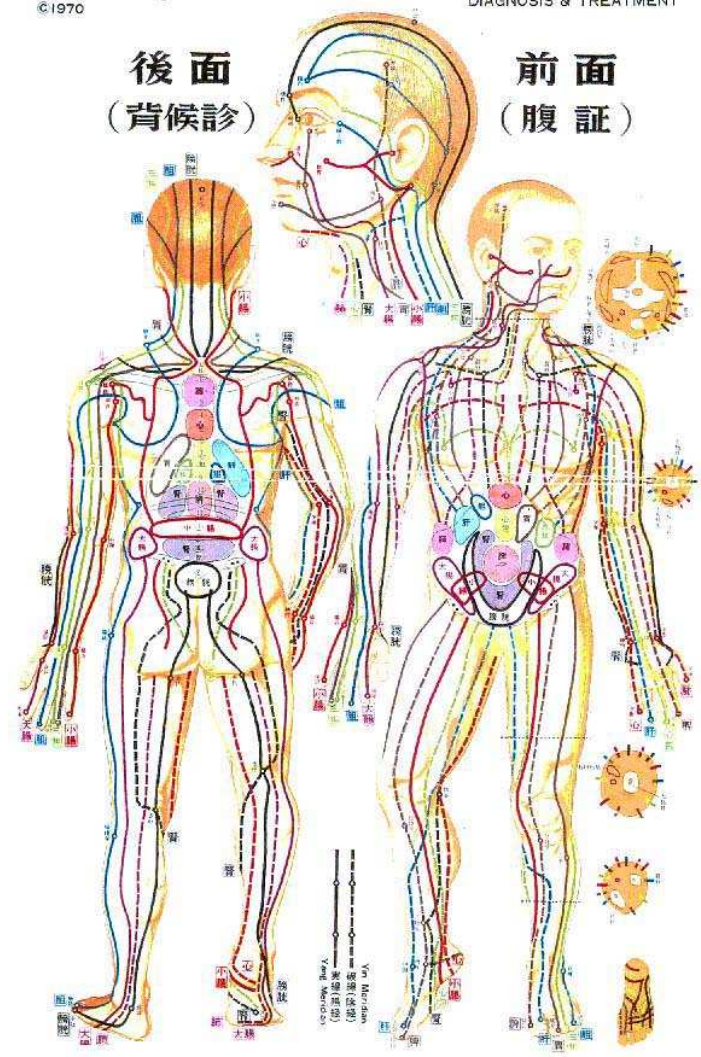
L'alternanza tra verso centrifugo e centripeto dei meridiani non esclude necessariamente la concezione che li vuole tutti centripeti; la prima fa probabilmente riferimento al circuito chiuso del sistema che regola i ritmi *circadiani* o *nictmeriali*, nel quale dove finisce un meridiano Yin ne inizia uno Yang (Polmone - Grosso Intestino - Stomaco - Milza - Cuore - Piccolo Intestino - Vescica - Rene - Ministro di Cuore - Triplice Riscaldatore - Vescicola Biliare - Fegato); la seconda attiene alla possibilità di acquisire Qi dal macrocosmo.



Nella interpretazione del *M^o Masunaga* la direzione dei meridiani cambia rispetto alle interpretazioni tradizionali, in posizione supina va dal centro (*Hara*) alla periferia e in posizione prona dalla testa verso i piedi (ssugli arti abbiamo una direzione generalizzata e centrifuga). Pare che questa direzionalità derivi dal fatto che *Masunaga* vede l'uomo come un micro-cosmo il cui movimento Yin-Yang avviene come nell'universo. Il fulcro della sua speculazione si conferma essere l'essere umano, centro del tutto.

完全版
全身十二經
增永静人著
By Shizuo Masunaga
©1970

SHIATSU MERIDIAN CHART
經絡指圧診断治療要図
DIAGNOSIS & TREATMENT



PUNTI SHU ANTICHI (WU SHU)

I *Wu Shu* (cinque Shu), detti anche punti *Shu antichi* per differenziarli dagli *Shu del dorso*, sono in numero di 5 per ognuno dei 12 Meridiani Principali. Sono dislocati nella parte terminale dei meridiani compresa fra le estremità delle mani o dei piedi e le articolazioni di gomito o ginocchio, cioè nella parte più superficiale del percorso del meridiano, dove il Qi cambia polarità in senso yin/yang o viceversa. Corrispondono ciascuno ad un *elemento* e per questo sono conosciuti anche come *punti degli elementi* o *punti di comando*. Si chiamano *Shu antichi* perché sono stati i primi ad essere utilizzati per valutare lo squilibrio di un elemento sulla base della sensibilità del punto stesso. *Shu* vuol dire trasporto e i 5 punti *Shu antichi* trasportano e diffondono il Qi lungo il Meridiano Principale corrispondente, secondo una progressione che inizia dalle estremità (punta delle dita di mani e piedi) per risalire lungo il corpo fino a gomiti e ginocchia.

Vengono descritti nel primo capitolo del *Ling Shu*.

"I 5 Zang (organi) hanno 5 punti Shu per cui in tutto si hanno 25 punti Shu; i 6 Fu (visceri) hanno 6 punti Shu per cui in tutto si hanno 36 punti Shu."

Il punto da cui sgorga il Qi detto *Jing distale-Pozzo*

經

Il punto da cui fluisce noto come *Ying-Fonte*

Il punto in cui il Qi si riversa noto come *Shu-Torrente*

Il punto in cui scorre noto come *Jing prossimale-Fiume*

Il punto in cui il Qi entra all'interno noto come punto *He-Mare*.

榮
俞
井
合

Ma esistono altre traduzioni del significato di questi punti, per esempio:

Punti "pozzo" (*Jing*), punti "sorgente" (*Ying*), punti "trasporto" (*Shu*), punti "passaggio" (*Jing*), punti "unione" (*He*); a questi vanno aggiunti dei punti "origine" (*Yuan*), che nei meridiani Yin corrispondono ai punti *trasporto*, mentre nei meridiani Yang sono localizzati tra i punti *Shu* e i punti *Yang*. Oppure:

Punti *Jing-distali* (*sorgente o pozzo*), punti *Ying* (*ruscello*), punti *Shu - yuan* (*imbarco*, nell'antichità le principali e più agevoli vie di trasporto erano i fiumi ed i canali), punti *Jing - prossimali* (*deviazione o sbarco*, ma anche *passaggio*), punti *He* (*mare o unione*).

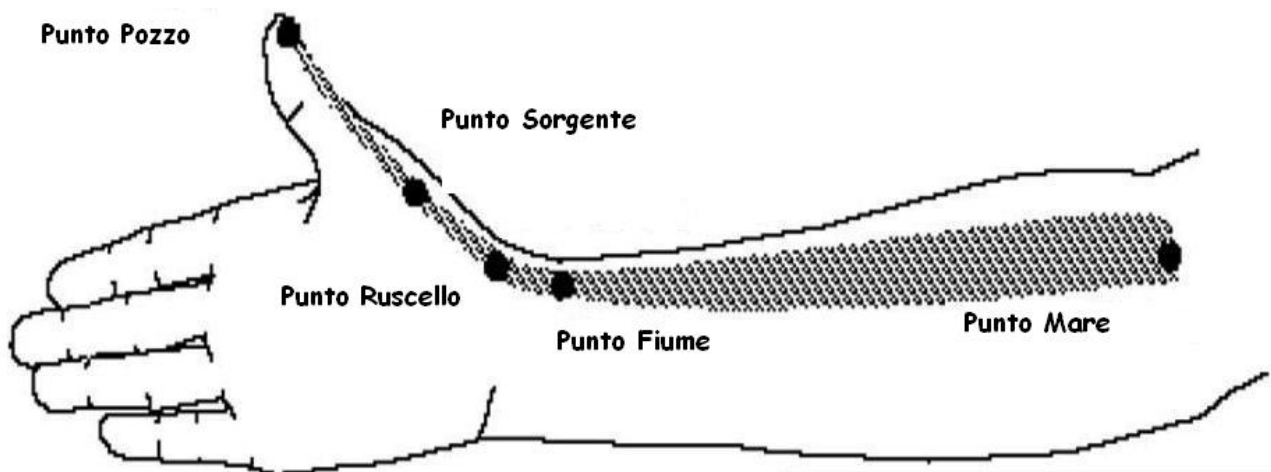
Questo per sottolineare la non univocità nella interpretazione della traduzione degli ideogrammi originari, comunque accomunati dalla sequenzialità centripeta dei punti e del paragone con il corso d'acqua dalla sua origine al suo sfociare nel mare.

Nella elencazione originale si fa riferimento a 5 *Zang* perchè anticamente Cuore e Ministro di Cuore venivano considerati un unico organo, si parla di 6 punti per i Visceri perchè era incluso anche il punto *Yuan* (*Sorgente*) che nei Meridiani Yin coincide con il punto *Shu-Torrente*.

Il flusso energetico dei Meridiani è stato, pertanto, paragonato a un corso d'acqua che partendo dalle estremità andando verso gomiti e ginocchia, passa da sottile e superficiale a grande e profondo.

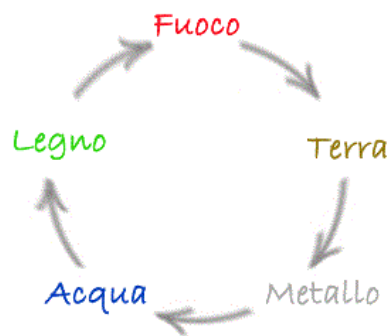
Nel capitolo 69 del *Nanjing* sta scritto: "il flusso del qi fuoriesce a livello dei punti *jing* Pozzo, sfugge e scivola a livello dei punti *ying* Fonte, affluisce a livello dei punti *shu* Ruscello, scorre a livello dei punti *jing* Fiume e sfocia a livello dei punti *he* Mare".

- Il punto *Pozzo* coincide sempre con il punto estremo del meridiano (primo o ultimo) posizionato sull'estremità delle dita (mano o piede)
- Il punto *Fonte* (o *Sorgente*) coincide sempre con il secondo o penultimo punto del meridiano
- Il punto *Torrente* (o *Ruscello*) coincide sempre con il terzo o terzultimo punto del meridiano (ad eccezione di VB dove è il 4° punto dall'estremità)
- Il punto *Fiume* si trova quasi sempre a livello delle caviglie o dei polsi.
- Il punto *Mare* si trova a livello delle articolazioni di gomito o ginocchio.



CORRISPONDENZE CON I 5 ELEMENTI

Nel *Ling Shu* i cinque punti *Shu antichi* sono paragonati allo scorrere di un fiume dalla sorgente al mare. Nel *Nan Jing* viene stabilita una correlazione fra i cinque punti *Shu antichi* e i *cinque Movimenti* secondo la sequenza di *generazione*, sia per i Meridiani Yang sia per quelli Yin, a partire dal punto *Pozzo* per arrivare al punto *Mare*.



Per i meridiani Yin l'inizio corrisponde con il punto *Legno* mentre per i meridiani Yang l'inizio corrisponde con il punto *Metallo*, per cui la sequenza la seguente:

Meridiani YANG

Punto Pozzo	METALLO	punta delle dita	JING distale
Punto Fonte	ACQUA		YING
Punto Torrente	LEGNO		SHU
Punto Fiume	FUOCO		JING prossimale
Punto Mare	TERRA	gomito o ginocchio	HE

Meridiani YIN

Punto Pozzo	LEGNO	punta delle dita	JING distale
Punto Fonte	FUOCO		YING
Punto Torrente	TERRA		SHU
Punto Fiume	METALLO		JING prossimale
Punto Mare	ACQUA	gomito o ginocchio	HE

Per comprendere la corrispondenza Punto *Shu antico/Elemento* bisogna immaginare l'uomo posto fra cielo (yang) e terra (yin) con le braccia alzate, possiamo constatare che i punti *Jing distali (pozzo)* dei meridiani yang simbolizzano l'autunno (*Metallo*), dal momento che essi

costituiscono il passaggio dallo yang/cielo/estate allo yin/uomo/autunno. Quindi i punti *Jing distali* (pozzo) dei meridiani yang, sia nella mano che nel piede, simbolizzano l'autunno.

I punti *Jing distali* (pozzo) dei meridiani yin simbolizzano la primavera (Legno), dal momento che essi costituiscono il passaggio dalla Yin/terra/inverno allo yang/uomo/primavera. Quindi i punti *Jing distali* (pozzo) dei meridiani yin sia nel piede che nella mano simbolizzano la primavera.

I punti successivi ai *Jing distali* seguono l'evoluzione dei cinque movimenti in base alla *legge di Generazione*.

Questo tipo di corrispondenza evidenzia il legame fra i 5 punti *Shu* e i 5 *Movimenti* e cioè la loro azione di collegare l'individuo (Microcosmo) con l'ambiente esterno (Macrocosmo).

Il concetto di base è che in ognuno dei Meridiani Principali risuonano le energie di tutti e cinque i *Movimenti*, anche se ogni meridiano, poi, è associato a un *Movimento* specifico.

Ognuno dei 5 punti *Shu antichi* ha all'interno della dinamica del meridiano una specifica azione energetica che spiega il significato dei loro nomi.

Punto *POZZO*: in questi punti il meridiano è più superficiale, sottile e il Qi cambia polarità da yin a yang e viceversa. Sono punti in cui il Qi di un Meridiano si trasforma in quella di un altro. Qui il Qi è di modesta entità e nel suo stato più instabile, di facile movimento, per cui può essere facilmente influenzata e modificata.

Punto *FONTE* (o *SORGENTE*): in questi punti il Qi del meridiano assume più consistenza. E' potente e carica di potenzialità pronta a manifestarsi simile al movimento vorticoso dell'acqua di una sorgente di montagna. Sono punti il cui Qi è facile da attivare rapidamente in quanto la sua quantità è ancora ridotta, pur essendo più abbondante di quella del precedente punto *pozzo*.

Per questa loro natura sono punti molto dinamici ed efficaci, in grado di cambiare rapidamente le situazioni, di dare una spinta all'accelerazione energetica.

Punto *TORRENTE* (o *RUSCELLO*): sono punti in cui il Qi scorre con forza, gira vorticoso, il flusso comincia ad aumentare e a scorrere lievemente più in profondità. Ora il flusso del Qi è rapido ed abbastanza ampio per trasportare al suo interno altre cose. In effetti il termine *Shu* significa trasportare; in questi punti si raccoglie la *Wei Qi* (Qi difensiva) ovvero il punto dove i fattori difensivi interni possono essere richiamati in superficie per difendere l'organismo.

Punto *FIUME*: in questi punti il flusso del Qi è maggiore, più ampio e profondo, fluisce come una forte corrente d'acqua che arriva da una sorgente lontana. Sono l'immagine di un fiume ampio, ma anche più lento di un torrente, quindi più facile al ristagno. Sono chiamati anche *Jing* che significa deviare, sbarcare poiché in questi punti il Qi dei meridiani può essere deviato, sbarcato nei tessuti adiacenti.

Punto *MARE*: in questi punti il flusso del Qi, ampio e profondo, raccoglie, arriva insieme e si unisce alla circolazione generale del corpo, come un grande fiume che si immette nel mare convogliandovi tutta l'acqua raccolta lungo il suo percorso. Può anche essere visto come la somma del Qi dei punti che lo precedono, così come l'acqua dell'estuario è la somma delle acque che si sono accumulate lungo il decorso del fiume. Il carattere *He*, infatti, vuol dire raccogliere, unire, congiungere. Il Qi in questi punti si raccoglie per prepararsi al suo ingresso in profondità nel corpo, con un movimento centripeto, verso l'interno. Molti di questi punti hanno azione potente e profonda sui corrispondenti *Zang-Fu*.

IMPIEGO DEI PUNTI *SHU ANTICHI*

L'azione energetica dei punti situati lungo questa parte del corpo è molto più dinamica di

quella di altri punti, la maggior superficialità del meridiano in questa parte del suo tragitto spiega inoltre la connessione esistente tra il corpo e l'ambiente; la parte del meridiano in questione è influenzata in modo diretto ed immediato dal clima e dai fattori esterni.

CONSIDERAZIONI

Alla luce di quanto esposto è utile sottolineare l'importanza di non confondere l'approccio dell'agopuntura nell'utilizzo dei punti a quello del "contatto" delle tecniche manuali. Ho sentito molte volte interpretazioni che tendono a fuorviare l'operatore; in un passaggio precedente è sottolineato che la filosofia dei punti shu antichi non inficia la possibilità di una circolazione interna del Qi indipendente. L'operatore ha la responsabilità di costruire una qualità del lavoro atta a fornirgli gli strumenti adatti alla "relazione" che lo shiatsu comporta. Solo un minuzioso percorso di crescita e sviluppo può garantire una adeguata qualità della pressione che fornisca la giusta fiducia nelle proprie azioni a prescindere dalla comunque importante mole culturale che coadiuva qualsiasi buona tecnica. A mio avviso non deve essere la mappa a suggestionare l'azione, ma la percezione e l'esperienza dell'operatore a determinare i termini di una relazione shiatsu.

L'intenzione, della quale si fa menzione nel titolo rappresenta, non tanto la volontà di intervenire per "sanare" una manifestazione della vitalità dell'individuo che spesso si esprime attraverso un dolore o un fastidio, ma la volontà di intervenire con passione nel condividere due eventi così unici come il vissuto di uke e il vissuto nonché la preparazione e l'esperienza di tori per arrivare a costruire la miglior realtà possibile per quell'evento unico e irripetibile rappresentato dal trattamento shiatsu. Questo non si discosta molto dalla teoria che vedrebbe il meridiano come un "evento" che si manifesta grazie alla co-presenza di due individui, ma la trattazione di tali argomentazioni la si rimanda a future riflessioni.

La mia idea è che lo shiatsu è la cosa più semplice del mondo, non per nulla il M^o Masunaga lo definì l'abbraccio materno per il figlio, è l'essere umano, per sua natura, che ha bisogno di rendere complicate le cose, probabilmente, dico io, per crederci di più!

Torniamo alle origini e ogni tanto pensiamo a questa bella definizione di Kodo Sawaki Roshi:
Che strana creatura l'essere umano: brancola nel buio con espressione intelligente!