

Lo Shen: energie psichiche e loro relazioni con gli organi

Principi di trattamento shiatsu

di Vito Marino

Direttore didattico della Scuola di Shiatsu dell'Associazione QI (Palermo)

Direttore didattico del Corso di Shiatsu del Centro Shen (Pomezia)

Consigliere e Responsabile della Commissione didattica del CITEs

Lo Shen

*Huangdi domanda a Qibo: "il metodo dei puntura deve, prima di tutto, seguire lo (stato dello) **Shen**. **Xue** (sangue), **Mai** (vasi), **Ying** (energia nutritiva), **Qi** (energia), **Jing** (quintessenza) e **Shen** sono delle riserve dei cinque organi.*

Degli eccessi (eccessi di fatica, riposo, attività sessuale, alimentari, etc., NdA) provocheranno disfunzioni e perdita del Jing, in seguito allo stato anormale (dello Shen), appaiono difficoltà a concentrarsi e l'intelligenza lascerà il corpo.

...

*Qibo risponde: "Il cielo ci conferisce il **De**, la terra ci offre il **Qi**, gli esseri sono formati grazie alla discesa del **De** celeste e alla salita del **Qi** terrestre. Quello che accompagna la nascita si chiama **Jing**; l'unione dei due **Jing** si chiama **Shen**; quello che segue lo **Shen** si chiama **Hun**; quello che segue il **Jing** si chiama **Po**; quello che è incaricato del comando si chiama **Xin** (cuore); (l'azione) del cuore di ricordarsi, si chiama **Yi**; l'esistenza di **Yi** si chiama **Zhi** (volontà); **Si** (pensare al futuro) si chiama **Lu**; accompagnare la situazione secondo **Lu** si chiama **Zhi** (saggezza).*

Il Cielo ci dà, in potenza, la nostra qualità di essere umani "spirituali". La Terra ci dà la nostra struttura fisico-energetica. Queste due energie si incontrano all'unione dei due Jing, "attirando", "creando" uno specifico e individuale Shen.

Lo **Shen** è una delle "5 sostanze vitali" del corpo e possiamo definirla come "l'insieme delle funzioni mentali e vitali dell'organismo". E' il tipo di Qi più sottile e immateriale. Il termine Shen è usato con diversi significati nel Neijing:

1. L'attività del pensare, la coscienza, l'intuito e la memoria, tutte attività legate al Cuore-Xin.
2. Il complesso delle 5 attività mentali dell'essere umano: lo Shen stesso, lo Hun, il Po, lo Yi e lo Zhi.
3. La vitalità, che si riflette negli occhi, la lingua, il polso, la carnagione.

神

Nel carattere "Shen" il significato più generale del carattere di sinistra (shi4) è "mostrare", "destino celeste", quello di destra (shen1) "allungare", "estendersi a tutte le cose". In particolare, a sinistra è rappresentato il cielo e i vari corpi celesti, ovvero il sole, la luna e le stelle che dall'alto del cielo rivelano le verità degli dei; a destra due mani che allungano ed estendono una corda, spirito, estendere, decisione, anche il IX Ramo Terrestre. La combinazione significa un uomo che si allunga fino a raggiungere il cielo. Secondo Leung Kwokpo, il carattere di sinistra ha anche il significato di "preghiera", quello di destra indica "costellazione dello Zodiaco Cinese".

Il carattere Shen, alla luce di quanto detto, significa "mente", "divino", anche "Dio", "spirito", "Santo", "spirituale", "fantasmi". Secondo la nostra Scuola (Leung Kwokpo) la migliore traduzione è "l'insieme delle funzioni mentali e vitali dell'individuo". Il termine "vitali" si riferisce a tutte le funzioni organiche, il termine "mentali" all'umore, allo spirito, alla mente vera e propria. dell'uomo, e gli elementi del carattere Shen bene lo mettono in evidenza.

Lo Shen è il "direttore d'orchestra" che controlla tutte le varie funzioni organiche. E' l'entità responsabile dell'organizzazione e coordinamento delle funzioni, così che lavorino in armonia.

Tutti gli organi hanno un ruolo nelle attività mentali. In particolare, ogni Zang "ospita" un particolare aspetto dello psichismo. Le loro relazioni sono:

Shen - Cuore; Hun - Fegato; Po - Polmoni; Yi - Milza; Zhi - Rene.

Cuore e Shen

*Il Cuore (alloggia lo Shen), l'eccesso di paura e di preoccupazione nuoceranno allo **Shen**; se lo **Shen** è colpito, (il soggetto) manifesterà un'aria spaventata, una mancanza di fiducia in se stesso, (se questo stato) perdura, i muscoli prominenti delle braccia e delle gambe saranno atrofizzati, la pelle diventerà avvizzita e i capelli spenti, il soggetto morirà in inverno (questi sono solo alcuni esempi di possibili meccanismi patogenetici, NdA).*

Lo SHEN é l'insieme delle attività vitali e mentali. Per descriverlo si potrà parlare delle sue attività principali che sono:

- il **sonno** (la qualità del sonno), - la **coscienza**, - la **memoria**, - la **serenità**.

Se lo SHEN è disturbato si possono avere disturbi della memoria, del sonno, di vigilanza, disturbi di concentrazione. Se la serenità è disturbata si avranno disturbi psichici: angoscia, ansia, nervosismo. In clinica tutti i problemi che hanno a che vedere con la concentrazione, memoria, perturbazioni cerebrali, vanno ricondotti al Cuore-Xin.

Principi di trattamento shiatsu di base:

- trattamento shiatsu del canale di Vescica Zutaiyang sulla shiena, branca interna e esterna,
- trattamento shiatsu dei canali della testa da GV20-baihui a GV24-shenting, da BL8-luoque a BL3-meichong, da GB18-chengling a GB15-toulinqi e GB13-benshen,
- trattamento shiatsu del canale di Cuore Shoushaoyin,
- trattamento shiatsu del canale di Rene Zushaoyin

Fegato e Hun

Il Fegato (alloggia lo Hun), l'eccesso di tristezza nuocerà ai cinque organi, quando lo Hun è colpito, si osserverà che il soggetto perde la sua intelligenza, potrà divenire anche pazzo, (se questo stato perdura) si noterà una atrofia della parte genitale esterna, crampi, turbe delle ossa delle costole, poi avvizzimento della pelle e peli spenti, il soggetto morirà in autunno.

Il Fegato è la residenza dello HUN che è l'aspetto mentale, spirituale del Fegato. Lo Hun ha relazione: - con l'**attività onirica**, - con la **capacità di comprendere** i fatti nel loro giusto valore, - di **vedere in senso lato**, cioè visualizzare, immaginare, prevedere, pianificare, - di **progettare** in funzione dei dati acquisiti e di avere quindi una direzione nella vita. Il concetto di HUN è collegato all'antica credenza cinese che considerava spiriti e demoni come creature simil-spirituali che conservano un'apparenza fisica e vagabondano nel mondo degli spiriti. Ai tempi precedenti il "periodo degli stati combattenti" (476 - 221 a.C.) tali spiriti erano considerati come la principale causa di disastri. Dopo quel periodo questa credenza scemò ma non è completamente sparita. L'ideogramma di HUN contiene il radicale GUI (spirito in senso lato) e YUN (nuvola). La combinazione di questi due caratteri ci dà l'idea dello HUN come uno spirito di natura immateriale inoffensivo. Nel corpo umano vi sono 3 HUN (Fegato); alla morte i 3 HUN si separano. Il primo resta sul luogo della morte, il secondo ritorna nel luogo della nascita e il terzo va a proteggere le progenie (o va a vendicarsi su chi ha causato la morte).

Principi di trattamento shiatsu di base:

- trattamento shiatsu del canale di Vescica Zutaiyang sulla shiena, branca interna e esterna,
- trattamento shiatsu dei canali della testa da GV20-baihui a GV24-shenting, da BL8-luoque a BL3-meichong, da GB18-chengling a GB15-toulinqi e GB13-benshen,
- trattamento shiatsu del canale di Pericardio Shoujueyin,
- trattamento shiatsu del canale di Fegato Zujueyin.

Polmoni e Po

*I Polmoni (alloggiano il **Po**), l'eccesso di gioia nuocerà al **Po**, se quest'ultimo è colpito si noterà che il soggetto diventa pazzo, (se questo stato continua) la*

pelle diventerà "sciupata", i peli spenti, il soggetto morirà in estate.

Il Po potrebbe essere descritto come il principio organizzatore del corpo. Il Po dà la **capacità di provare delle sensazioni**, dei sentimenti, la capacità **di udire** e **di vedere**. Il Po è collegato con il pianto; così come fa provare dolore a livello fisico, fa anche piangere quando si è tristi e afflitti.

Principi di trattamento shiatsu di base:

- trattamento shiatsu del canale di Vescica Zutaiyang sulla shiena, branca interna e esterna,
- trattamento shiatsu dei canali della testa da GV20-baihui a GV24-shenting, da BL8-luoque a BL3-meichong, da GB18-chengling a GB15-toulinqi e GB13-benshen,
- trattamento shiatsu del canale di Polmone Shoutaiyin,
- trattamento shiatsu del canale di Milza Zutaiyin.

Milza e Yi

*La Milza (alloggia lo **Yi**) l'affaticamento intellettuale nuocerà allo **Yi**, quando lo **Yi** è colpito si noterà uno stato ansioso, (se questo stato perdura) questo causerà discinesia dei quattro arti, poi avvizzimento della pelle e capelli spenti, il soggetto morirà in primavera.*

La attività psichica legata alla Milza si chiama "Yi". Il concetto di Yi è in relazione alla **capacità di concentrazione, di memorizzazione, alla intelligenza**. Se il Qi della Milza è in deficit, avremo una diminuzione della funzione intellettuale, della capacità di memorizzazione. La memoria in MTC è legata a 3 Organi: il Cuore, la Milza, il Rene. La Milza è in relazione alla memoria legata ai concetti astratti, per es. quella legata allo studio. Il Cuore è legato alla memoria retrograda, cioè a tutti quegli eventi passati, specialmente a quelli con un contenuto emotivo. Il Rene controlla la memoria a breve termine, legata alla quotidianità, infatti è quella che comincia a difettare negli anziani, che vanno incontro al fisiologico indebolimento del Rene.

Principi di trattamento shiatsu di base:

- trattamento shiatsu del canale di Vescica Zutaiyang sulla shiena, branca interna e esterna,
- trattamento shiatsu dei canali della testa da GV20-baihui a GV24-shenting, da BL8-luoque a BL3-meichong, da GB18-chengling a GB15-toulinqi e GB13-benshen,
- trattamento shiatsu del canale di Polmone Shoutaiyin,
- trattamento shiatsu del canale di Milza Zutaiyin.

Rene e Zhi

*I Reni (alloggiano lo **Zhi**) l'eccesso di collera nuocerà lo **Zhi** se quest'ultimo è colpito si osserverà che il soggetto è dismnesico, (se questo stato continua) si noterà che il soggetto non si riuscirà a piegare, la pelle diventerà avvizzita, i*

pelì spenti, morirà in **Jixia** (fine estate).

La paura continua nuocerà alla quintessenza, se quest'ultima è colpita, si noterà una debolezza delle articolazioni, una sensazione di freddo ai piedi e spermatorrea.

Lo Zhi ha almeno due significati:

1. "**memoria**", capacità di memorizzare e richiamare alla mente.
2. "**volontà**". Lo Zhi è la capacità di guida, di determinazione, di decisione nel perseguire delle mete e di trovare delle motivazioni: "Quando una persona pensa a qualcosa, su questa decide e poi agisce, tutto ciò è chiamato Zhi" (Lei Jing, di Zhang Jie Bing).

Principi di trattamento shiatsu di base:

- trattamento shiatsu del canale di Vescica Zutaiyang sulla shiena, branca interna e esterna,
- trattamento shiatsu dei canali della testa da GV20-baihui a GV24-shenting, da BL8-luoque a BL3-meichong, da GB18-chengling a GB15-toulinqi e GB13-benshen,
- trattamento shiatsu del canale di Cuore Shoushaoyin,
- trattamento shiatsu del canale di Rene Zushaoyin.

Conclusione



Dé

"**Dé**" significa "rettitudine del cuore", "condotta perfettamente retta", "virtù". "**Dé**" è l'essenza della virtù, la qualità essenziale di tutto il genere umano. Il carattere che rappresenta l'ideogramma della virtù e' costituito dalla fusione del simbolo semplificato del "piede", che significa anche "passi" (*chi*, una persona che fa piccoli passi), con a destra il simbolo della "verità" (*dé*) con alla base il "cuore", *xin*. In particolare, in alto abbiamo il carattere "zhi" che indica "perfettamente diritto", "senza deviazioni" come nel caso della virtuosità di una persona ("10 occhi che non hanno visto mistificazioni"). **Dé** è seguire il cammino alla ricerca del vero cuore, alla ricerca del proprio io.

Il "*dé*" è "virtù interna che genera carisma esterno" sia nella tradizione

Confuciana che nella Taoista, ma cosa sia questa "virtù interna", come ottenerla, e come dovremmo usarla differiscono nelle due scuole filosofiche.

Per i Confuciani *dé* è sviluppata in noi non appena conosciamo a fondo le interazioni sociali che furono codificate in molti secoli dai saggi del passato. Questi saggi scoprirono come si dovrebbero formare essere umani veramente sociali, e non appena noi conosciamo queste forme diventiamo pienamente umani nelle nostre abilità, attitudini, e sentimenti. La visione Confuciana del *dé* può essere immaginata come una sorta di grazia personale e devozione agli interessi dell'altro che dà una autorità carismatica che si riconosce facilmente.

Per i Taoisti, *dé* è sviluppata dal distacco dalla società umana e dall'apprezzamento e immersione nei ritmi naturali. Questi ritmi sono descritti come una sorta di forza spontanea, la forza che governa e anima tutto ciò che esiste nel mondo senza pensiero o piano preordinato. Tutto in natura segue questa forza spontanea, tranne l'essere umano, che si è allontanato dalla natura a causa del pensiero, la parola, e la costrizione data dall'ordine sociale. L'armonia interna con questi ritmi è la base del *dé*, e una volta che questa armonia si sia pienamente sviluppata, l'azione spontanea come il movimento dell'acqua, delle nuvole, degli animali, si accorderanno alla natura senza sforzi coscienti, ciò che nel Taoismo si definisce wu-wei.

Ruolo dell'Operatore shiatsu è anche quello di suggerire ai propri clienti uno stile di vita che gradatamente si avvicini sempre di più alla natura, attraverso la pratica di una alimentazione corretta, di una adeguata pratica psicofisica come il Qigong o il Taijiquan, di una corretta alternanza di attività e riposo.