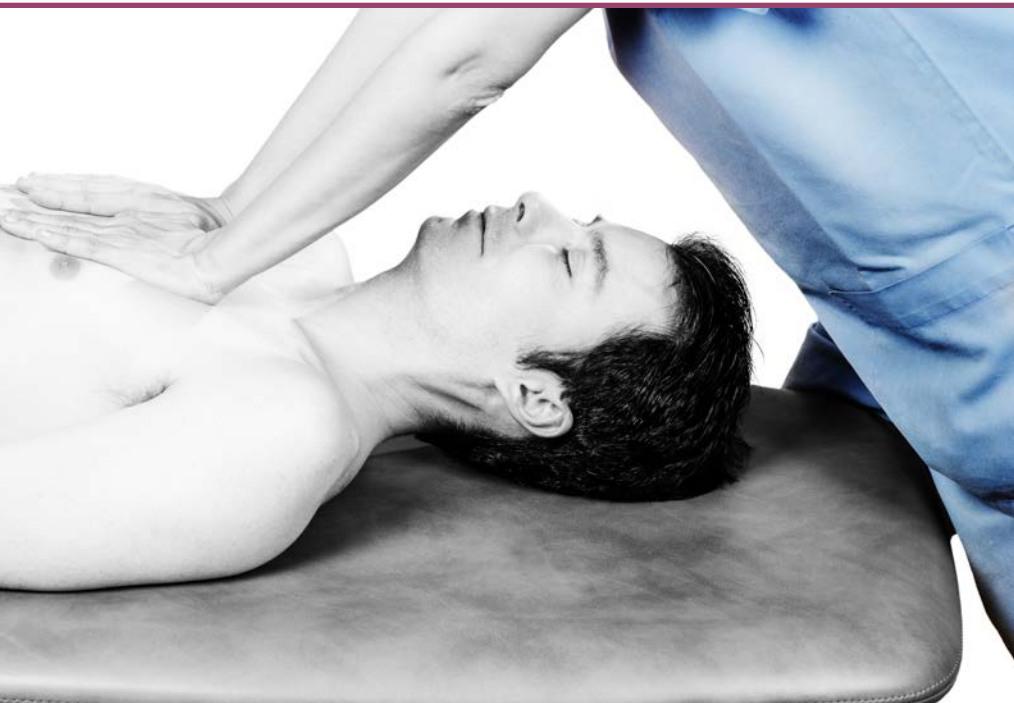


Shiatsu e digitopressione per le malattie polmonari

Le patologie respiratorie e polmonari sono responsabili di circa un sesto dei decessi in tutto il mondo. Lo shiatsu è uno strumento efficace che, integrato a cure più tradizionali, mediche e farmacologiche, può sostenere le problematiche legate a tali patologie e le conseguenze che da queste derivano

La centralità del respiro nelle terapie che si confrontano con la consapevolezza, la medicina energetica sia occidentale che orientale, e con la psiche del soggetto, è ormai dato consolidato. Dalla mindfulness allo yoga, dalla psicosomatica al rilassamento profondo, dalla ginnastica ipopressiva alla meditazione, il potere del respiro genera salute e nuova vitalità. Intorno al respiro c'è molto di più dell'atto meccanico: la vita sana, la capacità di cavalcare le emozioni, la possibilità di controllarle e di indirizzarle verso la migliore soluzione per il nostro benessere. I polmoni hanno come loro compito principale quello di ricevere il sangue carico

di anidride carbonica e prodotti di scarto dalla circolazione sanguigna e di ripulirlo; una volta ripulito il sangue viene poi inviato al cuore, dal quale si trasferisce a tutti gli organi e tessuti. Questi due organi sono quindi preposti allo scambio gassoso fra ambiente circostante e sangue, cioè al processo di ematosi, alla fornitura di ossigeno all'organismo e all'eliminazione dell'anidride carbonica dal sangue. Un'alterazione dell'ematosi si traduce in ipossia (diminuzione della concentrazione di ossigeno nel sangue) e quindi in un minor apporto di ossigeno agli organi, che può ripercuotersi sul funzionamento di questi ultimi, soprattutto dei reni, del cuore e del cervello.



SITUATI NELLA CAVITÀ TORACICA, I POLMONI HANNO UN ALTO GRADO DI ELASTICITÀ CHE FAVORISCE L'ESPULSIONE DELL'ARIA DURANTE L'ESPIRAZIONE. IL POLMONE, IN QUANTO MERIDIANO, CONTROLLA LA RESPIRAZIONE, COMANDA L'ENERGIA DI TUTTO L'ORGANISMO, CONTROLLA I MOVIMENTI DI DIFFUSIONE E ABBASSAMENTO DELL'ENERGIA VITALE. LO SHIATSU E LE TERAPIE COMPLEMENTARI SONO DI GRANDE AIUTO ALLE PERSONE CHE SOFFRONO DI PROBLEMI RESPIRATORI E POLMONARI. PER QUESTO TIPO DI PATOLOGIE È EFFICACE ANCHE LA TERAPIA DEL CALORE (MOXA)

RESPIRAZIONE E MEDICINA CINESE

Per la medicina classica cinese il Polmone (Fei) è detto “Ministro dei soffio”. Per i taoisti, grandi osservatori della natura e delle leggi che la governano, la durata della vita si misurava in base al numero di respiri e battiti cardiaci: un numero ridotto di atti respiratori migliora l'efficacia della respirazione e aumenta l'ossigenazione dell'organismo. Il Polmone, in quanto meridiano, controlla la respirazione, comanda l'energia di tutto l'organismo, controlla i movimenti di diffusione e abbassamento dell'energia vitale. Il meridiano del Polmone-Ministro esegue gli ordini dell'Imperatore-Cuore, ma essendo il più esterno degli organi la sua è una posizione particolare; collega continuamente, attraverso il respiro, l'uomo all'universo e, nel contempo, è anche inizio dello scorrere dell'energia e responsabile dunque dell'ordine stesso dell'individuo, in senso fisico e mentale. È l'Organo più alto (il “tetto” o “coperchio” degli organi) ed è l'unico ad avere accesso diretto con l'esterno, attraverso le vie respiratorie e la pelle, a cui questo organo è connesso. La disarmonia del meridiano del Polmone crea malinconia, incapacità di espandersi e interiorizzazione difficile delle emozioni, la tristezza risulta un'eccessiva interiorizzazione senza sapersi rapportare all'esterno. Dove c'è respirazione c'è l'energia del Polmone: alcune patologie, in primis la depressione, trovano nella concentrazione sul respiro e nel ritmo respiratorio giovamento e guarigione.

LO SHIATSU E LE PATOLOGIE POLMONARI

Lo shiatsu e le terapie complementari sono di grande aiuto alle persone che hanno problemi respiratori e polmonari. Si può iniziare il trattamento proprio dal chiedere al ricevente, sdraiato sul futon, tre respiri profondi e consapevoli, fatti con tutta l'intenzione e tutta l'attenzione. In decubito laterale o in posizione supina si prosegue il trattamento allungando l'arto superiore, dove scorre il meridiano del polmone, con particolare attenzione all'origine del meridiano, due dita sotto il bordo inferiore dell'estremità acromiale della clavicola, nel secondo spazio intercostale. È efficace compiere pressioni che giungono al lato radiale del pollice, dove il meridiano termina. Il meridiano è profondo e la pressione va molto ben 'portata' verso il centro del braccio. A un cambiamento, percepibile con il palmo e con il pollice, corrisponde un cambiamento energetico interno che ottiene un riequilibrio dell'energia del meridiano e, di conseguenza, di tutto il sistema. Allungamenti, stretching, pressione palmari e con il pollice sono gli strumenti dell'operatore shiatsu. In alcuni stili anche il gomito e il ginocchio sono adoperati per ottenere una pressione più incisiva o profonda.

Per le patologie polmonari è efficace anche la terapia del calore (Moxa). Nata in Tibet, ancora prima della Medicina Tradizionale Cinese, la moxa è fra le risposte terapeutiche quella più consona alle disarmonie di molti disturbi, tra cui quelle delle patologie polmo-

Patologie polmonari, due studi scientifici

Agopuntura e terapie correlate per la gestione dei sintomi nella cura palliativa dei tumori: revisione sistematica e meta-analisi

Da questo studio presentato a Baltimora nel 2016 sulla base di cinque database internazionali e tre cinesi si evince che la digitopressione ha mostrato un'efficacia significativa nel ridurre l'affaticamento nei pazienti con cancro del polmone rispetto alla digitopressione fittizia. Gli eventi avversi per l'agopuntura e le terapie correlate sono stati poco frequenti e lievi. L'agopuntura e le terapie correlate sono efficaci nel ridurre il dolore e l'affaticamento e nel migliorare la qualità della vita rispetto al solo intervento convenzionale tra i malati di cancro. La digitopressione viene quindi valorizzata in quanto ha mostrato un'efficacia significativa nel ridurre l'affaticamento nei pazienti con cancro al polmone rispetto alla digitopressione fittizia.

Terapia con digitopressione e Liu Zi Jue Qigong per la

funzione polmonare e la qualità della vita in pazienti con nuova polmonite da Covid-19

È in atto dal dicembre 2019 un protocollo di studio per uno studio controllato randomizzato sulla base della non esistenza di terapie efficaci per Covid-19. Sono stati reclutati 128 pazienti con virus di età compresa tra 20 e 80 anni, che sono stati sottoposti a un programma di riabilitazione di medicina tradizionale cinese riabilitativa (TCMR) costituito da terapia con digitopressione e Qigong I. Lo studio ha evidenziato che tale trattamento può essere utilizzato come terapia complementare per Covid-19, associato ai trattamenti convenzionali. In Cina quasi il 90% della popolazione ha utilizzato i rimedi della Medicina tradizionale cinese con buoni risultati, in particolare si sono riscontrati: un maggior controllo della sintomatologia; un minor consumo di farmaci di sintesi con minori effetti collaterali; una minor progressione dagli stadi lievi verso quelli più gravi dell'infezione.

nari. Il sigaro di artemisia viene scaldato ad altissima temperatura e avvicinato ai punti dei meridiani o a zone dolorose più espanse. Questa tecnica migliora la loro risposta terapeutica alla stimolazione della pressione.

Gli operatori shiatsu sono certi che la strada da percorrere sia l'integrazione terapeutica, come strumento di comprensione non solo del sintomo, ma della persona in tutti i suoi aspetti. La persona deve essere presa in carico in modo multimodale, attraverso una visione allargata di varie figure professionali. Lo shiatsu è uno strumento efficace che, integrato a cure più tradizionali, mediche e farmacologiche, può sostenere le problematiche legate alle patologie e le conseguenze che da queste derivano. Inoltre, lo shiatsu e altre terapie complementari sono un valido aiuto al lavoro del medico, anche per la prevenzione e il mantenimento della salute.

Bibliografia disponibile in redazione