

## **Il fegato, il respire ed il flusso del qi**

### **(Dr. Eduard Tripp)**

*Der vorliegende Artikel ist eine Übersetzung des Artikels von „Die Leber, der Atem und der Fluss des Qi“ (Eduard Tripp) von Birgit Neuper:*

#### **Respirazione e Qi**

Il respiro divino è ciò che rende vivi tutti gli esseri viventi. Il mito cristiano descrive un Dio creatore, che ha formato tutti gli animali ed anche gli umani dall' argilla donandogli la vita immettendo in loro il suo respiro divino.

Finchè l'uomo vive è proprio il suo respiro che lo distingue dalla natura inanimata. Nella morte però lo lascia e poi ritorna alla sua fonte e lascia la materia senza vita, inanimata: cenere alla cenere e polvere alla polvere.

Per molto tempo è stato in pratica il respiro che è stato preso come un segno per verificare se un essere era ancora in vita. Uno specchio che si metteva davanti alla bocca e al naso era l'indicatore chiave per valutare: se lo specchio si appannava dal respiro, spesso appena percettibile, stava a significare che l'essere era ancora in vita, se ciò non avveniva allora la speranza era morta insieme allo stesso.

Respiro, Prana e Qi sono concetti che descrivono un fenomeno simile sulla terminologia diversa e diversa comprensione del mondo, la forza o energia che rappresenta l'aspetto dinamico di tutti gli esseri viventi. Il flusso senza ostacoli e la sua circolazione nel corpo significa salute e benessere.

Nella teoria della medicina orientale è il fegato (accoppiato con la cistifellea che lo sostiene come yang socio) che nel nostro corpo per il libero flusso del Qi e del sangue è responsabile e - inseparabilmente connesso al flusso libero. Se "scorre il fegato" vuol dire che scorre il Qi; se il fegato è bloccato così sono bloccate anche le aperture manifeste della vita.

Dato il fatto che il fegato governa il diaframma, così il cerchio si chiude. Un diaframma bloccato indica un blocco del fegato. Un fegato ostruito limita la respirazione. Sospirando nel tentativo di allentare il diaframma è il sintomo tipico di stagnazione del Qi nel fegato; la respirazione soprattutto l'espiazione è bloccata.

### **Diversi livelli di energia durante un trattamento shiatsu**

Tutto vuole essere elaborato ed ogni elaborazione costa energia. Questo si applica a livello del cibo e del sistema digestivo nonché nell'area emotiva e mentale. Se manchiamo di energia, è difficile distinguere tra "puro" ed "impuro", tra l'inutilizzabile e utilizzabile. L'estrazione ci diventa difficile, imperfetta e costosa e ci costa troppo affaticamento. La stanchezza dopo il pasto rientra in questa casistica così come... esaurimento fisico, mentale o emotivo.



Questo vale anche per l'elaborazione in una seduta di shiatsu, che dipende dal livello di energia del cliente. Se costui è esausto o malato (anche l'età può svolgere un ruolo) ha meno energia a disposizione per supportare il trattamento. Svolgendo lo stesso trattamento con lo stesso input ha meno effetto/efficacia mentre al contrario invece troppa energia può sopraffare e stancare l'organismo. Un livello dell'energia ottimale invece rende un massimo successo nel trattamento.

### **Fonti dell'energia disponibile**

L'energia attualmente disponibile per noi ha 3 fonti: nel riscaldatore inferiore è il rene, in quello centrale la milza e nel riscaldatore superiore i polmoni.

Il Qi del rene forma il livello più profondo che corrisponde alla nostra "dote", alla nostra costituzione, allo Yuan Qi o Jing che abbiamo ricevuto dai nostri genitori e alle nostre (ancora) riserve esistenti.

Il Qi che viene prodotto dalla milza e dallo stomaco nel processo digestivo, nutre il Qi e il sangue e tutti gli organi e le aree del nostro corpo, ma il fatto che il cibo sia disponibile per il nostro corpo come Qi richiede molto tempo perché l'estrazione e l'elaborazione sono un processo complesso ed energivoro. L'energia dal cibo non è quindi immediatamente disponibile per noi ma solo dopo un po' di tempo.

Il Qi che viene estratto dall'area che inspiriamo attraverso il polmone, è disponibile anche in brevissimo tempo sempre se il Qi di milza e rene sono presenti sufficientemente. Questo lo notiamo anche nelle situazioni quotidiane: se vogliamo raggiungere velocemente un autobus e la nostra energia basilare non è sufficiente, il nostro respiro diventa più profondo, respiriamo più velocemente ed eventualmente anche tramite la bocca (per poter incamerare ancora più aria) ...quasi immediatamente sentiamo l'effetto benefico del nostro respiro.

### **Respirazione e modelli di respirazione**

Il respiro reagisce a qualsiasi movimento della nostra vita. Un disturbo nel suo flusso è indicazione di un disturbo nelle nostre funzioni vitali, nelle nostre connessioni con il flusso della vita, il flusso del Qi. Il ritmo del respiro tra i poli complementari "acceso" e "spento", "vuoto" e "pieno", "attivo" e "passivo", "essere" e "passato" è un'immagine del grande ritmo, che è alla base di tutti i processi vitali.

Respirazione significa un cambiamento continuo dall'attività alla passività e dalla passività all'attività. Quando inspiriamo, andiamo fuori e portiamo il mondo dentro di noi; quando espiriamo, lasciamo andare ciò che è in noi donandoci al mondo. Il modo in cui respiriamo mostra quanto ci sentiamo sicuri nel nostro corpo e sulla terra, e fino a che punto siamo disponibili ad accettare ciò che arriva con il respiro nella nostra vita. Un'inspirazione disturbata è quindi associata con diffidenza verso ciò che arriva dall'esterno, invece una espirazione disturbata ha a che fare con la paura di fidarsi di altre persone e di lasciarci andare. Già dall'infanzia siamo esposti ad influenze ed esperienze che ci cambiano: paure, ansia, i sentimenti di solitudine ed altre emozioni che non possono essere adeguatamente elaborate,

portano a meccanismi di protezione e modelli comportamentali che influenzano e talvolta restringono in modo permanente le nostre vite. Inoltre, col tempo nello stress della vita nel mondo del lavoro, nelle relazioni familiari amichevoli ed in generale c'è una marea di emozioni diverse che ci sfidano e ci affliggono.



Con tali esperienze il nostro respiro cambia, diventa corto o breve e superficiale. Ci manca il respiro, il torace diventa stretto, faticiamo nel respirare e quasi non riusciamo più ad avere aria. Arrivano le tensioni e disturbi psicosomatici fino alle malattie psichiche. In questo stato il respiro incontra strutture dove non riesce a compensare che lo cambiano. Le nostre esperienze si sono manifestate nel corpo creando un modello respiratorio corrispondente. Ben diverso quando siamo felici, ridiamo e amiamo: il nostro respiro diventa ampio e libero.

Noi abbiamo la scelta: o ci facciamo largo e ci apriamo al flusso della vita, lasciamo il nostro respiro libero di entrare ed uscire o limitiamo il nostro potenziale e ci accontentiamo di una vita con questi limiti. E nel corso del tempo, si rafforzano queste limitazioni di consolidamento strutturale e si parla di .....”congelati”, oppure fasciali solidificati modelli di respirazione.

### **Lavoro diretto con il respiro**

Lavorando con il respiro, lavoriamo principalmente con 2 sistemi: il polmone come comandante supremo del Qi ed il fegato secondario responsabile per il libero sviluppo ed il libero flusso del Qi. Il libero flusso del Qi beneficia di questo lavoro, soprattutto quando il flusso di energia si riflette nelle braccia, anche il cuore, la base stessa della nostra determinazione che ottiene di nuovo spazio.

Mentre il rafforzamento dell'inspirazione è un processo attivo e volontario, il supporto dell'espiazione inizia con funzioni autonome. Il volume del respiro viene aumentato con questo approccio, il ritmo involontario della respirazione viene rafforzato ed approfondito.

### **Lavoro su fegato e cistifellea**

Il ritmo con cui si lavora è di grande importanza, poiché il ritmo respiratorio rappresenta un corpo in dinamica di controllo, che è in grado di coordinare e sincronizzare tutti gli altri ritmi del corpo. Se il respiro scorre liberamente, anche le altre funzioni dell'organismo possono "stabilizzarsi" e alla fine tutte le funzioni possono "oscillare" insieme in una singola unità.



Ecco un lavoro complementare sul "fegato". Risolviamo i blocchi e portiamo l'intero corpo (per quanto è possibile) in flusso e vibrazioni. Concretamente si intende l'integrazione di stiramenti, mobilizzazioni e lavoro ritmico, tecniche in particolare riguardanti il fegato.

### **Stesso ma diverso**



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Nel lavoro pratico di shiatsu tuttavia lavoriamo principalmente sulla cistifellea, più principalmente sulla sua struttura più esterna, il meridiano. Ciò è spiegato dal fatto che il fegato e la cistifellea sono partner Yin Yang, sono il potere di primavera comune ed inseparabile che rappresenta 2 lati di un fenomeno. E mentre la MTC (farmacologia) nel suo indole Yin svolge il suo lavoro dall'interno, lo shiatsu si presenta come un metodo Yang dall'esterno.

Nel nostro organismo, in cui tutto è sistematicamente connesso a tutto e nessuna parte o aspetto si trova da solo, ogni cambiamento è efficace sull'intero sistema. E non è il metodo che ha la massima importanza ma il risultato che possiamo ottenere con questo trattamento: che il Qi scorre senza ostacoli con il nostro trattamento e l'intero organismo inizia a respirare liberamente ed oscillare di nuovo.

Bibliografia:

- Tripp, Eduard: Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu. [www.shiatsu-austria.at/?p=2795](http://www.shiatsu-austria.at/?p=2795)
- Tripp, Eduard: Die Leber, der Atem und der Fluss des Qi. [www.shiatsu-austria.at/?p=2810](http://www.shiatsu-austria.at/?p=2810)
- Illustrazione: Pixabay

---

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.