



## BRANI TRATTI DAL LIBRO

### Prefazione

L'argomento di questo libro nasce dalla mia volontà di mettere a disposizione di molti un sistema di esercizi mirati, accessibile finora solo a chi frequenta i miei corsi. Dopo sette anni di sperimentazione, posso dire di averne verificato sia la validità strettamente terapeutica che, soprattutto, la capacità di mantenere e migliorare la salute non solo fisica, ma anche psichica ed emozionale in chi li usa al fine di liberare tensioni o aspetti in difficoltà della propria realtà.

Per meglio dire, l'obiettivo è quello di influire sull'energia del corpo umano e portare in essa modificazioni benefiche, attraverso posizioni precise assunte dal corpo fisico, che "portano in superficie" il canale energetico su cui si sta lavorando e tecniche opportune che insieme ricaricano e liberano.

Il contesto teorico di riferimento è quello della MTC (Medicina Tradizionale Cinese) per alcuni aspetti e, per la maggior parte, del sistema filosofico e pratico di lavoro sui canali energetici che il grande Maestro Shizuto Masunaga mise a punto negli anni settanta del secolo scorso e che, nella mia lunga esperienza terapeutica e di insegnamento, ho rielaborato e arricchito con ciò che proviene da altri miei percorsi di studio e di conoscenza psicologica, esoterica, scientifica e di metodi finalizzati al benessere fisico e spirituale.

Perché il libro sia fruibile da tutti, per renderne l'uso più agevole, ciò che può essere sconosciuto all'occidentale medio perché proviene dalla cultura orientale è spiegato in modo semplice, evitando ove possibile termini e concetti per "addetti ai lavori". E gli esercizi sono descritti in modo chiaro anche per chi non abbia molta dimestichezza con la terminologia usata.

E' un libro da usare come un manuale fisico-spirituale e utile soprattutto a chi cerca uno strumento per liberarsi da sé in modo semplice e potente, raggiungendo benessere fisico, crescita spirituale e dominio su ciò che porta dolore e sofferenza, senza dover ricorrere a persone esterne, ma riconquistando il proprio potere e la propria interezza attraverso l'aumento della consapevolezza.

Sarà oltremodo utile a chi già studia o lavora nel campo dell'energia e delle "medicine complementari", soprattutto per chi opera nel campo dello shiatsu, perché avrà a disposizione un sistema ricco e completo che gli permetterà di "sentire" su di sé, e quindi anche verificare, il percorso dei meridiani e contemporaneamente di sperimentarne personalmente gli effetti e le funzioni. Infatti, nel campo specifico, con uno slogan lo Stretching dei Meridiani può essere definito "il fai da te dello shiatsu".

Inoltre, per chi studia in questo ambito, è a disposizione, in appendice, una tabella con le correlazioni tra i meridiani e i muscoli più importanti che essi nutrono nel loro percorso.

A tutti auguro: Buon cammino!

## Capitolo 1

[...] Occupiamoci ora del microcosmo-uomo.

Non facciamoci ingannare dalla specifica '*micro*'. È vero che, in proporzione alla grandiosità dell'Universo il singolo uomo è una grandezza talmente minuscola che è praticamente invisibile, ma, ingrandendo l'immagine, scopriamo che in miniatura nel corpo dell'uomo c'è tutto quello di cui è composto l'Universo.

Ci sono le stelle e i soli, i pianeti e le correnti energetiche, c'è la materia e la luce, il gelo e il calore, i metalli, l'acqua, il fuoco e l'aria; ci sono le vibrazioni dei colori, dei suoni, della mente, delle emozioni oltre, ovviamente, alle vibrazioni dello Spirito. E, come l'Universo, è un intero costituito da parti via via più piccole fino ad arrivare ad elementi che possono essere osservati solo al microscopio.

Sono sicura che, se chiedessimo ad un atomo di definire l'intero del corpo umano, lo descriverebbe come l'universo, il suo macrocosmo e al suo confronto, se avesse emozioni, si sentirebbe piccolo piccolo...

Ma noi sappiamo che ogni nostro atomo contiene ed è "informato" dal nostro DNA e quindi è come noi, 'è' noi. Contiene gli stessi geni che hanno determinato la nostra forma, il nostro carattere, le nostre caratteristiche. Contiene le nostre memorie, la nostra volontà, le nostre potenzialità.

Chi glieli ha immessi? Noi stessi, così come in noi, atomi del nostro Universo, sono depositate le memorie di tutta la Creazione e la volontà, le emozioni, insomma la Realtà del Proprietario di quel corpo tanto più grande di noi, ma di cui facciamo parte.

Riprenderemo più in là questo concetto. Per ora osserviamo come l'analogia funziona: basta ingrandire o rimpicciolire la scala di paragone. C'è anche chi è andato oltre l'atomo e oltre l'universo: la fisica riconosce che l'atomo è uguale, nel piccolo, ad un sistema solare con i suoi pianeti e l'astrofisica parla di universi paralleli.

[.....] Parliamo ora della realtà, dimostrabile nei fatti, che è l'energia che crea la materia, ma anche che la materia può tornare ad essere energia. L'energia è invisibile (ma non a chi ha il terzo occhio aperto), la materia si vede. In realtà la fisica ci dice che energia e materia non sono che forme diverse di vibrazione energetica: quella della materia è più densa e pesante dell'altra, tanto densa da diventare visibile ad occhi fatti di materia. Nella costruzione della forma fisica viene prima la corrispondente forma invisibile e sulle sue linee di forza si comincia ad aggregare la materia. Vari studi con fotografie Kirlian (nota 3) mostrano come l'immagine della foglia o del fiore che sarà visibile e sviluppata qualche giorno dopo, è già presente nella sua realtà eterica (nota 4). Così come è questa così

sarà quello. Lo stesso succede a tutte le forme viventi, compreso l'embrione umano e, in tutte, la realtà energetica rimarrà poi compresente a quella fisica sia internamente al corpo, sia come emanazione verso l'esterno.

Nel secondo caso parliamo di *aura* energetica (vedi l'aureola dei santi), nel primo parliamo di '*meridiani*' energetici.

Furono chiamati così, in analogia con i meridiani della Terra come appaiono sul mappamondo, dai primi occidentali che entrarono in contatto con la cultura medica cinese e con le mappe dei meridiani del corpo umano, che apparivano quasi tutti disposti verticalmente.

In realtà sono come canali in cui fluisce l'energia. Per meglio comprendere possiamo usare l'immagine di canali di acqua che, scorrendo, nutrono al giusto i territori in mezzo a cui passano.

Tutto va bene fino a che non hanno impedimenti nel loro corso e il corpo fisico gode di salute e benessere. Ma, si sa, vita è continuo squilibrio e continua ricerca di un nuovo equilibrio. Così qualsiasi squilibrio a causa di ciò che la vita ci propone si ripercuote immediatamente nel nostro corpo energetico e fisico. Se il problema o la situazione torna facilmente alla normalità, anche l'impedimento al fluire delle energie si scioglie e il corpo fisico non soffrirà disturbi di sorta.

Ma se il problema non si risolve e diventa cronico, o l'impatto è stato traumatico, il flusso energetico è messo in difficoltà, così come quando una frana, staccatasi dalla montagna, occupa in parte o del tutto il letto del fiume sottostante o un albero dalla sponda crolla di traverso rispetto alla corrente. Fino a che non viene tolto l'impedimento, le zone circostanti subiranno danni: a monte della frana ci saranno inondazioni, a valle siccità.

Analogamente succede nel corpo umano: l'energia del canale cronicamente 'gonfio' inonda i tessuti muscolari circostanti e lì si 'fissa', viene in essi trattenuta. Può essere per un trauma emozionale troppo forte per essere lasciato andare con facilità e che quindi cronicizza il blocco, può essere per una situazione emozionale pesante, e magari non molto forte, ma ripetitiva, può essere anche per la volontà di rendere scultoreo il proprio corpo con un sistema di allenamento faticoso ed estremo come nel body building o nella pesistica, o per una postura sbagliata. In tutti questi casi una parte del corpo è in difficoltà e prima o dopo manifesta un sintomo che richiama la nostra attenzione su di essa. È ciò che noi chiamiamo malattia.

Se non riesce nell'intento di segnalare, attraverso sé, la difficoltà energetica sottostante e la cura che riceve riguarda solo l'aspetto fisico, il problema si interiorizza e vengono colpiti anche gli organi interni.

Perché, in realtà, ogni sintomo del corpo fisico non ha la causa in se stesso, ma è effetto visibile di una causa invisibile, perché energetica. Va da sé che per risolvere stabilmente la malattia fisica occorre allora operare a livello della causa, dopo averla scoperta. Altrimenti essa troverà altre vie sintomatiche, di solito sempre più gravi, per farsi notare. [...]

## **Tempo di integrazione**

"C'è il tempo dello yin e c'è il tempo dello yang" si diceva nell'antica Cina.

In Occidente, soprattutto nell'ultimo secolo, abbiamo preso la rincorsa sulla strada dello yang e la stiamo percorrendo sempre più a rotta di collo: la nostra coscienza è sempre più nelle cose da '*fare*', facciamo anche tre-quattro cose contemporaneamente, pur di non '*perdere tempo*', se ci ritroviamo in un momento vuoto ci prende l'ansia e cerchiamo subito di riempirlo, non ci fermiamo nemmeno quando stiamo male, perché '*dobbiamo andare a lavorare*'.....

Un tempo il lavoro era una necessità per vivere; con l'avvento della meccanizzazione e del consumismo i termini si sono invertiti: si vive per lavorare e alla Vita, quella vera, si dedica solo il tempo lasciato libero dal lavoro e talvolta nemmeno quello. Libertà, responsabilità e talvolta dignità di noi stessi le abbiamo trasferite ad altri delegando e obbedendo. Stiamo vivendo sempre più una vita come automi che credono di essere liberi. Pochi pensano con la propria testa, i più, in un processo di identificazione, pensano con la testa degli 'opinionisti' o dei mass media, o del personaggio famoso. Lo sviluppo dell'individualità (fattore di crescita) è diventato individualismo (fattore di massificazione); abbiamo sviluppato al massimo l'analisi e la frammentazione; siamo divisi in parti separate e incomunicanti fuori e dentro di noi ("Come stai?" "Sono a pezzi!" è un dialogo comune); abbiamo perso il senso di chi noi siamo e, di conseguenza, il rispetto per la Vita. L'arrogante sfruttamento intensivo della Terra e dei suoi tesori si accompagna alla mancanza di consapevolezza della Natura vivente del pianeta, quello che tutte le culture antiche chiamavano e chiamano Madre Terra. Più lontani di così dalla polarità dello yin o, in termini occidentali, dalla polarità dell'Anima e dello Spirito non possiamo andare.

È tempo di invertire la rotta, di reintegrare ciò che abbiamo disperso ai quattro venti, fino a ritrovare l'UNO in noi, di cominciare a pensare con la nostra testa, di ritirare le deleghe in bianco che abbiamo distribuito a destra e a manca, di tornare ad occuparci di noi, riappropriandoci del nostro tempo, della nostra vita, della nostra interiorità, del nostro potere, della nostra libertà.

È tempo di aprirci allo yin, all'energia sottesa alla materia, alla nostra anima e di immettere nella nostre giornate convulse momenti yin di silenzio, di meditazione, di gioco, di svago non faticante.

Nel simbolo pregnante del Tai-ji lo yang, quando è al massimo della sua potenza, trasmuta necessariamente nello yin e viceversa, perché ciascuna polarità contiene in sé, e nel suo centro, il seme dell'altra.

Non è quindi in forse questa possibilità. Essa è certa e questo è il tempo. Il problema è solo uno: il come avverrà tale trasformazione. Essa potrà essere violenta e improvvisa se non ci saranno cambiamenti decisivi nei singoli e nei governi: gli umani la subiranno. Ma potrà essere graduale come il passaggio dolce del tramonto dalla luce alla Luce e fonte di grande crescita spirituale se l'uomo, ogni singolo uomo, sceglierà di compiere per sé la trasformazione richiesta dai tempi. Gli aiuti non mancano, quando la decisione (volontà) è sincera.

Questo stesso testo vuol essere uno strumento utile per aiutare chi vuol liberare ciò che è imprigionato in sé.

## Capitolo 2

[...] Un'ultima annotazione riassuntiva: lo Stretching dei Meridiani è un metodo potente, perché usa più strumenti contemporaneamente. Essi sono di quattro tipi e ciascuno agisce su uno dei nostri livelli vibratorii o "*corpi inferiori*" come vengono chiamati in esoterismo, perché nel blocco energetico sono coinvolti sempre tutti e quattro. Non si può liberare uno senza gli altri.

Così la posizione di stretch agisce sul corpo fisico portandolo in apertura massima senza sforzo, in modo da preparare l'azione degli altri strumenti.

La respirazione addominale comincia ad agire sul corpo eterico, l'energia dei meridiani, aumentando il livello di prana ed attivando il motore centrale, in Hara.

Interviene poi la mente del corpo mentale (il più alto dei quattro) che entra nella parte da lavorare, sente, valuta e attira dall'Hara il prana del respiro lì dove serve per agire e sciogliere. Ciò che viene sciolto lo lascia andare.

Quando serve, cioè dove la mente avverte tensione o dolore, fa intervenire l'espressione vocale del corpo astrale, o corpo emozionale e l'intero 'presta' le sue corde vocali a quella parte dolente perché possa esprimere la sua sofferenza tenuta lì da chissà quanto tempo e se ne possa liberare. [...]

Sopra a tutti questi strumenti vigilano e sostengono volontà e intenzione che provengono dalla sfera spirituale.

## Qualche esempio di esercizi tratti dalle varie sequenze.

Ogni sequenza comprende circa 20 esercizi.

### Elemento Metallo

#### 1. COLLO, VISO e BRACCIA (P e IC)

In ginocchio seduti sui talloni o seduti su sgabello senza schienale.

Intrecciare le dita delle mani dietro la schiena, extraruotarle e sollevarle verso l'alto ad ogni espirazione un po' di più, senza muovere il busto. Puntare poi il mento verso l'alto, centrale.

Dopo un po' portarlo leggermente verso destra e poi verso sinistra. Sostare in ognuna delle tre posizioni.



#### NOTE.

Nell'extrarotazione le mani risultano a pollice in fuori e il gomito si "incastra". Nell'intrarotazione, invece, i pollici sono all'interno e i gomiti si possono piegare.

Se non fosse possibile extraruotare le braccia e in attesa che lo sia, mantenerle agganciate normalmente oppure extraruotarne solo una e dopo un po' di tempo cambiare con l'altra. Ciò che è importante è che il gomito sia teso o tenda a stendersi.

Attenzione ad essere seduti sugli ischi (le ossa verso avanti del bacino) e non sul coccige. Mantenere la colonna in estensione.

Per rendere più comoda la posizione seduta sui talloni, laddove ci siano tensioni alle cosce o alle caviglie, si può usare un cuscino sotto i glutei e/o sotto le caviglie

#### 4. TORACE e ANCHE (IC)

In ginocchio seduti sul tallone destro, gamba sinistra distesa dietro in linea con la destra. I piedi sono a dita in dentro. Mani a terra a dita in fuori lateralmente e all'altezza del ginocchio destro.

Spostare il bacino verso destra fino a sedersi a terra.

Mantenendo la colonna diritta, sostare.

Tornare al centro e poi spostare il bacino verso sinistra: il sostegno del busto è ora tutto affidato al braccio sinistro, mantenuto a dita in fuori e con la spalla rilassata. Sostare.



## Elemento Fuoco Primario

### 2. COLLO - SCAPOLE - DORSO ALTO (IT)

Seduti sui talloni o sulla sedia, capo un po' ruotato a sinistra, mani intrecciate sopra la testa, in modo che i gomiti siano alla stessa altezza. Rilassare le braccia, portando il capo in flessione avanti per gravità. La colonna è mantenuta ben estesa (soprattutto zona toracica), ma non rigida.

Sostare e lasciar scendere sempre più. Ripetere con capo ruotato a destra.

#### NOTE:

Nel rilassare le braccia, controllare anche le scapole.



## Elemento Acqua

### 8. DORSO - GLUTEI (V - R) - TALLONI (V)

In posizione accosciata a piedi uniti e ginocchia vicine, capo rilassato, braccia distese avanti, mani a terra e dita in dentro.

Sostare respirando molto basso e rilassare sempre di più il bacino (il coccige va verso terra). Immaginare che il corpo 'si apra' tra ischi e attacco cosce.

Dopo un po' di tempo, aprire le ginocchia oltre le braccia, tenendo sempre gli adduttori rilassati, e proseguire a scendere con il busto e la testa verso terra. Il lavoro sarà più centrato sulla zona sacrale.

#### NOTE:

I muscoli adduttori, cioè quelli all'interno delle cosce, devono essere totalmente rilassati. Si ottiene ciò, nella prima parte dell'esercizio, lasciando che le ginocchia si appoggino alle braccia, le quali si mantengono distese.

Le caviglie sono rilassate e in realtà tutto il corpo poggia su se stesso e sugli avampiedi, senza alcuna contrazione muscolare. Le mani sono appoggiate senza sopportare peso.



### 17. GAMBE (V - R)

In piedi, con la gamba destra incrociata davanti alla sinistra, che è distesa. Busto inclinato avanti e mani appoggiate su una panca o su una sedia, oppure gomiti su un tavolo.

Dolcemente, respirando, stendere un po' alla volta la gamba destra, mentre la sinistra si lascia iperestendere.

#### NOTE:

La distensione della gamba destra deve essere molto lenta e modulata sulla capacità della gamba sinistra di sostenere lo stretching senza sforzo.



## Elemento Fuoco Ministro

### 9. FIANCO - ANCA - COSCIA (TR) - ASCELLA (MC)

Supini, braccia flesse a mani intrecciate sotto la nuca, gambe piegate, accavallate, destra sopra.

Lasciare che le ginocchia vadano per gravità verso destra.

Sostare e respirare, rilasciando le tensioni che vengono in evidenza.

#### NOTE:

Mantenere il capo in allungamento nucale e i gomiti a terra o verso terra.



## Presentazione dell'Autrice Gianna Tomlianovich



Nata a Trento, ben presto si sposta a Roma, città che sceglie per il suo percorso di studio e di impegno socio-lavorativo.

Studia prima il corpo fisico (Diploma ISEF), poi quello mentale e psichico (Laurea in Psicologia), infine si addentra nel mondo dell'energia. Si diploma operatrice shiatsu in due Scuole Professionali, studia e pratica per 8 anni il sistema taoista di lavoro sull'energia (Qi Gong medico con Li Xiao Ming), studia e opera con la Psicocibernetica degli Esseni, studia gli strumenti evolutivi della mente ("Avatar" con E. Palmer), sperimenta e studia varie modalità occidentali di cura energetica (Bioenergetica - Rolfing).

Nel 1986 fonda a Roma la Scuola Keiraku Shiatsu, che negli anni porta a livelli sempre più vicini al concetto di "Keiraku" a cui il Maestro Masunaga espressamente collegò il suo shiatsu e in cui integra la propria poliedrica esperienza, fino a farla diventare Scuola di crescita evolutiva, oltre che Scuola che insegna una professionalità.

Nel contempo, attraverso un costante lavoro su di sé, armonizzando in modo personale e creativo tale varietà di studi e sistemi di cura sperimentati, affina le sue capacità percettive e curative e crea un personalissimo metodo di cura olistico, basato su trattamenti Keiraku Shiatsu, rieducazione respiratoria e posturale, riorientamento in positivo dell'atteggiamento psichico, insegnamento di strumenti atti a mantenere lo stato di benessere conquistato.

Mettendo a frutto le proprie conoscenze ai vari livelli dell'organismo psico-fisico crea e sistematizza inoltre un sistema di esercizi semplice ed efficace per lavorare da sé sui propri squilibri energetici, che chiama "Stretching dei Meridiani ®".

Da vari anni studia, pratica e ricerca nel mondo della realtà energetica umana più sottile e in campo esoterico. Ha studiato alla Scuola di "Antiche Terapie Essene" con A. Givaudan e con B. Rouch; ha studiato l'insegnamento del sentiero andino con Juan Nunez del Prado.