

## PRESENTAZIONE

E' un massaggio sul tessuto superficiale e profondo, che nasce in Mongolia nell'ambito dei guerrieri. Era praticato sia prima della battaglia per eliminare dal corpo le tensioni e le paure, sia dopo la battaglia come rituale di purificazione.

Si tratta di un massaggio molto lento la cui durata, allora, poteva richiedere ore e questo, di per sé lo limitava alle classi nobili. Dalla Mongolia pare che sia migrato verso gli ambienti imperiali cinesi e che poi sia stato usato anche in Giappone. Si dice che lo utilizzassero anche importanti uomini politici in tempi più vicini a noi.

In verità di questo metodo non esiste materiale scritto e tutto resta nella tradizione orale. Questo ha fatto sì che, arrivando in occidente fosse snaturato, se non contraffatto, adattandolo alle leggi di mercato. Lo troviamo così spacciato per automassaggio, confuso o miscelato con il massaggio hawaiano, smerciato come 'massaggio di un giorno'.

### §§§§

Le popolazioni mongole avevano notato che il corpo trattiene le tensioni e credevano che queste tensioni fossero dovute alle paure. Avevano capito che il corpo isola la parte sofferente, i muscoli della zona si muovono il meno possibile e che questo irrigidimento cambia la struttura. Avevano altresì notato come ad ogni paura corrispondesse una parte del corpo e hanno creato delle mappe di lavoro.

Sappiamo anche che queste popolazioni avevano il concetto d'energia, come ci arriva dall'oriente, e che loro chiamavano K'a, Ka o Kath. Questa energia pervade l'universo e il corpo ma il suo fluire viene bloccato dalle tensioni. Di conseguenza il Chua K'a è letteralmente, la liberazione di questa energia.

Un altro presupposto risiede nel ritenere che il corpo fa parte dell'Ordine dell'Universo e come tale deve conservarsi ordinato, il che significa libero, relazionato, armonico, nel meglio delle sue funzioni. Dunque non solo liberare l'energia e farla scorrere ma riportare l'Ordine e la relazione fra i vari segmenti corporei.

### §§§§ LA TECNICA

Si è detto che oltre ad essere un massaggio sui tessuti superficiali è soprattutto un massaggio sui tessuti profondi. Esso richiede una manualità molto particolare: innanzi tutto la capacità che oggi ci viene dall'osteopatia, di percezione del movimento dei tessuti, che è una percezione molto sottile.

In secondo luogo la capacità di dosare la lentezza, la forza, la profondità, i tempi, le pause a seconda della contrazione che si percepisce per intuire come risolverla. Non è solo un lavoro tecnico per il quale possa essere applicata una 'ricetta' ma un lavoro di percezione di cosa stanno raccontandoci i tessuti del paziente, che è una percezione del paziente in toto.

Dal punto di vista puramente meccanico si tratta di stirare un muscolo da un'inserzione all'altra, lentamente, il più lentamente possibile. Si tratta di lavorare tendini, aponeurosi, legamenti e di mobilitare le articolazioni. Il massaggio non deve essere doloroso, poiché il dolore crea irrigidimento, tuttavia una certa componente di dolore è necessario che venga percepita e riconosciuta per essere rilasciata. L'obiettivo non è da raggiungere in una seduta, anche perché nelle popolazioni occidentali le componenti psicologiche di stress e di conseguenza i tessuti, non lo consentono. Quindi, una volta visto e testato il paziente, fatta un'anamnesi, si deve programmare un ciclo di sedute che può andare da un minimo di quattro cinque ad un massimo di dieci-quindici. La previsione viene fatta non solo sulla base della nostra esperienza ma anche su quella particolare sensibilità della mano che si acquista nella percezione del tessuto. Anche nella durata oraria sarà la mano a darci indicazioni. Il massaggio si fa finché il tessuto e di conseguenza il Sistema Nervoso, è disponibile a ricevere input. Può essere anche di soli 20 minuti ma mediamente si va dai 40 ai 90. Oltre questo tempo un corpo occidentale, stressato, mal alimentato, con cattive posture e abitudini non è in grado di ricevere la mole di segnali e non solo non reagirà più ma tenderà a difendersi vanificando di conseguenza il nostro lavoro. Se alla fine di un ciclo o al raggiungimento delle 15 sedute non abbiamo ottenuto i risultati che dovevano esserci, probabilmente il problema non è risolvibile con questo metodo ed è di competenza di altri specialisti, che siano lo psicologo o l'ortopedico o il posturologo o il dietologo..e questo sarà oggetto di valutazioni insieme con la persona.

### §§§§ LE MAPPE

Ogni tipo di paura ha una corrispondenza su un settore corporeo, una mappa ed un protocollo di esecuzione. Sarebbe troppo lungo elencare le mappe conosciute con certezza: sono 32 certe, alcune meno certe e comunque fra le certe 16 per il corpo e 11 per la testa.

Tuttavia non ha senso da noi applicare mappe come la paura di immolarsi (harakiri), di andare in guerra e

simili.

Altresì non sono insegnabili per evidenti ragioni mappe che coinvolgono la sfera della sessualità o l'interno della bocca. Le mappe accessibili sono dunque circa 13-16 ma un terapeuta abile nell'intuire le problematiche può costruirne di adatte al paziente.

Inoltre così come un bon bodyworker assembla fra tecniche e metodi un metodo proprio, allo stesso modo tutte le mappe sono combinabili fra loro in sequenze da adattare alla persona e con altri strumenti che un terapeuta possiede.

Diamo qui l'idea delle più comuni.

La n° 2 sulla paura nel prendere decisioni, paura davanti ad azioni forti e importanti: si lavorano i polpacci e le caviglie fino alla base del ginocchio

La n° 4: sul senso di inadeguatezza, di impotenza, il non credere nelle proprie capacità: si lavorano le cosce, l'inguine, le anche, il bacino

La n° 7 sul timore di vivere, del proprio senso della vita: scongelare il bacino, lavorare il sacro, le pelvi, le creste iliache, il piramidale.

La n° 9 sul timore di non essere amati, la depressione, la tristezza, il pianto: si lavorano la cassa toracica e le clavicole.

La n° 12: sul timore di cosa accadrà, l'ansia di fronte alle previsioni, lo scoraggiamento: si lavorano le spalle e le braccia fino al gomito.

Ecc.

### I PRESUPPOSTI DEL CHUAKA IN TERMINI OCCIDENTALI

A questo punto abbiamo chiara la parentela fra questa visione e quella di Reich, Lowen e tutta quella che è la bioenergetica.

Da un altro punto di vista, più tecnico-manuale vedremo che in Occidente sono legati al CK due aspetti: il concetto e lavoro sulla fascia (e dunque i concetti desunti dall'osteopatia) e il lavoro sul tessuto profondo (Deep Massage).

Questi accordi ci danno una visione unificante fra oriente ed occidente ma è ancora l'occidente che ci viene in ausilio spiegando (ancora parzialmente) il cosa succede in questo lavoro.

Innanzitutto esso investe quella grande rete di tessuto connettivo che si chiama fascia.

Parliamo dell'insieme di membrane, aponeurosi, legamenti, tendini, di un film translucido che avvolge ogni fibra muscolare e dagli strati superficiali arriva ai più profondi.

La fascia ha delle caratteristiche che, in estrema sintesi, possono essere così riassunte:

1. È dotata, sin dalla sua formazione dal foglietto embrionale, di un micromovimento, la motilità, che l'accompagnerà fino alla morte dell'organismo. La percezione, attraverso le mani, di questa motilità è una percezione osteopatica difficile da acquisire e ma è di fondamentale utilità nel lavoro del Chuaka.

2. La fascia è un elemento fondamentale della fisiologia umana per il suo ruolo di difesa: nella sostanza fondamentale della fascia infatti risiede la prima barriera di difesa dell'organismo, difesa che lavora in maniera indipendente dalle strutture midollari superiori e prima che esse intervengano. Grazie a questo gli osteopati parlano di un vero e proprio 'cervello periferico'.

3. A questo livello deve stabilirsi un dialogo permanente fra l'interno e l'esterno della cellula perché venga mantenuto l'equilibrio funzionale del corpo. Ricordiamo che nella cellula esiste uno scambio ionico che è uno scambio elettrico ed il cui valore viene definito 'potenziale di membrana'.

4. Dal punto di vista meccanico la fascia si organizza in catene fasciali. Quando le contrazioni, le tensioni, oltrepassano una certa soglia, non solo viaggiano lungo la catena alla ricerca di un compenso che non dia dolore, ma la fascia modifica la sua viscosità ed elasticità, si indurisce e si collega con le strutture adiacenti per poter sopportare ad una mancanza, per reggere la non economia della modificazione. Modificandosi le fibre di collagene e le stesse catene fasciali, da catene funzionali diventano catene lesionali.

5. Ogni trauma è memorizzato dalla fascia nel senso che comporta una modifica della motilità, la quale alla fine diventa modifica della mobilità.

A questo punto possiamo riconoscere che, il fluire dell'energia di cui parlano le popolazioni mongole, è traducibile con il fluire degli scambi nelle catene fasciali e possiamo riconoscere i perché la catena fasciale deve essere libera, priva di addensamenti di collagene, aderenze e barriere.

Un corpo così in ordine potrà essere attraversato dalla forza di gravità, senza fare fatiche superflue, senza disperdere energia anzi, conservando il proprio assetto e il proprio equilibrio, sarà un corpo economico e funzionale.

Un altro dato importante legato al lavoro sul tessuto profondo è quello che avviene sui recettori.

Molte delle fibre nervose che si trovano all'interno del muscolo hanno natura sensitiva.

Sono recettori propriocettivi (fusi) che forniscono informazioni al SNC, non solo sullo stato di lunghezza del muscolo ma anche sull'attività gamma, che è quel tono muscolare legato all'allenamento, alle emozioni, alle memorie. All'interno dei fasci tendinei troviamo altri recettori (organi del Golgi) sensibili alle tensioni ed in genere inibitori delle contrazioni eccessive. Nei legamenti e nelle capsule troviamo ulteriori recettori (Ruffini- Pacini-Golgi) che danno al SNC informazioni sullo stato e l'orientamento dei

segmenti corporei fra di loro. Non solo, essi sono in grado di chiudere la percezione del dolore ("chiusura a cancello") ma è chiaro che stimolando questi recettori, il SNC cercherà di dare risposte potenzialmente riequilibrative e riorganizzative che investono tutta la persona. In questo modo possiamo capire, con un linguaggio occidentale come l'ordine ristabilito nella struttura e gli input ricevuti possano portare a reali modificazioni in una persona disponibile a riceverle.

.....

## Riassumendo

Dispensa

Capitolo 1°

### LA MEDICINA MONGOLA

La medicina tradizionale mongola ha più di 2500 anni ed è costituita da una commistione sincretica fra il tengrismo di Gengis Khan e il buddismo tibetano.

[*Il Tengrismo fu l'antico credo monoteistico di tutti i popoli turchi e mongoli ed esso permane ancora "sotto mentite spoglie": è ancora praticato in Yakuzia ed in Mongolia insieme al buddismo lamaista tibetano. Il tengrismo include lo sciamanesimo, l'animismo, il totemismo il culto degli antenati e possiede elementi in comune con la cosmologia cinese secondo cui il mondo deriverebbe dall'interazione di cinque elementi -il ferro, la terra, il fuoco, l'acqua e il legno]*

Le cure secondo questa medicina includono: trattamenti con le erbe e piante medicinali, agopuntura, massaggio terapeutico, moxa, coppettazione e terapie attraverso le diete.

Lo sciamanesimo vive tuttora con il buddismo in una simbiosi che non sembra mostrare cedimenti.

Quando Khublai Khan si converte al buddismo nel 1242, i monaci che affluiscono dal Tibet sopprimono alcuni elementi sciamanici ma in gran parte incorporano lo sciamanesimo nel buddismo, trasformando gli spiriti in divinità buddiste.

A partire dallo XVI secolo la setta Buddista Gialla si diffonde fortemente in Mongolia [ndt: è il buddismo Gelugpa che proviene da tre monasteri tibetani a nord di Lhasa: Gandan, Drepung, e Sera]

Come conseguenza si sviluppa ulteriormente l'apprendimento buddista ed i Mongoli acquistano padronanza completa della teoria e della pratica di medicina tibetana. I Lama-medici della Mongolia compilano i loro libri e trattati in mongolo e tibetano.

Ma chi è lo sciamano? Nella letteratura occidentale il termine sciamano è sempre stato di genere maschile, come se il ruolo dello sciamano fosse legato all'uomo e solo a lui riservato.

Inoltre è legato a pratiche magiche, forze occulte, misteri e via discorrendo.

Tutto ciò è frutto di una elaborazione commerciale e mediatica.

In realtà l'essere sciamano è diviso equamente in maschile e femminile.

Pare che gli sciamani in Mongolia siano 170 di cui 88 donne.

Lo sciamano è un anello di collegamento tra la vita terrena e il mondo spirituale. Il suo ruolo e la sua funzione principale sono quelle di ottenere risultati concreti di aiuto per gli uomini, attraverso un complesso cerimoniale che pone lo sciamano costantemente di fronte all'esperienza della "trance" ossia il contatto con gli spiriti. Egli riveste quindi una serie di ruoli che, in termini occidentali, potremmo così riassumere:

**MEDICO:** lo sciamano compie diagnosi attraverso il contatto con gli spiriti e cerca la guarigione del paziente attraverso interventi diretti sull'interessato

**PSICOLOGO:** attraverso i rituali, la liturgia e il dialogo lo sciamano svolge un'azione diretta sulla psiche del paziente. Esiste ancora oggi un legame diretto in Mongolia fra psichiatria, cure e pratiche sciamaniche.

**SACERDOTE:** lo sciamano svolge sacrifici e riti religiosi e sacri.

**DIVINATORE:** attraverso il contatto con gli spiriti, nell'esperienza estatica, lo sciamano acquisisce indicazioni su avvenimenti e luoghi al di fuori dello stato ordinario di coscienza

**PSICOPOMPO:** lo sciamano è colui che accompagna l'anima del defunto nel viaggio verso il regno dei morti.

### A proposito di sciamanesimo.

La magia dello sciamanesimo in Mongolia viene rievocata da Corinne Sombrun in "Il cammino della sciamana". Come spesso capita quando gli occidentali decidono di raccontare una realtà così remota per la nostra cultura, avvengono implacabili descrizioni di stupore ebe e di farsesca partecipazione:

*"Il ritmo ora c'è, e mi guida, mi porta con sé, nel mio interno. Si apre un universo, come quando spunta il sole. Scivolo, con la testa nel tamburo. Viaggio. Giro nella spirale del suono. Nel buio. E la varco. La porta del suono. Silenzio".*

E' la conferma che i viaggiatori occidentali non sanno più guardare, capire né tanto meno raccontare l'Oriente e in questa assenza è implicita una mancanza di rispetto.

Le cose migliori ce le hanno raccontate due francescani, l'umbro Giovanni di Pian del Carpine nella sua

Historia Mongalorum e il fiammingo Guglielmo di Rubruc nel "Viaggio nell'impero dei Mongoli". In quest'opera, datata 1255, si parla già di sciamani (cham) con un racconto asciutto ed emozionante di 750 anni fa. Scrive Guglielmo: *"Alcuni degli indovini invocano i demoni, riuniscono di notte a casa loro coloro che vogliono avere responsi da un demone e mettono della carne cotta al centro della casa. Il cham che invoca i demoni comincia a recitare le proprie formule e ha un timpano che batte con forza a terra. Alla fine comincia a delirare e si fa legare; a quel punto nell'oscurità arriva il demone, il cham gli dà la carne da mangiare e il demone dà i responsi"*.

Diciamo questo per fare sí che in ogni manifestazione l'allievo rimanga con i piedi per terra, attore ed osservatore, partecipe ma distaccato e libero altrimenti egli si incatena con le proprie mani ad un pathos costruito dall'immaginario.

## LE TRE RADICI DELLA VITA

La medicina mongola spiega i fenomeni fisiologici e patologici con le relazioni tra le tre radici "Hi", "Shara" e "Badgan".

Se Shara è il calore e Bagdan il freddo, qui ci occuperemo del Hi o Ci o Ka o Kath.

**HI** (il CI-l'energia) si riferisce alla forza motrice delle funzioni fisiologiche.

Il pensiero, il linguaggio, i gesti e tutte le attività funzionali dei vari organi vi sono soggetti. Se Hi funziona in modo anomalo provoca l'indebolimento delle funzioni degli organi interni, con disturbi mentali, insonnia e smemoratezza.

Gli antichi guerrieri mongoli avevano studiato il corpo umano, le sue paure, le ansie e rilevato le tensioni. La loro conoscenza della paura e del corpo molto profonda. Avevano notato che dopo un dolore, un incidente, una qualsiasi sofferenza, passata la fase acuta, il dolore rimane nel corpo e viene isolato in una tensione. Questa tensione si fa memoria, ricordo, dell'evento ma sfugge alla consapevolezza. La persona tutt'al più sente di essere tesa o stanca o ansiosa o depressa e priva di forze ma non ha più il ricordo di quando e come ciò è accaduto.

Queste tensioni, che in sostanza sappiamo essere aderenze fasciali (come loro stessi sapevano) altera la naturale struttura del corpo, il dolore fisico è l'aspetto esterno del dolore psichico e fra corpo e psiche si crea una specularità che si sostiene a circolo: il corpo trattiene il dolore, l'inconscio trattiene il ricordo. Con la tensione la paura, le contrazioni, l'energia non fluisce e il corpo ha dei blocchi.

Perché il dolore? La loro spiegazione "medica" è che il corpo è pieno di piccoli globuli e quelli in queste aree sono tutti bloccati. Bloccano il kath. Così, ogni timore è conservato in un globulo con il ricordo del dolore, che diventa una paura.

==== Nota. *La paura crea un riflesso condizionato e una contrazione. Una contrazione che permane impedisce il ricambio cellulare, avvia un disequilibrio metabolico ed il collagene si solidifica. Il collagene solidificato crea aderenze fra muscolo-fascia e osso. Una volta adeso quel muscolo diventa dolente, inerte, causa un grande dispendio di energia (fatica) e limita la funzione. In questo senso sia le cellule che i muscoli hanno una "memoria", conservano in sé il ricordo dell' evento. Quando i mongoli parlano di piccoli globuli intendono verosimilmente le cellule adese dal collagene e/o le contrazioni.*

=====

Dunque nel corpo c'è la memoria di tutte le paure; la paura è la storia soggettiva del dolore in tutto il corpo.

Pertanto, il guerriero che va in battaglia con un corpo dolente manifesta tutte le sue passate paure ed esitazioni, se non evitamenti. Per essere efficace il guerriero deve andare in battaglia senza paura, quindi senza dolore. Dunque praticare il Chua Ka fa parte della necessaria cerimonia di Purificazione del Guerriero sia prima che (soprattutto!) dopo la battaglia per liberarsi dai traumi del combattimento.

====

*Nota. E' interessante notare come non sia solo una pratica "curativa" ma una pratica anche "igienica"*

=====

Furono così mappate le aree in cui sono localizzati i vari tipi di paure.

## ANATOMIA

Il Chua K'a riconosce due sistemi di muscoli:

1. Un gruppo esterno di larghi muscoli che vengono utilizzati per afferrare nel mondo esterno e portare all'interno. Sono i forti muscoli del lavoro. Per i guerrieri sono decisivi perchè se non sono sciolti, liberi, elastici, senza tensioni, nell'attacco è possibile farsi male.
2. Un gruppo interno di più muscoli usati per proiettare l'interno verso l'esterno: questi portano fuori il kath e devono essere essere in equilibrio con quelli esterni.

==== Nota. *E' curioso notare come questo corrisponda a quello che noi chiamiamo la muscolatura intrinseca ed estrinseca. Oggi intendiamo estrinseci i muscoli del movimento ma gli intrinseci sono i muscoli della postura, delle tensioni, dei blocchi e delle malattie. E avevano intuito la necessità dell' equilibrio, del bilanciamento.* ===

Il Chua K'a mira a:

1. liberare e ripristinare l'elasticità dei grandi muscoli,
2. dare totale elasticità ai piccoli muscoli,
3. liberare le zone del karma.

### LIBERARE LE ZONE DEL KARMA

Ogni zona negozia un particolare atteggiamento di paura.

La paura più recente è di solito la peggiore perchè si accumula su tutte le altre preesistenti.

Aree su cui sentiamo "non ho alcun problema" sono probabili aree di blocco totale.

La tensione si costruisce bloccando via via la percezione fino a che la consapevolezza si blocca totalmente.

===

*Nota. E' particolarmente interessante il termine "negoziare" perchè introduce il nostro concetto di corpo pensante e di compensi, di adattamenti, di patteggiamento fra il corpo e i traumi. E' notevole la conoscenza che il trauma ripetuto, non solo fa perdere ogni volta di più consapevolezza per produrre adattamento, ma che alla fine si viene a perdere il confronto fra organismo sano e organismo "malato". E via via troviamo sempre meno sensibilità, sempre più negazione fino alla negazione totale. Cosa significa: che abbiamo una negazione con due possibili valenze: una difensiva ("non è vero che") o una fatta in tutta onestà. Ed è molto interessante notare che già allora conoscevano la freudiana negazione, ossia "la negazione che vale un' affermazione"*

=== =

