

Stretching Zen o Stretching di Masunaga

(Teoria)

E' una tecnica ideata da Shizuto Masunaga , padre dello Shiatsu moderno. Può essere considerata una ginnastica dolce in quanto è una successione di esercizi brevi ma molto efficaci per promuovere il benessere, il rilassamento e la salute; come diceva Masunaga “sono esercizi per una vita sana”. Questo tipo di ginnastica unisce la visione e la pratica occidentale dello stretching, che ha lo scopo di distendere le contratture muscolari, con la visione energetica orientale, secondo la quale il ki, (energia vitale) scorre attraverso i meridiani, canali energetici che percorrono il nostro corpo.

Nel suo libro “Zen per immagini”, uno dei pochi tradotti in italiano, illustra la sequenza di questi esercizi che chiamò, in giapponese Makko-Ho.

La sequenza completa porta allo stiramento dei 12 meridiani principali del nostro corpo, riportando un equilibrio energetico all'interno degli stessi.

La sequenza dei 6 movimenti e i benefici di ogni singolo esercizio

La sequenza è composta da 6 movimenti, uno per ogni elemento (Metallo, Terra, Fuoco, Acqua, Legno) a cui corrispondono due meridiani (tranne l'elemento Fuoco a cui ne corrispondono quattro).

Il beneficio di ogni esercizio è legato alla funzione del meridiano-organo associato.

Prima di iniziare la sequenza si effettua lo stretching di due meridiani straordinari: Vaso Concezione e Vaso Governatore; questo movimento iniziale è molto importante per l'attivazione della **circolazione energetica**.

Per ottimizzare l'attività del meridiano si eseguono anche esercizi mirati per ogni singolo meridiano.

Gli esercizi eseguiti in modo costante migliorano lo stato generale psico-fisico di conseguenza le risposte dell'organismo allo stress.

Lo scopo degli esercizi è di favorire il libero fluire del Qi* all'interno dei meridiani, presupposto per una corretta funzionalità dell'organismo e fautore della regolazione omeostatica dei processi vitali.

**(Il Qi corrisponde all'energia vitale. Secondo la medicina tradizionale cinese, questa energia vitale nell'individuo si trova qualche centimetro al di sotto dell'ombelico. In corrispondenza di tale zona anatomica, dovete immaginare un serbatoio caldo di energia che alimentiamo attraverso il respiro, il cibo, le abitudini),*

- **Nel primo esercizio** vengono coinvolti i meridiani del Polmone e dell'Intestino Crasso, che appartengono all'elemento Metallo.
Questo esercizio regola la funzione respiratoria, permette l'eliminazione delle scorie fisiche e psichiche (ci permette di staccarci dalle cose inutili e del passato da cui non riusciamo ad allontanarci). Utile per contrastare ipertensione, stress e apatia.
- **Nel secondo esercizio** vengono coinvolti i meridiani dello Stomaco e di Milza/Pancreas che appartengono all'elemento Terra.
Questo esercizio regola la funzione dell'apparato digerente, dell'elaborazione e della

digestione del cibo e influenza il ciclo mestruale. Ottimo esercizio per problemi di socializzazione e mancanza di autostima.

- **Nel terzo esercizio** vengono coinvolti i meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue, che appartengono all'elemento Fuoco.
Questo esercizio regola la funzione emozionale, l'assorbimento e l'assimilazione dei principi nutritivi, l'analisi e la selezione dei traumi emotivi, aiuta nell'interpretazione degli avvenimenti.
- **Nel quarto esercizio** vengono coinvolti i meridiani della Vescica e del Rene che appartengono all'elemento Acqua.
Questo esercizio regola la funzione del sistema urogenitale, aiuta a purificare ed espellere i liquidi, aiuta a controllare il sistema nervoso autonomo.
- **Nel quinto esercizio** vengono coinvolti i meridiani del Maestro del Cuore e del Triplice Riscaldatore, che appartengono all'elemento Fuoco.
Questo esercizio regola la funzione circolatoria, regola il metabolismo, controlla il sistema immunitario e linfatico.
- **Nel sesto esercizio** vengono coinvolti i meridiani della Vescicola Biliare e del Fegato, che appartengono all'elemento Legno.
Questo esercizio regola la funzione il sistema vagale (che fa parte del sistema nervoso parasimpatico) che controlla l'attività del cuore e le funzioni digestive.
- A livello psichico il meridiano della Vescicola biliare è legata alla capacità di prendere decisioni, mentre il meridiano del Polmone è legato alla capacità di fare progetti . Utile per ammorbidire il carattere e abbassare l'irritabilità.

Approccio agli esercizi e avvertenze particolari

Per effettuare questi esercizi è importante prestare attenzione alla respirazione, non accanirsi nel raggiungere la posizione ma cercare il limite dell'allungamento senza sforzarsi, ascoltando le linee di tensione che si creano. Un obiettivo da porsi è concentrarsi sull'immagine mentale della posizione, mantenere una respirazione calma e rilassata e ascoltare le linee di tensione che si formano.

L'aria deve essere espirata molto lentamente dopo ogni inspirazione per favorire un allungamento lento e rilassato. Generalmente è difficile potersi rilassare in una posizione allungata con il solo aiuto del pensiero. Ma se si immagina che l'aria viene liberata mentre si espira lentamente, si sarà in grado di sentire il corpo rilassarsi a poco a poco. Quando si inspira, si dovrebbe essere in grado di sentire le linee dei meridiani espandersi ancora di più dopo aver raggiunto il rilassamento completo. Si avvertirà nuovamente l'estensione svilupparsi lungo le stesse linee. Espirare lentamente ancora una volta e percepire un senso di rilassatezza che si sviluppa mentre l'aria viene buttata fuori.

Il punto principale negli esercizi per immagini non è di sforzare l'allungamento, ma permettere all'allungamento di prendere forma a poco a poco ogni volta che si espira. Inoltre se fatti con la mente aperta aiutano ad ascoltare il proprio corpo e il proprio respiro.

Partendo dagli esercizi di Stretching di Masunaga si sono sviluppate e approfondite altre tecniche che si basano sulla teoria dei meridiani.

Fra queste vi è lo "Stretching dei Meridiani" messo a punto da Gianna Tomlianovich, fondatrice della Scuola Keiraku Shiatzu, lo "Zen Stretching" di Silvia Marchesi Rossi, e la "Ginnastica Zen Ki" approfondita da Stefania Caroli, naturopata.