

Ansia e postura. Relazioni e suggerimenti dalla medicina cinese

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

La sensazione di [ansia](#) comprende stati emotivi di [paura](#) e [preoccupazione](#).

Questo disturbo è molto comune nei paesi occidentali e rappresenta forse uno dei motivi (manifesti o latenti) più frequenti per i quali le persone si rivolgono alla medicina cinese.

Anche quando l'ansia non è il motivo principale della consultazione, nella mia esperienza di operatore [tuina](#) questa condizione emotiva può essere concomitante al [disagio-malattia](#) per il quale la persona chiede aiuto.

Associazione dell'ansia ad altri disturbi

La persona non sempre se ne rende conto realmente, ma spesso, uno **stato d'ansia** che si protrae nel tempo è inserito in una costellazione di **disturbi associati tra loro**, riferibili ad uno stesso quadro energetico.

A seconda dei diversi quadri energetici, oltre all'ansia si possono manifestare, infatti, disturbi del sonno (varie forme di [insonnia](#)), della [digestione](#) (disturbi dell'appetito, disturbi alimentari...), del [respiro](#) (dispnea, apnee involontarie, fame d'aria...) e così via.

Un aspetto su cui non si riflette mai abbastanza è il **rapporto tra ansia e postura**.

E' piuttosto diffusa l'idea che la [tensione emotiva](#) porti a **tensione fisica** e [tensioni muscolari](#) soprattutto [nella zona delle spalle e del collo](#).

Vivere nell'instabilità emotiva, con l'idea che stia per succedere qualcosa, mette in costante **stato di allarme** e genera un **meccanismo naturale di difesa** dalle minacce esterne che si traduce, appunto, nella tensione fisica.

Questa tensione è fisiologica ed è presente in tutti gli animali, indispensabile per rendere efficienti e pronti alla fuga o all'attacco, se necessario.

Quando, però, la tensione emotiva si protrae non è più fisiologica.

La tensione emotiva che si protrae genera **tensione muscolare costante**, arriva a generare disagio, dolore e, infine, arriva a "deformare" il nostro stesso corpo, agendo come un vero e proprio "braccio di ferro" anche sulla nostra struttura scheletrica modificandola a volte molto pesantemente.



Postura ed [emozioni](#)

La postura può dire molto dello **stato d'animo** e del vissuto di una persona.

Il modo in cui ci muoviamo (o stiamo fermi), il modo in cui gesticoliamo, camminiamo, insomma il modo in cui *"andiamo (o stiamo) nel mondo"* dipende dal nostro sentire consapevole o (ancor più spesso) inconsapevole.

Un **vissuto di serenità** e spensieratezza renderà i nostri movimenti più aperti, fluidi e armonici, un **vissuto di preoccupazione e paura** renderà i nostri movimenti più chiusi, rigidi e bloccati:

*"il funzionamento regolare e normale dell'organismo da origine a una sensazione di piacere, mentre quando tale funzionamento è minacciato o disturbato si prova ansia e dolore (...)
quando diciamo che una persona si trova in uno stato di piacere intendiamo dire che i movimenti del suo corpo, specialmente quelli interni, sono ritmici, non costretti ed espansivi (...)
gli atteggiamenti di chiudersi, ritrarsi, controllarsi e trattenersi non vengono vissuti come piacere: anzi, possono essere vissuti come ansia e dolore" (Lowen, Bioenergetica p.118)*

Medicina cinese, postura ed emozioni: il gioco tra il corpo e la mente

In medicina cinese la [connessione corpo-mente](#) è un concetto base di fondamentale importanza.

In medicina cinese non esiste una separazione tra corpo e mente così come non c'è una separazione tra lo Yin e lo Yang. Si tratta di **due livelli diversi in cui l'energia si manifesta**, dalla più concreta e fisica (corpo) alla più sottile e rarefatta (emozione).

Tra corpo e mente c'è quindi un gioco fatto di continuo dialogo e continuo scambio. Questo è qualcosa in più di dire "psicosomatico" o "somatopsichico".

E' stabilire una vera e propria **identità** corpo-mente, non solo una relazione.

In virtù di questa identità, è assolutamente inevitabile che una condizione psico-emotiva possa influenzare non solo la **posturama** addirittura – nella sua forma di condizione cronica - la stessa “**forma**” del corpo.



Il modo in cui “siamo fatti” dipende dal nostro modo di “sentirci” e, più in particolare, dai movimenti del [Qi](#) nel nostro organismo.

Dipende dalla possibilità per il Qi e i [Sangue](#) di muoversi in modo armonico, raggiungendo e nutrendo ogni distretto del nostro organismo.

Dipende, inoltre, dalla connessione tra [organi-meridiani](#) e distretti corporei da un punto di vista simbolico e funzionale.

[Lutto](#) e [abbandono](#) indurranno, per esempio, la chiusura delle spalle e del torace, con il coinvolgimento dell'area di pertinenza del [Meridiano del Polmone](#).



Diversamente, la percezione di **sicurezza** e di “solidità” nel conseguimento dei propri obiettivi favorirà apertura e distensione, fino (nei casi di disarmonia) ad un'iperestensione-rigidità della schiena.



Come l'ansia cronica influisce sulla postura

Così, come un animale tende i muscoli quando si sente minacciato, allo stesso modo l'uomo si mette in tensione, **sovraccaricando** inconsapevolmente tutta la struttura.

Mentre nell'animale quest'atteggiamento di tensione è provvisorio e limitato alla situazione di pericolo ("tendere i muscoli" significa essere più sensibili, percettivi e, soprattutto, pronti alla fuga), nell'uomo questo atteggiamento è cronico e spesso si protrae anche durante il sonno.

I motivi che sono alla base di questa condizione sono diversi per ognuno, ovviamente profondi, a volte antichi, e vanno affrontati in altra sede, con l'aiuto di un professionista in questo settore.

L'osservazione e l'esperienza ci dicono però, intanto, che la sensazione cronica di **ansia** si associa a **tensioni** e **rigidità muscolari** che si concentrano sulla zona delle spalle e del collo o anche lungo la schiena.

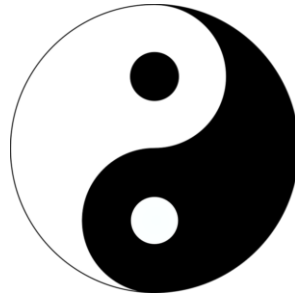


Questo, nel tempo, genera **cambiamenti nella postura** del soggetto anche molto importanti.

Il ruolo della medicina cinese

Nel discorso relativo ad **ansia e postura**, il lavoro dell'operatore di medicina cinese non è quello di ridurre l'ansia né di adeguare la postura. Per questi obiettivi sarà necessario rivolgersi, probabilmente, ad uno psicoterapeuta e ad un terapeuta del corpo (fisioterapista, posturologo etc.).

La medicina cinese ha come compito quello di **favorire il riequilibrio energetico** nella dialettica **Yin-Yang**.



Questa dialettica concettualmente molto semplice si manifesta nel nostro organismo in un sistema multiplo di relazioni che vede, come fondamentale il rapporto tra il Sangue (Yin) e il Qi (Yang).

In presenza di un **Deficit di Sangue o di Yin**, per esempio, la persona si sentirà spesso preoccupata, con un'ansia generalizzata e apparentemente immotivata "come se dovesse succedere qualcosa".

Di contro, in presenza di **Calore (Eccesso)** interno la persona si sentirà inquieta, agitata spesso anche nel sonno.

Al di là della (solo) apparente semplicità, la differenziazione tra Deficit ed Eccesso può essere condotta solamente mediante una **valutazione energetica** che tenga conto di molti aspetti indispensabili (anamnesi, palpazione dei polsi, osservazione della lingua...).

Il ruolo della medicina cinese è, pertanto, quello di valutare il singolo caso mediante la metodologia tradizionale e predisporre uno scenario di trattamento che può prevedere tecniche corporee (**tuina, agopuntura**), psicocorporee (**qi gong**), alimentari (**dietetica cinese**) e fitoterapiche. Singolarmente o in coerente interrelazione tra loro, eventualmente promuovendo anche l'**autotrattamento con digitopressione** per ridurre i fattori di disagio legati all'ansia.

Tutto ciò al fine di modificare il "terreno" energetico del soggetto, favorendo un cambiamento e una trasformazione i cui effetti si proietteranno anche sulla **dimensione emotiva**(Yang) e **posturale**(Yin).

Autore: [Laura Vanni](http://www.lauravannimedicinacinese.it), operatore tuina - medicina cinese
www.lauravannimedicinacinese.it