

Diaframma... "il grande dimenticato"

(di Paolo Raccagni)

"La vita umana è concentrazione di respiro; quando si concentra, c'è vita, quando si disperde, c'è morte."

(Zhuangzi)

"Il diaframma è il muscolo più importante del nostro corpo quanto a superficie; e tuttavia lo chiamerei il "grande dimenticato".

Dovrebbe essere il nostro grande essenziale strumento respiratorio. Separando il torace dall'addome, ha il compito di spingere le anse intestinali sufficientemente in basso perché si distenda in alto l'albero polmonare. E ciò a ogni respirazione. Ma noi non respiriamo più di quanto viviamo. Sopravviviamo lasciando che questo gracile arboscello ci dia una quantità di ossigeno indispensabile grazie ai muscoli intercostali, indipendenti dal diaframma. In una respirazione cosciente, il diaframma, massaggiando le anse intestinali con onde dolci e costanti permetterebbe un'attivazione delle funzioni digestive ed evacuative; permetterebbe soprattutto un riequilibrio costante del sistema vago-simpatico, la cui regolare funzionalità è alla base del risveglio della coscienza."

(Annick de Souzenelle - *Il Simbolismo del corpo umano* - Ed. Servitium).

Il diaframma in MTC

La funzione del diaframma, nella Tradizione Medica Cinese, è quella di separare l'Alto dal Basso, l'Interno dall'Esterno, Il Chiaro dal Torbido. Emblema delle coppie Chiaro/Torbido e Puro/Impuro, separa per riunire il Chiaro, legato al concetto di Cielo, dal Torbido, legato a quello di Terra. Separa il torace, sede degli organi "nobili", dall'addome, sede degli organi "volgari", permettendo al Puro di salire verso i Polmoni, Cuore e Cervello, impedendo invece all'Impuro di farlo. Filtra per integrare e mantenere il Puro e l'Impuro al loro giusto posto, così da conservare la relazione armoniosa di tutte le strutture dell'essere: l'armonia è la vita stessa.

In una lettura più esoterica il diaframma permette il dialogo tra Interno (NEI) ed Esterno (WAI), più precisamente tra l'Invisibile e il Visibile, tra essenza (JING) e manifestazione della forma (XING). Distingue il vuoto o la capacità di accogliere (Interno) dal pieno, la possibilità di donare (Esterno). Un Diaframma mobile permette la comunicazione, armonizza l'espressione delle emozioni e il loro naturale fluire. Bloccare la percezione delle nostre emozioni è una forma di difesa del nostro inconscio alla sofferenza. Se proviamo inconsciamente un'emozione che causa dolore o sofferenza il Fegato, per proteggere il Cuore da certe emozioni dolorose blocca il Diaframma che è l'accesso al "Palazzo Imperiale", il torace. Questo blocco ha un prezzo quello di non percepire emozioni, di respirare meno, di avere meno energia, e di tentare, in qualche maniera, di "soffocare" noi stessi per non soffrire.

La visione Taoista

Anche se nella visione della Tradizione Medica dell'antica Cina, sia conosciuto come una sola Unità anatomica, fisiologica ed energetica, il corpo, o la forma corporea (XING), è composto di diverse parti interdipendenti. Ognuna di queste parti è gestita da un "Campo di Cinabro" (DANTIAN), una sorta di centro o "posto di comando" con le proprie attribuzioni e funzioni.

Parte Celeste: la Testa o Regione Superiore, è la sede del Campo di Cinabro Superiore (SHANG DANTIAN). La sua funzione è in rapporto con lo Spirito (SHEN) e dirige le attività spirituali e intellettuali che regolano la psiche.

Parte Intermedia: il Petto, o Regione Intermedia, corrispondente all'Uomo, è la sede del Campo di Cinabro Mediano (ZHONG DANTIAN) o Palazzo Scarlatto (JIANG GONG). La sua funzione è in rapporto con l'Essenza (JING) e il Soffio (QI) e dirige le attività emozionali e razionali che regolano il rapporto tra l'uomo e il suo ambiente.

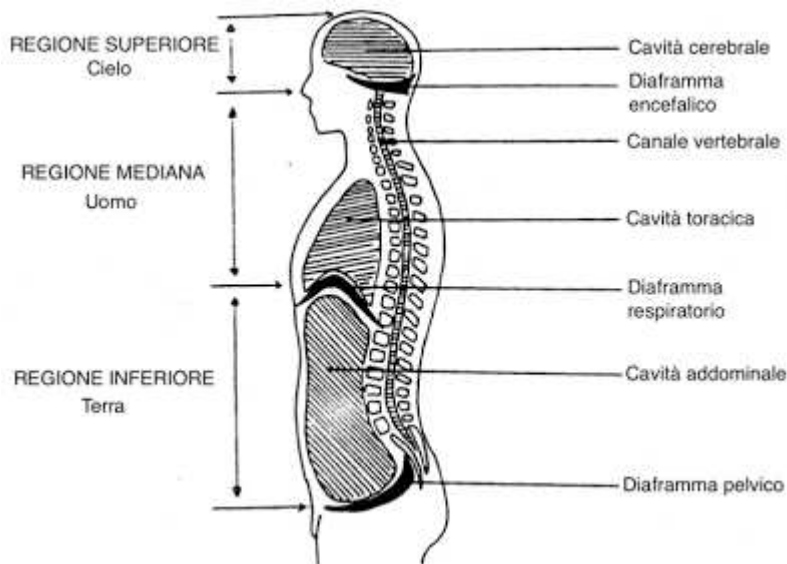
Parte Terrestre: L'Addome, o Regione Inferiore, è la sede del Campo di Cinabro Inferiore (XIA DANTIAN) o Sala della Corte Gialla della Porta del Destino (MINGMEN WANGTING GUAN). La sua funzione è in rapporto con l'Essenza (JING) nel suo principio liquido, con il Soffio (QI) nel suo principio aeriforme e con la Forma (XING) nel suo principio materiale. Dirige le attività "materiali" di produzione e riproduzione dell'energia e della materia.

Queste tre regioni anatomiche sono separate tra loro da un diaframma o più correttamente da una “porta” che consente un’interrelazione tra queste cavità. Queste porte sono poste in relazione alle regioni anatomiche dalle quali ne prendono il nome:

Porta del Cielo (TIANMEN): situata nella zona occipitale, separa il DANTIAN Superiore da quello Mediano;

Porta dell’Uomo (RENMEN): situata nella zona dorsale, separa il DANTIAN Mediano da quello Inferiore;

Porta della Terra (DIMEN): situata nella zona sacrale, sostiene il DANTIAN Inferiore.



La tradizione dei “Tre Campi di Cinabro” (Terra - Uomo - Cielo)
in relazione con l’anatomia e i diaframmi dell’osteopatia.

Tratto da "Taiji Quan - Pratique et Enseignement des Huit Portes et Treize Postures
G. Charles - C. Bernapel - Ed. Encre"

La stessa suddivisione è ripresa dall’osteopatia occidentale che nel suo concetto di Movimento Respiratorio Primario (MPR), possiamo ritrovare la nozione espressa nelle “Pratiche di Lunga Vita” di Respirazione Embrionaria (TAIXI).

- Diaframma Cefalico: il velo tentorio del cervelletto che supporta il cervello e ricopre il cervelletto;
- Diaframma Toracico: l’unico a ricevere ufficialmente il nome di diaframma, si attiva al ritmo della respirazione toraco-polmonare (RTP) stabilisce la cerniera tra torace e addome;
- Diaframma Pelvico: costituito dall’intreccio di muscoli che formano il perineo e che sostengono gli organi all’interno del bacino.

Attraverso il meccanismo della respirazione esterna (HUXI), o sotto l’influsso della respirazione interna (TAIXI), queste cavità s’ingrandiscono (espansione) al momento dell’inspirazione e si restringono (ritrazione) al momento dell’espirazione. Nella concezione taoista, il semplice fatto che una delle tre “porte” rimanga bloccata induce una mancanza di armonizzazione del movimento globale “interno”. In questo caso, le energie vitali sono turbate poiché l’uomo non è più in armonia con la natura, in altre parole il suo ritmo interno (microcosmo) è diverso da quello universale (macrocosmo).