



*La distanza tra le sopracciglia può rivelare inclinazioni temperamentali.*

- **Sopracciglia molto distanti, più della norma:** indicano un temperamento Yin. Le persone con questa caratteristica tendono a essere più riflessive, introversive e calme. Spesso sono più inclini alla contemplazione e alla riservatezza, preferendo un approccio misurato e pacato alla vita.

### La forma delle sopracciglia e la costituzione fisica

La forma e la densità delle sopracciglia possono fornire preziosi indizi sullo stato di salute generale e sulla costituzione fisica dell'individuo. Le sopracciglia ben definite e folte sono tradizionalmente viste come segni di una buona costituzione e di un'energia vitale forte.

- **Sopracciglia spesse e folte:** le persone con sopracciglia di questo tipo sono spesso dotate di costituzione robusta, forza fisica, resistenza, vitalità e tendono ad avere un sistema immunitario più forte e una maggiore resistenza alle malattie. Dal punto di vista caratteriale, questi individui sono spesso determinati e coraggiosi, con una notevole capacità di affrontare le difficoltà.
- **Sopracciglia sottili:** al contrario, le sopracciglia sottili possono indicare una costituzione fisica più debole, cosa che può riflettere una minore energia vitale. Le persone che le posseggono hanno una tendenza a essere più vulnerabili agli squilibri fisici e agli stress ambientali, nonché un temperamento più delicato e una natura sensibile. Spesso sono inclini a un approccio più morbido alla vita, preferendo evitare conflitti e cercare armonia.

### Le sopracciglia e l'equilibrio tra Yin e Yang

L'osservazione delle sopracciglia, quindi, rappresenta una finestra sul bilanciamento delle energie Yin e Yang, essenziale per comprendere la salute e il temperamento di una persona. Le sopracciglia equilibrate, né troppo vicine né troppo distanti, e dalla densità proporzionata, possono indicare una per-

sona con un equilibrio armonioso tra attività e riflessione, forza e sensibilità. Questo equilibrio si riflette in una vita condotta con stabilità e capacità di adattamento alle sfide quotidiane.

### Gli occhi

Gli occhi sono spesso considerati lo specchio dell'anima, poiché riflettono molto più di ciò che notiamo a prima vista. Essi raccontano la condizione fisica, mentale e spirituale di una persona, offrendo uno sguardo diretto sulla sua vitalità interiore, sul suo stato di salute e sul suo equilibrio emotivo. La forma, la grandezza, il colore, la distanza tra gli occhi e altri segni particolari sono caratteristiche che possono fornire preziosi indizi sulla personalità e sulle inclinazioni di chi abbiamo di fronte, nonché sul suo stato di benessere fisico, mentale e spirituale.

L'osservazione degli occhi è una pratica antica utilizzata per valutare non solo la salute visiva, ma anche lo stato generale del corpo e della mente. Nelle discipline olistiche e in alcune tradizioni di medicina orientale, l'ispezione degli occhi rivela molto sul funzionamento interno degli organi vitali e sullo stato emozionale di una persona. Gli occhi, infatti, come detto sono considerati una finestra sullo stato di salute complessivo del corpo. Data la loro complessa connessione con i diversi organi e sistemi corporei, rappresentano un indicatore della salute generale di una persona e, in particolare, di alcuni organi come il fegato, i reni e il cuore.

Infine, comprendere il linguaggio degli occhi ci permette di interpretare meglio i segnali che il corpo ci invia, promuovendo un approccio più consapevole alla salute e al benessere integrato.

### Gli occhi e lo stato fisico, mentale e spirituale

L'aspetto degli occhi è un segnalatore potente della condizione globale di un individuo. Occhi vivaci, luminosi e pieni di energia indicano vitalità, buona salute e uno stato mentale positivo. Al contrario, occhi spenti o opachi possono suggerire affaticamento, stress o problemi emotivi irrisolti. In molte tradizioni, si ritiene che la brillantezza degli occhi rifletta lo stato del sistema nervoso e il flusso di energia vitale all'interno del corpo.

- **Occhi chiari e luminosi:** indicano una persona sana, piena di energia e

positività. La chiarezza degli occhi è spesso collegata con una mente lucida e uno stato di equilibrio emozionale.

- **Occhi opachi o arrossati:** possono essere un segnale di stanchezza, stress o preoccupazioni, ma anche di malesseri fisici che influenzano il benessere generale della persona.

### La distanza tra gli occhi e il temperamento

La distanza tra gli occhi è un altro elemento che rivela molto del temperamento di una persona. Questo fattore influisce non solo sull'aspetto estetico, ma anche su come l'individuo si approccia alla vita e alle relazioni.

- **Occhi vicini e piccoli:** indicano una persona che tende ad avere un carattere più dinamico e reattivo. Questo tipo di occhi è spesso associato a individui più irrequieti, con un temperamento attivo e talvolta impulsivo. Sono persone con una forte intensità emotiva, capaci di reazioni rapide a livello intellettuale ed emotivo. Spesso molto intuitivi e acuti nel percepire dettagli e sfumature nelle situazioni che affrontano, possono anche manifestare una certa aggressività o impazienza nelle loro interazioni.

- **Occhi grandi e distanti:** al contrario, le persone con gli occhi distanti tendono ad avere un carattere più rilassato e calmo. Questi individui sono spesso descritti come più riflessivi, gentili e tolleranti. Amano prendersi il tempo per osservare e capire il mondo che li circonda, senza precipitarsi nelle decisioni o nelle reazioni. Detto tipo di carattere è spesso associato a una maggiore apertura mentale ed emotiva, con una predisposizione verso l'empatia e la comprensione delle emozioni altrui. Loro guardano la vita con una visione più ampia e tendono a essere meno stressati dalle piccole sfide quotidiane.

### La forma degli occhi e l'emotività

Oltre alla distanza, anche la forma degli occhi rivela aspetti del carattere e della sensibilità di una persona. Occhi grandi spesso appartengono a persone con una maggiore espressività emotiva, mentre occhi più piccoli possono riflettere un carattere più riservato e introspettivo.

- **Occhi grandi e rotondi:** le persone con gli occhi grandi tendono a vivere le emozioni in modo più visibile ed espansivo. Sono individui molto

sensibili, che mostrano apertamente i loro sentimenti, spesso hanno un temperamento artistico e creativo. Questa apertura emotiva li rende anche particolarmente empatici e capaci di connettersi profondamente con gli altri.

- **Occhi piccoli e stretti:** suggeriscono una natura più concentrata e spesso più cauta nel mostrare le proprie emozioni. Queste persone prima di agire tendono a riflettere molto, valutando attentamente le situazioni. Sono spesso dotate di una grande intelligenza analitica e preferiscono mantenere il controllo sulle loro emozioni, evitando di esporle troppo apertamente.

### Quando gli occhi segnalano squilibri e disturbi dell'organismo

L'analisi degli occhi segue una sequenza precisa, iniziando con l'osservazione della forma e del colore e terminando con il porre l'attenzione su eventuali vasi sanguigni o segni particolari presenti nella zona oculare. Questa tecnica permette di cogliere dettagli importanti che potrebbero indicare squilibri energetici o disturbi fisici latenti.

Come abbiamo visto, la forma può fornire informazioni sulla costituzione e lo stato emotivo di una persona.

- Il colore degli occhi e della pelle intorno agli occhi può indicare il livello di salute degli organi interni. Colori anomali, come il pallore o un'ombra scura sotto gli occhi, possono essere segni di disfunzioni organiche, in particolare legate ai reni o ad altri organi vitali.

- La presenza di vasi sanguigni prominenti, di arrossamenti o altri segni nella zona oculare può segnalare tensioni o problematiche più profonde, che richiedono un'analisi più accurata.

### *Il fegato e la connessione con gli occhi*

Nella MTC, il fegato è considerato strettamente collegato con gli occhi. Si dice che *il fegato si apre negli occhi*, a significare che lo stato di salute del fegato si manifesta attraverso la condizione degli occhi. Un fegato sano contribuisce alla chiarezza e alla vitalità dello sguardo, mentre problemi epatici possono manifestarsi con occhi opachi, arrossati o secchi.

- **Occhi sani:** indicano un buon funzionamento del fegato e un flusso regolare di energia all'interno del corpo.

per espiare la colpa di aver commesso gravi scorrettezze nei confronti di qualcuno, un modo per punire o per mostrare scuse sincere. Questa pratica è retaggio quasi esclusivo della yakuza, la principale organizzazione criminale giapponese.

Le problematiche delle mani ci parlano di come ci relazioniamo con gli altri e di come mettiamo in pratica la nostra volontà, se siamo in grado di prendere e lasciare andare con il cuore, di accogliere, aiutare, stringere senza l'uso della forza o del controllo oppure se usiamo questa parte del corpo per trattenere, controllare, mantenere la presa e adoperare la forza con gli altri. Le mani raccolgono le emozioni del cuore che, se presenti in sovraccarico, possono manifestarsi nelle stesse come tensione, dolore, calore, freddo, rigidità.

Alcuni modi di dire che coinvolgono le mani: *a mani nude, alla mano, a portata di mano, alzare le mani, avere le mani d'oro, avere la mano leggera o pesante, avere le mani bucate, avere le mani legate, essere con le mani nel sacco, a mano a mano, mani-festare, di prima o di seconda mano, lavarsene le mani, a quattro mani*, tutte azioni finali che si manifestano oppure no.

## L'addome

L'addome è la parte centrale del corpo e raccoglie tutti gli organi che compongono la centrale biochimica del nostro organismo: qui avvengono tutte le trasformazioni, miscelando cibo, ossigeno, emozioni.

In diverse tecniche corporee, comprese le arti marziali, questa parte viene chiamata hara, Tanden, Tan Tien o Dantian.

Nel pensiero orientale l'hara è il centro vitale dell'uomo, dal quale dipendono tutte le azioni e i pensieri, la vitalità, l'equilibrio interiore, i movimenti, il nutrimento, la salute fisica e mentale.

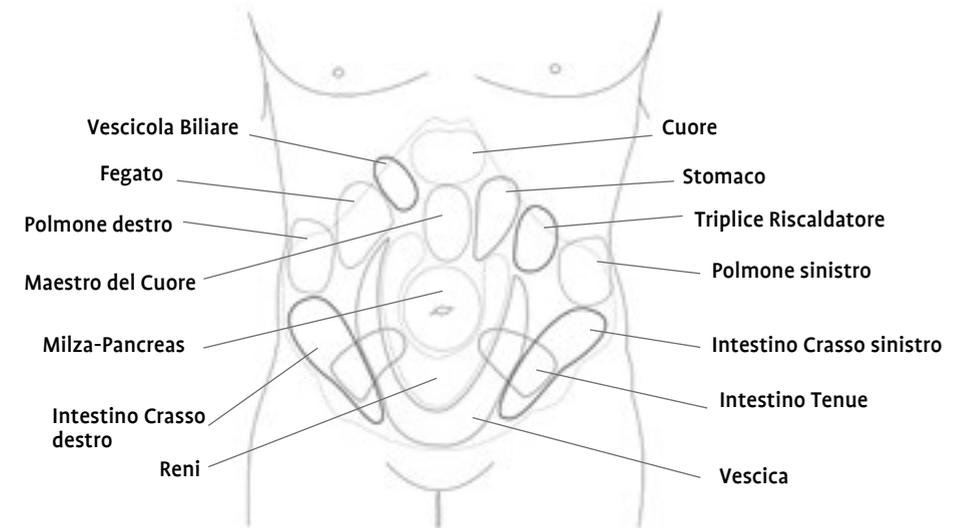
*Com'è il mio addome al tocco?*

In una posizione confortevole e silenziosa, porto entrambe le mani sull'addome, una sopra e una sotto l'ombelico, chiudo gli occhi, rilasso le spalle e ascolto il mio hara.

Seguendo il respiro spontaneo, sento se arriva alla mano sotto oppure se si ferma alla mano sopra.

Se si ferma alla mano sopra, forse il diaframma è un po' teso, gli Elementi Legno e Fuoco sono molto attivi, la mia energia tende a stazionare nella

## Aree di diagnosi anteriori Diagnosi dell'Hara dei 12 meridiani



Materiale didattico dal manuale del programma Ohashiatsu®  
© Ohashi Institute - [www.ohashiatsu.org](http://www.ohashiatsu.org) - [www.ohashiatsu.it](http://www.ohashiatsu.it)

parte alta del corpo e nella testa. Se arriva sino alla mano sotto, il respiro è profondo e arriva sino al centro dell'addome, condizione ottimale per un buon equilibrio dell'hara.

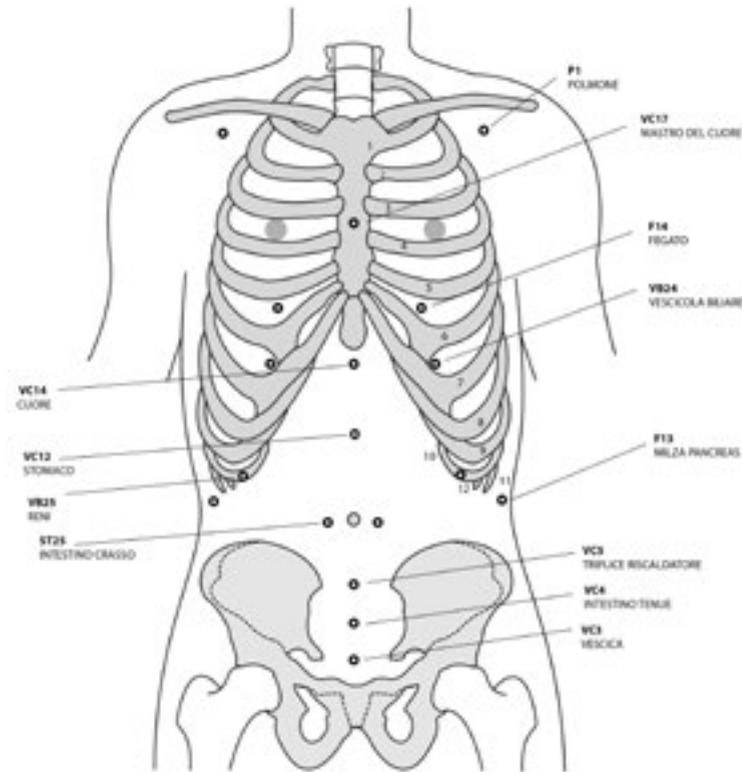
Il calore è uguale in tutta la zona? Un addome in equilibrio ha un calore uniforme. Le zone calde sono le più attive, quelle fredde le meno attive.

Quale delle due zone è più tesa? Tonicità e morbidezza uniformi indicano equilibrio, tensione in alto o in basso indica ristagno di energia o sovraccarico.

Per riequilibrare il mio hara, posso forzare il respiro nella parte bassa e dopo massaggiare tutto l'addome in senso circolare. Infine, posso tenere una mano sulla zona più tesa e l'altra su quella più vuota, chiudere gli occhi e meditare per una decina di minuti. Questo aiuta a riarmonizzare le due parti.

Nell'ambito dello shiatsu del Maestro Masunaga, la mappa di diagnosi dell'hara ci indica le dodici zone collegate con i relativi organi e le relative funzioni. Ecco perché massaggiare l'addome è importante, in quando si stimolano e riequilibrano tutte le energie, le funzioni di ogni organo e le emozioni correlate, e inoltre si rafforza il centro.

## Punti Bo (Mo) - Punti di allarme Polarità Yin-12 Tsubo



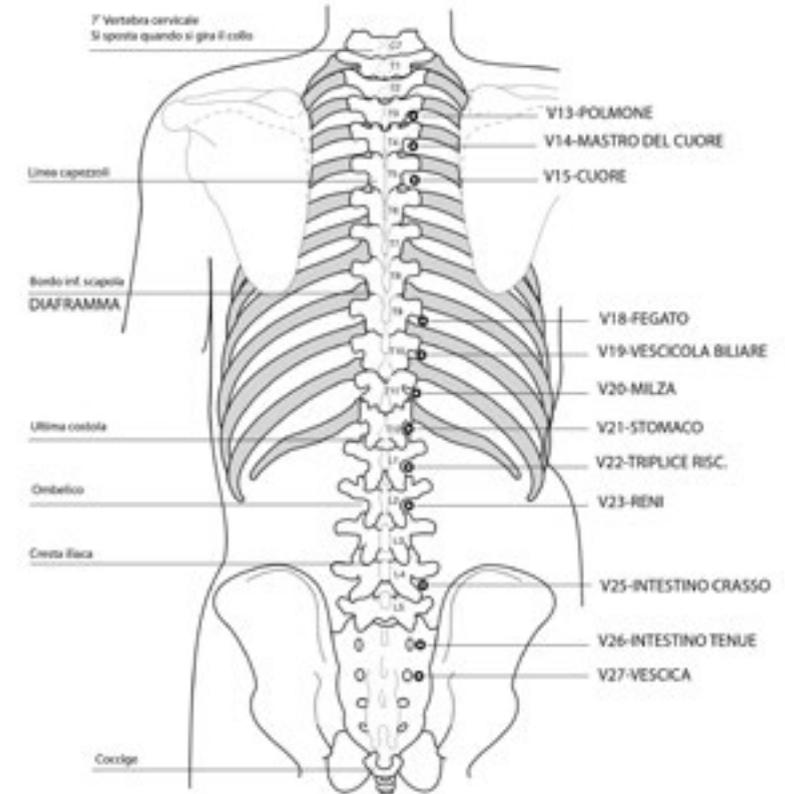
Materiale didattico dal manuale del programma Ohashiatsu®  
© Ohashi Institute - [www.ohashiatsu.org](http://www.ohashiatsu.org) - [www.ohashiatsu.it](http://www.ohashiatsu.it)

Hara è in relazione con ciò che sta davanti e di fronte a noi, il presente e il futuro.

Nell'addome vi sono anche dodici punti chiamati Bo o "di allarme", ciascuno dei quali trasporta le informazioni collegate con i dodici meridiani principali, i relativi organi e le relative emozioni. Agendo su di essi con il massaggio shiatsu o la digitopressione, possiamo prenderci cura degli squilibri presenti in quel momento (vedi spiegazione dei punti a pagina 94).

*Prendere una decisione di pancia* o *reagire di pancia*, significa decidere attraverso il sentire e anziché attraverso il pensare, significa cioè decidere istintivamente, profondamente e visceralmente: è la decisione presa dal centro e non dalla testa, quella che sfugge al controllo, al filtro e alla logica della mente.

## Punti Yu (Shu) - Punti di assentimento Polarità Yang-12 Tsubo



Materiale didattico dal manuale del programma Ohashiatsu®  
© Ohashi Institute - [www.ohashiatsu.org](http://www.ohashiatsu.org) - [www.ohashiatsu.it](http://www.ohashiatsu.it)

## La schiena

Lo scheletro è la colonna portante della nostra struttura ossea e rappresenta l'impalcatura del corpo. Come dice il Maestro Ohashi nel suo libro *Diagnosi orientale*, la schiena è la parte più onesta del corpo perché lontana dai nostri occhi e non così curata e trasformata come la parte davanti, quella che usiamo per apparire e proporci, rendendola elegante, adornata e presentabile.

*La schiena è diritta o ricurva?*

Una schiena dritta sottolinea tono e presenza nella vita, una schiena ricurva indica sofferenza fisica ed emotiva e qualche difficoltà a sostenere il

# Indice

<b>Prefazione del Maestro Ohashi</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>7</b>
<b>La diagnosi: la ricerca di una connessione</b> .....	<b>9</b>
Che cos'è la diagnosi .....	9
Microcosmo e macrocosmo: un'interconnessione riflessa .....	13
<b>Pillole di Medicina Tradizionale Cinese</b> .....	<b>16</b>
Le dinamiche dello Yin e dello Yang: espansione e contrazione.....	16
I Cinque Elementi.....	21
I Tre Tesori – San Bao.....	24
I Ben Shen – Gli spiriti vitali o anime vegetative .....	27
I quattro tipi di diagnosi.....	30
<b>La salute: una questione di equilibrio</b> .....	<b>33</b>
Le sette condizioni per la salute .....	33
Capire l'equilibrio .....	36
<b>La testa: il centro sensoriale del corpo</b> .....	<b>43</b>
Il viso racconta .....	43
La forma del viso.....	44
Le tre zone del viso.....	47
Le tre fasi della vita.....	48
Correlazioni tra sistemi principali e aree del viso.....	49
Tipologie di viso in base alle aree prevalenti.....	51
La fronte e le rughe .....	52
Le sopracciglia.....	55
Gli occhi .....	57
Il naso .....	64

Tra il naso e la bocca: il filtro o solco sottanasale .....	66
La bocca e le labbra .....	68
Il mento .....	70
I denti .....	71
Le orecchie.....	74
<b>Il sistema interocettivo</b> .....	<b>78</b>
<b>Omeostasi, allostasi e carico allostatico</b> .....	<b>85</b>
L'omeostasi.....	85
L'allostasi.....	86
Il carico allostatico.....	87
<b>Il nostro centro: l'hara</b> .....	<b>90</b>
La sinergia del contatto .....	90
L'hara: centro di intuizione e creatività .....	91
Il concetto di centro nella filosofia orientale.....	92
Hara e tsubo.....	93
<b>Altri metodi di diagnosi</b> .....	<b>96</b>
L'iridologia .....	96
L'auricoloterapia.....	102
L'osservazione della lingua .....	108
La diagnosi dei polsi.....	112
<b>Sostenere il cambiamento</b> .....	<b>116</b>
Fissare l'obiettivo.....	116
Semplici azioni da mettere in pratica subito.....	118
<b>L'autovalutazione: come leggere se stessi allo specchio</b> .....	<b>138</b>
Il viso .....	139
Il collo.....	140
Le spalle .....	141
Le braccia.....	142
Le mani.....	142
L'addome.....	144
La schiena .....	147
Le gambe.....	149
Le caviglie e i piedi .....	150
<b>Meditazioni</b> .....	<b>154</b>
Pratica di connessione mente-corpo tramite il respiro .....	155
Connessione tra Cielo/Yang e Terra/Yin .....	155
Piccola circolazione celeste.....	156
Meditazione sulla colonna vertebrale .....	156
Essere (Deepak Chopra) .....	157
Sorriso interiore (Mantak Chia e Maneewan Chia).....	157