



Shiatsu



La pressione sostenente

da una traduzione di un testo di Masunaga

La mano è uno strumento essenziale per venire a contatto, in tutti i sensi, con l'altra persona. Alcuni sostengono che l'ideogramma “**persona**” nasca dall'unione di due individui: gli esseri umani si danno una mano tra loro, e questo gli consente di vivere.

La nostra società è fatta di questi legami, dal “sostenersi a vicenda” inteso in forma passiva, ovvero “farsi sostenere”. Pertanto, potremmo dire che dipendiamo da un'altra persona e che il controllo non è nelle nostre mani ma in quelle altrui.

Facciamo un ulteriore passo: proviamo a pensare che il *te-ate* sia il sostenersi a vicenda, e sostituiamo le tre regole dello shiatsu previste dalla legislatura giapponese (*la pressione perpendicolare, la pressione mantenuta costante e la concentrazione mentale*) con quest'idea del dare e avere, cioè con la pressione sostenente.

Per sostenersi, e sostenere un'altra persona, si deve usare una forza perpendicolare.

Non possiamo spostarci all'improvviso e nemmeno spingere l'altro, se vogliamo mantenere l'equilibrio.

Anche perché, se spingiamo, il ricevente cercherà di opporsi, cosa che non accade quando ci appoggiamo con il solo intento di sostenerci.

Inoltre, mentre l'atto di spingere provoca una contrazione muscolare che, se prolungata nel tempo, porta ad un affaticamento, quando ci si sostiene

appoggiandosi ad un altro non si prova stanchezza.

Sull'altro noi concentriamo i nostri sensi perché, se è agitato, preoccupato o senza forza, saremo noi a cadere.

Questo ci porta a pensare che tra noi e il ricevente esiste un legame di correlazione.

Io sostengo l'altro, che a sua volta mi sta sostenendo in un determinato punto chiamato *sasae-ten* (punto di sostegno), dove si concentrano le mie forze.

Dunque, possiamo concludere che i tre principi dello shiatsu si incontrano in questo punto di sostegno. Quando camminiamo, non stiamo schiacciando la Terra, ma concentrando il nostro peso sui piedi in modo che essa ci sostenga. Se "schiacciamo" l'altro, significa che ci siamo separati da lui. Al contrario, quando il ricevente ci sostiene, mettiamo letteralmente nelle mani dell'altro il nostro destino. È per questo che, camminando, non schiacciamo il suolo ma, come detto sopra, ci uniamo

alla Terra. Non possiamo vivere separati da essa, e solo così siamo in grado di spostarci.

A differenza di quando camminiamo, quando appoggiamo le mani su un'altra persona cerchiamo una posizione comoda, premendo. Nello shiatsu questo atteggiamento può essere definito egocentrico, perché è come se si facessero valere le proprie ragioni sulla controparte. Tale approccio porta a pensare che la parte tesa del paziente sia “cattiva” e che, per migliorarla, si debba esercitare una forte pressione, combattendone la durezza. Anche se lo fate a fin di bene, ciò non è corretto.

Sono in molti ad essere interessati alla cerimonia del tè, e lo saranno altrettanti a stupirsi se vi dico che ci sono dei punti in comune con lo shiatsu, forse spiegabili col fatto che entrambi fanno parte della stessa cultura giapponese. Nelle cento frasi di Rikyu (*un grande maestro del tè*) troviamo: “Non pensate di mescolare il tè con la punta della dita: il segreto di quest’arte è mescolarlo con il gomito”. Portando tale concetto nello shiatsu, possiamo affermare: “Non pensate di fare lo shiatsu con la punta delle dita: il segreto di quest’arte è farlo con il gomito”.

Per entrare nella stanza del tè vi è un’usanza, chiamata *nijiri-guchi*, che consiste nell’avanzare appoggiando, a pugno chiuso, la mano sul pavimento, e sorreggendo così il peso dell’intero corpo. Questa, nello shiatsu, è la posizione corretta della pressione sostenente. Si entra nella stanza con il *nijiri-guchi*, abbassando l’anca e, una volta dentro, non ci si alza mai in piedi, bensì ci si sposta tramite il nijiri. Lo sapevate?