

Shiatsu



1.1 Origini, definizione e stili

“Shiatsu” è una parola giapponese, composta da SHI - dito, pollice – e ATSU – pressione – che viene tradotta letteralmente pressione delle dita o pressione del pollice, e che nomina una particolare tecnica giapponese di trattamento corporeo.

Lo Shiatsu, fin dagli albori, è una forma di relazione intrattenuta attraverso il con-tatto, ed in particolare mediante la pressione naturale, portata imprescindibilmente in maniera stabile, costante, concentrata e perpendicolarmente al corpo di chi riceve. Senza alcun ricorso a nessuno strumento che non sia il semplice utilizzo delle nude mani, e senza le pratiche di intervento che caratterizzano le altre principali discipline manuali, quali sfregamenti, impastamenti o manipolazioni.

Il percorso dello Shiatsu inizia in Giappone nei primi anni del secolo scorso, grazie al Maestro Tamai Tempaku, che unifica l'antica arte terapeutica tradizionale con le moderne conoscenze di anatomia e fisiologia occidentali, dando vita ad un nuovo metodo chiamato prima “Shiatsu Ryoho”, poi “Shiatsu Ho”, e che significa appunto “metodo di pressione con le dita”. Quella di alleviare una zona dolorante attraverso la pressione delle mani è una pratica che gli uomini usano istintivamente da sempre, che ha dato origine nel tempo a diverse pratiche manipolatorie, ma lo Shiatsu sin dalla nascita si configura come una tecnica di intervento manuale sul corpo del tutto originale, risultato dell'incontro tra elementi della cultura medica orientale con elementi di quella occidentale, ed inedita rispetto alla medicina Kampo stessa (medicina tradizionale giapponese), che includeva già la terapia manuale “Anma”. Molto probabilmente la radice principale dello Shiatsu è da rintracciare nella pratica dell'*Anpuku*, nato nel XIX sec. e basato principalmente sulla pressione (*an*) dell'addome (*puku*).

Figura cruciale per le origini e gli sviluppi metodologici della disciplina è quella del Maestro Tokujiro Namikoshi, che fonda la Clinica di Pressoterapia, contribuisce a diffondere l'insegnamento della tecnica in tutto il paese attraverso lo Japan Shiatsu College, che rappresenta ancora oggi la principale Scuola di Shiatsu in Giappone, ma soprattutto ottiene, nel periodo 1955-1964, il suo riconoscimento ufficiale dello shiatsu da parte del Ministero della Sanità Giapponese.

Namikoshi, laureato in fisioterapia, dà allo Shiatsu un'impostazione culturale e pratica di tipo esclusivamente occidentale, caratterizzata da un approccio di tipo anatomico-fisiologico, basato sul modello medico-paziente, diagnosi-terapia, e sull'utilizzo delle pressioni dei pollici e delle mani come unico strumento d'intervento.

Trai i suoi numerosi allievi, quello che con il suo originale apporto determina le più significative innovazioni è certamente il Maestro Shizuto

Masunaga, psicologo e studioso di Medicina e Filosofia Cinese. Nel '68 si distacca dal fondatore Namikoshi dando vita all'istituto “IoKai Shiatsu Kenkiusho”, nel quale il suo approccio personale verrà formalizzato in uno stile che prenderà il nome di “Shiatsu Iokai” o “Shiatsu Meridian”. Formalizzazione che non tiene in considerazione gli aspetti anatomico-fisiologici, quanto piuttosto quelli energetici, funzionali e psicologici della persona da trattare, e guarda all'uomo come ad una totalità “Mente-Corpo-Spirito”, cioè ad una realtà energetica, prima che fisica.

Nonostante questo salto epistemologico è da rilevare che nel modello permane l'impianto di pensiero di tipo patologico-terapeutico.

Lo stile Masunaga non ebbe grande diffusione in Giappone, dove rimase e tuttora rimane predominante la scuola di Namikoshi, ma la sua interpretazione innovativa dello Shiatsu ha determinato il suo successo e il suo sviluppo in diverse parti del mondo, in particolare in nord Europa ed in America, dove rimase, tra la metà degli anni '70 e quella degli anni '90, il modo di operare privilegiato.

Lo stile *IoKai* o *Keiraku Shiatsu* è stato il primo a divergere dallo shiatsu base, ma nel corso dei decenni se ne sono delineati diversi altri, le cui tecniche in Giappone vengono chiamate “shiatsu derivato”, per distinguerle da quello originale insegnato nella scuola fondata da Namikoshi.

1.2 Lo Shiatsu in Italia

In Italia si determina in quest'ambito un percorso autonomo ed originale, rispetto agli stili primigeni, a partire da un nuovo paradigma incentrato sulla vitalità, il cui risultato è la codifica dei primi concetti dello *Stile della Doppia Pressione*, chiamato in Italia *Terzo Stile*, e che mira a realizzare dichiaratamente il *Do*, cioè l'evoluzione personale attraverso una tecnica o disciplina.

Terzo Stile, così chiamato per esprimere la sua natura di percorso differente, non terapeutico, ma evolutivo rispetto a quelli tracciati dalle due figure cruciali di Namikoshi e Masunaga, non centrato sulla malattia del singolo e la sua risoluzione, ma sugli individui e la loro relazione vitale.

Ciò che lo anima è un vero e proprio cambiamento di paradigma culturale: non più curare o guarire, ma entrare in relazione profonda, risvegliando così la forza vitale presente in ogni essere umano, e creando le condizioni corporee per favorire la piena espressione delle risorse vitali personali.

Nucleo del pensare in termini di complessità del *Terzo Stile* è il conclamarsi di un nuovo tipo di relazione, paritaria e dinamica, all'interno della quale i due protagonisti – seppur con ruoli differenti – divengono gli elementi inscindibili ed in continua evoluzione di quel sistema che si crea nell'*incontro shiatsu*, «dove è impossibile non comunicare, ogni comunicazione è circolare, ha una sua punteggiatura e veicola “informazione” tramite i contenuti e i comportamenti», attraverso il linguaggio percettivo delle pressioni.

Alla luce di questa sintetica ricostruzione storica, diviene chiaro il senso della profonda differenza tra le tipologie di shiatsu sopracitate: ciò che le separa è prima di tutto una straordinaria «rielaborazione cognitiva».

Una concezione che ridefinisce questa disciplina elevandola da pratica terapeutica ad *arte del vivere*.

1.3 la pressione

Caratteristica primaria è affascinante dello Shiatsu è proprio il suo basarsi sulla *pressione* che è da intendersi non soltanto nel suo aspetto fisico come l'applicazione di una forza su una superficie, ma in senso più ampio e completo. Un senso collegato alla stessa nascita dell'universo che per evolvere si espande proprio grazie alla pressione creata dalla sua nascita, questo, intuibilmente, fa della "pressione" il linguaggio universale per eccellenza e a pressare non è soltanto la forza d'urto di espansione ma l'energia stessa che incontra il vuoto, sostenendolo.

Ci permettiamo questa digressione filosofica poiché è piena di suggestioni utili a intuire la reale natura dello shiatsu.

Pressare nello shiatsu, difatti, non vuol dire applicare forza *cioè spingere*, non è la modifica della struttura che si cerca.

La pressione è intesa nel senso di atto di comunicazione, serve ad andare verso l'altro, a incontrarlo e una volta fatto a sostenerlo.

L'operatore si porta verso l'altro fino a che non sostiene e si sente sostenuto, questa azione genera una miriade di effetti profondi soltanto se si comprende la differenza tra una pressione generata attraverso "la contrazione muscolare volontaria" e una generata "dall'appoggio spontaneo del proprio corpo".

Attraverso la contrazione i due partecipanti all'incontro shiatsu entrano in uno stato di lotta, ogni atto pressorio diventa un attacco al quale l'altro il

ricevente deve resistere, si ha una modifica dello stato corporeo quasi per sfinimento.

Nel secondo caso quando invece l'azione è portata utilizzando l'appoggio corporeo, entrambi percepiscono la possibilità di affidarsi, sostenersi, si ha la percezione chiara del lasciarsi andare, del poggiarsi.

L'abito tonico-muscolare dei due, l'operatore e il ricevente, tende a perdere tensione, non viene forzato, impara, si rilassa. L'effetto della comunicazione pressoria entra così in profondità non trova barriere, diviene un'onda vegetativa che informa tutta la dimensione organica, corpo, organi, visceri, sistema nervoso, recettori, di un nuovo stato vitale, una nuova condizione possibile, si diventa permeabili, aperti e traspiranti energeticamente in quiete potenziale.

Questo è il segreto della pressione nello shiatsu, bisogna rilassarsi e non contrarsi per pressare, così si perviene a uno stato di neutralizzazione delle tensioni corporee passive.

1.4 I principi

Se la pressione è l'atto primario per innescare la comunicazione vitale essa non può prescindere dalle seguenti caratteristiche perché si possa parlare di shiatsu e non di una semplice digitopressione.

Nello shiatsu la pressione deve essere:

¥ *Naturale*, generata dallo spostamento corporeo e non dalla contrazione muscolare, portata cioè per effetto dello sbilanciamento del corpo nello spazio e verso l'individuo da trattare, in modo da non creare tensioni che si discostino dal normale tono muscolare nelle varie e specifiche posizioni assunte. Qualunque forma di contrazione in “*Tori - colui che esercita la pressione*” altera, di fatto, il suo atteggiamento e rende la comunicazione

deformata e non neutra. Pertanto, per generare il massimo effetto, *Tori* deve pressare rilassandosi.

¥ *Perpendicolare*, ovvero diretta a stimolare una risposta netta e diretta che incontri *Tori* in direzione uguale e contraria al verso del suo stimolo, e cioè che non crei e disperda forze in altra direzione che non sia quella assiale. Per ottenere questa condizione si esercita la pressione di modo che non ci siano scivolamenti o stiramenti della pelle, condizione ottenibile solo se si preme nel senso della profondità del corpo che riceve, mantenendo di massima un angolo di entrata di 90 gradi rispetto alla zona da trattare. In senso evoluto, e non meramente fisico, la pressione è perpendicolare solo se cerca di far incontrare le forze vitali dei due individui coinvolti nell'atto pressorio, in un atteggiamento/condizione di reciproco sostegno.

¥ *Costante*, ovvero garantisce la continuità di una caratteristica, mantiene stabile l'intensità e l'intenzione dello stimolo per un certo tempo, le qualità che agevolano in modo migliore lo scambio di informazioni "vitali" tra gli individui coinvolti. La costanza della pressione è il fattore necessario affinché lo stimolo prodotto dalla pressione abbia il tempo di trovare risonanza nella vitalità di "*Uke - colui che riceve la pressione e la sostiene*", che si abbia l'onda di ritorno, che l'eco risuoni, che lo stimolo della pressione incontri la risposta perchè è solo così che inizia il dialogo tra la vita di *Tori* e la vita di *Uke*.

¥ *Concentrata*, ossia veicola un'informazione chiara e convergente come "intenzione" e come "azione". Chiarezza che si realizza: dal punto di vista fisico, cioè dell'azione, quando la pressione è facilmente identificabile da chi la riceve e supera come intensità il valore soglia dell'attenzione del ricevente, creando allo stimolo una risposta netta; nell'aspetto mentale, cioè dell'intenzione, quando la pressione è accompagnata da uno stato di "presenza umana e simpatia vitale" forte, da parte di chi la esercita.