

## **LO SHIATSU e KEIRAKU SHIATSU, ovvero “la medicina a mani nude”**

Lo shiatsu, lo sanno ormai in molti, è una maniera per lavorare sul corpo a scopo terapeutico, esercitando pressioni su determinati punti per ottenere la regressione di disturbi e malattie.

Quello che non tutti forse sanno è che all'interno di questa grande cornice il quadro non è unico: lo shiatsu non è un monolite, ma una grande famiglia: c'è chi lo chiama scienza e chi lo chiama arte, chi lavora sul lettino e chi sul “futon” appoggiato sul pavimento; c'è chi rivolge la propria attenzione solo ai sintomi, con relativi punti da premere, e chi ragiona e opera in termini di medicina tradizionale cinese sull'intero organismo, ricercando equilibri energetici che minino alla base la malattia e con una tecnica che si affida molto all'intuizione e alla soggettività del sentire.

Le fonti originarie, i caposcuola giapponesi ( “ shiatsu” è parola giapponese) sono essenzialmente due: T: Namikoshi e S. Masunaga.

Namikoshi è andato incontro all'Occidente collegando strettamente lo shiatsu alla scienza medica di tipo allopatico e ad una modalità di cura sintomatica e non energetica. Analogamente alla fisioterapia, questo tipo di shiatsu viene chiamato shiatsu-terapia.

Masunaga ha chiamato l'Occidente a sè, mantenendo integra l'originaria base medico-culturale dell'energetica orientale, approfondendola e arricchendola con riferimenti di tipo psicologico; il tutto in una visione unitaria dell'organismo umano, elevando lo shiatsu ad arte e fornendogli una propria diagnostica semplice ed efficace. Shiatsuka (= colui che porta cura attraverso lo shiatsu) e psicologo, egli era un attento studioso di testi antichi e un grande ricercatore. Tramite studi, ricerche e una sperimentazione pratica condotta con spirito scientifico su migliaia di casi, costruì e, finché fu in vita migliorò continuamente, il sistema teorico ed energetico a cui riferire il suo metodo di tecniche shiatsu. Egli prese dall'antichità e adottò il termine *KEIRAKU* per indicare l'Essenza della Vita, cioè l'energia che mantiene la vita all'interno del corpo umano e che in esso scorre nei canali suoi propri.

Tra le due impostazioni, è evidente, c'è notevole differenza, ma non contrapposizione. Contemporaneamente però, ad un livello diverso, aldilà del metodo chiamato con lo stesso termine, sono tra loro difficilmente confrontabili, perchè troppo diverse sono le basi di partenza, gli obiettivi da raggiungere e le modalità di “porgere” lo shiatsu.

Da queste sorgenti sono nate poi varie scuole, ognuna delle quali è espressione del suo fondatore, che a sua volta propone lo shiatsu secondo la tradizione imparata e arricchita da un'elaborazione personale.

Ad esempio la Scuola Amatoriale e Professionale *Keiraku Shiatsu*, che ho fondato nel 1986, accoglie la ricchezza dell'eredità umana e spirituale del sistema di cura del Maestro Masunaga. Al suo insegnamento si richiama espressamente e ne continua l'opera; ne mantiene intatta la dottrina e il senso profondo dell'arte dello shiatsu, così come lo stile della tecnica, che viene ampliata ed arricchita, senza modificarne le caratteristiche peculiari. La sua caratteristica principale è quindi quella di essere una Scuola di crescita interiore attraverso la “via” dello shiatsu, in cui ogni allievo viene seguito personalmente nella formazione teorico-pratica, che procede parallelamente ad un cammino di crescita evolutiva.

**Quali sono le caratteristiche e il modo di intervenire dello shiatsu che lavora sull'energia?**

Anzitutto la cornice teorica è la stessa della Medicina Tradizionale Cinese, sia riguardo alla filosofia di base, che, almeno parzialmente, riguardo alla diagnostica.

La diagnostica tipicamente orientale permette di estrarre informazioni sullo stato dell'energia nel corpo umano semplicemente dall'osservazione del fisico, delle abitudini, del modo di muoversi e di parlare, nonché delle scelte che la persona fa. La filosofia orientale è alla base non solo della medicina, ma anche delle arti marziali: essa vede il microcosmo *uomo* strettamente correlato al macrocosmo *universo* ed esso stesso un universo in miniatura regolato secondo le stesse regole del grande universo e animato dalle due forze opposte e complementari dello *yin* e dello *yang*, la cui interazione continua permette la vita e dà origine a tutto ciò che esiste nel mondo del visibile e dell'invisibile. Se le regole sono le stesse, allora è possibile comprendere il funzionamento del corpo umano vivente studiando il funzionamento della natura, più facilmente studiabile nel suo divenire.

In modo sperimentale furono scoperti e individuati nel corpo umano i percorsi preferenziali di scorrimento dell'energia all'interno dell'organismo. Il termine che indicava tali canali fu tradotto in Occidente con "meridiani", in analogia ai meridiani della Terra. Nel corso dei secoli la comprensione dell'organismo umano in termini energetici diventò sempre più precisa e complessa e il modo di curare sempre più sofisticato.

I meridiani sono accoppiati e ciascuna coppia (*yin/yang*) presiede al funzionamento di una certa qualità di energia che nutre un determinato organo, ma regola anche corrispondenti emozioni e funzioni psichiche. Non c'è infatti nella medicina orientale la distinzione tipicamente occidentale tra corpo, mente, psiche ed emozioni. C'è una distinzione, è vero, tra qualità diverse di energia trasportate dai meridiani, ma, come parti di un tutto unico, ogni coppia di meridiani è in interrelazione con tutte le altre in maniera molto complessa ed incessante.

Quando l'energia circola nel sistema dei meridiani senza impedimenti, l'organismo è in salute in tutti i suoi aspetti; se per una causa esterna (freddo, virus ecc.) oppure interna (stress, forti emozioni ecc.) o meglio la combinazione delle due, un tipo di energia viene usata troppo o troppo poco, si produce un o squilibrio energetico che si manifesta all'esterno con un sintomo che chiamiamo malattia.

Vediamo lo shiatsu più da vicino.

Per alcuni versi esso lavora in maniera analoga all'agopuntura sostituendo il pollice all'ago, cercando i pieni e i vuoti energetici, sedando qui e tonificando là; per altri aspetti è molto diverso. E' più semplice, perchè è più pratico e diretto e, avendo dalla sua quel formidabile strumento di diagnosi e di terapia che è il corpo stesso dell'operatore, non è meno puntuale nei risultati.

In determinate situazioni è addirittura da preferire. Vediamo perchè.

In relazione alla sua preparazione e disponibilità l'operatore può mettere se stesso in gioco nella propria totalità: nella sua parte fisica, perchè il trattamento viene fatto per terra, su futon e materassini, usando in modo molto sofisticato e rilassato il giusto peso del corpo (tramite mani e pollici, ma nella tecnica di Masunaga anche gomiti e ginocchia) e mai la forza dei muscoli. Egli, per mezzo della sua sensibilità, è impegnato a "sentire" e valutare la continuità del volume di energia che scorre nei meridiani del soggetto in cura e qualsiasi suo piccolo o grande cambiamento durante il trattamento. Attraverso la sua "umanità" e spiritualità contatta e rimane collegato direttamente con il "centro vitale" dell'altro. E' quest'ultimo un contatto molto profondo di amore e di pieno rispetto, non percepibile con i canali della mente (anzi avviene

solo quando la mente non interviene), ma soltanto quando parla il cuore. Allora lo shiatsu diventa veramente ciò che si dice debba essere: uno strumento messo a disposizione della persona che vuole stare bene o meglio e l'operatore interpreta tale strumento in maniera soggettiva e "artistica". Soprattutto diventa un catalizzatore di energia positiva che si forma ogni volta dall'incontro e dalla relazione che si stabilisce tra due persone, di cui apparentemente una cura l'altra, mentre nella realtà non si sa bene chi cura chi, perchè, se l'apertura è vicendevole, l'arricchimento e talvolta la pienezza che si prova è reciproca. Possiamo chiamarlo shiatsu spirituale ed è il grado più alto e più profondo che lo shiatsu possa offrire.

E' evidente che tutto ciò presuppone che l'operatore compia un lavoro sistematico e profondo su di sé per liberare se stesso dalle scorie, ripulirsi ed affinarsi interiormente, perchè è possibile indicare una strada solo quando la si è già percorsa. Più il lavoro su se stesso sarà valido, più l'operatore avrà accesso a livelli profondi di terapia e di umanità. Keiraku Shiatsu appartiene a questo tipo di shiatsu.

Per anticipare eventuali osservazioni occorre precisare che quanto detto non toglie, ma aggiunge: non diventa lo "shiatsu intuitivo", ma aggiunge intuitività e contatto profondo ad una tecnica che è insieme semplice e molto complessa e ad una valida conoscenza pratico-teorica dell'energetica che presuppone uno studio ed un aggiornamento continui.

Possiamo distinguere ( per capirci, ma con tutti i limiti degli schemi) i livelli dello shiatsu in:

- a) *sintomatico*
- b) *energetico*
- c) *spirituale*

I livelli più profondi comprendono quelli più superficiali e non viceversa, ma tra di essi non c'è soluzione di continuità e al limite nemmeno distinzione di scuole, perchè la variabile più importante è la persona che impara ed il suo livello di scienza, di conoscenza e quindi di coscienza.

### **Quali sono gli obiettivi finali della cura attraverso lo shiatsu?**

Lo shiatsu cerca di equilibrare e di mantenere equilibrata l'energia dell'organismo nei suoi diversi aspetti e qualità. Il fine è quello della salute, se lo shiatsu è usato con scopo curativo, o del benessere se richiesto a fine preventivo.

A mio parere però l'impegno dell'operatore shiatsu non finisce qui. Lo shiatsu, così come altre terapie, può essere usato in termini di potere sull'altro (" vieni da me, io so come curarti") e ciò esalta l'onnipotenza dell'operatore e rende dipendente il "paziente". Può essere considerato e vissuto come un servizio offerto (" tutte le volte che pensi che io ti debba servire sono a tua disposizione"). Ciò non toglie potere al soggetto, ma non gliene dà, perchè comunque lo strumento di guarigione rimane nelle mani dell'operatore.

La salute e il benessere non possono essere un bene gestito da pochi. E' un bene di tutti e di ciascuno.

A parer mio perciò si può e si deve andare oltre e fornire anche gli strumenti per mantenere salute e benessere. Questo dovrebbe essere in ultima analisi l'impegno e lo scopo di ogni terapia che si rivolga all'uomo: restituirgli il potere su di sé.

Nel mondo occidentale c'è una valenza in più: aiutare a ricollegare a tutti i livelli dell'essere ciò che Cartesio ha diviso: mente e corpo, spirito e materia, psiche e soma, anima e cuore.

Non è un caso che, dopo secoli di divisioni e di ricerche su fronti apparentemente opposti, Oriente ed Occidente oggi si cerchino e si studino reciprocamente e proponano

collaborazioni vicendevoli. La contrapposizione era solo apparente, così come è apparente l'inconciliabilità tra Yin e Yang nel Tao.

La storia ha solo diviso i compiti: all'Occidente ha assegnato forse quello più difficile: il ricercare, lo sperimentare, il rischiare, l'andare oltre, il rischio di perdersi, il conoscere e dominare la materia, l'esaltare il potere dell'uomo sulla natura. All'Oriente il compito di conservare il dominio sull'energia, di mantenere viva la spiritualità e la ricerca interiore rifuggendo il miraggio dell'esaltazione dell'io, la conoscenza del potere dell'uomo se in armonia con la natura e nel rispetto di tutte le creature.

Ora la medicina occidentale è studiata e praticata negli ospedali orientali accanto alla medicina tradizionale cinese e in Occidente si diffondono sempre più modalità terapeutiche ( agopuntura, shiatsu, medicina ayurvedica, macrobiotica), tecniche per il corpo-anima ( qi-gong, yoga, arti marziali, meditazione) e modi di vivere orientali.

Ma torniamo allo shiatsu e alla capacità di fornire validi strumenti di salute e benessere: Proviamo a chiarire prendendo il discorso dall'inizio.

Per raggiungere un qualsiasi traguardo realistico occorre, dice la psicologia, una motivazione.

Il traguardo in questo caso è lo star bene. Non è difficile stimolare la motivazione: tutti vorrebbero star bene.

La motivazione attiva la volontà, che è il motore di qualsiasi conquista.

Essa cerca le strategie idonee su cui applicarsi e i sentieri realistici da percorrere.

I sentieri devono essere già conosciuti o su terreno già conosciuto. Nell'autocontrollo della salute, il terreno su cui vanno applicate tutte le strategie è il corpo (strutture ed organi). Nella ricerca del benessere il terreno di base è quello della consapevolezza di sé ( fisico + mente + mondo emozionale, psichico e spirituale).

E, ahimè, qui casca l'asino.

Nella nostra società si fa un gran parlare di corpo. Il corpo è l'oggetto di sport, mode, tecniche, cure estetiche, pubblicità, seduzioni, ma nella realtà il corpo, il *proprio* corpo è sempre più un illustre sconosciuto nella sua essenza e funzionalità.

Attorno al nostro corpo ne costruiamo un altro fatto di muscoli, abiti, atteggiamenti e status symbol: una macchina ben addestrata e infiocchettata per portare a spasso "il cervello" con cui tendiamo sempre più ad identificarci. Perdiamo la consapevolezza del nostro corpo e delle sue espressioni, ma insieme anche del cuore e delle sue emozioni, dell'anima e della sua tendenza alla gioia e al benessere.

Alziamo la soglia della sensibilità per non sentire il dolore con cui il nostro corpo cerca di avvertirci della scissione che sta avvenendo dentro di noi, a spese di noi stessi.

Ed è proprio il nostro centro, la consapevolezza di sé e della propria intima essenza che viene messa in catene.

Ora, se non conosco nè il mio corpo, nè la mia anima, su cosa posso orientare i sentieri rivolti al benessere? Su cosa posso basare la fiducia che le mie strategie mi facciano raggiungere il traguardo?

Nell'impossibilità di prenderci cura di noi stessi non ci resta che delegare: al medico e alle organizzazioni estetiche la cura del nostro corpo, al sacerdote la nostra anima, allo psicologo la cura e l'interpretazione delle nostre emozioni. Questo processo ci fraziona, ci svuota del nostro legittimo potere per arricchirne altri e soprattutto non ci dà nulla se non paura, malessere, tossine di tutti i generi, senso di inutilità.

Io credo che lo shiatsu possa far molto per aiutare chi lo desidera a ripercorrere a ritroso, con fatica, ma anche con fiducia ed esaltante responsabilità questo cammino e mano mano

ritrovarsi sempre di più, ritrovare dentro di sé la forza e la potenza di un “centro”, forza aggregante dell’intero essere.

La Medicina Tradizionale Cinese dice che in ognuno di noi c’è sempre una parte sana e un malata. Talvolta sembra che la parte sana non ci sia perché è sommersa, tenuta in ombra dall’altra, ma esiste. E’ ad essa che si rivolge lo shiatsu, fornendo sostegno e aiuto, affinché l’organismo, più forte, combatta e debelli la malattia.

Inoltre lo shiatsu è una terapia che agisce sul corpo del ricevente grazie al corpo dell’operatore; è un contatto senza mediazioni e filtri. Opera attraverso i vestiti con pressioni, stiramenti, manipolazioni, collegamenti, ritmi e sempre sull’intero corpo qualsiasi sia il disturbo. Non forza cambiamenti, rispetta profondamente la persona non oltrepassando ciò che quest’ultima è disposta a ricevere. Agisce sulla superficie, ma se la persona è aperta e disponibile, può andare molto in profondo. Provoca sensazioni sia a livello strutturale che energetico, libera emozioni ingabbiate, stimola aperture e prese di coscienza.

Ecco allora che lo shiatsu può aiutare chi è disponibile a ri-prendere consapevolezza del proprio corpo e a “ri-sentirsi”.

L’operatore, se è in grado, può inoltre aiutare chi riceve il trattamento a comprendere la relazione tra energia e struttura, a collegare i diversi livelli dell’essere, mostrando come una determinata situazione di vita si estrinsechi contemporaneamente nella parte somatica così come nelle scelte e negli atteggiamenti e come ad esempio imparando a respirare con il diaframma o a sedersi in maniera corretta può, da se stesso, eliminare fastidiosi disturbi al colon o ansie e tachicardie. A seconda della sua formazione e delle sue capacità, l’operatore può insegnare esercizi che agiscono sui meridiani, dare consigli di carattere alimentare, far comprendere il positivo di determinate situazioni apparentemente solo negative, ma sempre, sistematicamente, rifiutando deleghe e accettando collaborazioni.

Pian piano, trattamento dopo trattamento, la persona venuta a curarsi, per esempio, il mal di testa, comincia anche a respirare meglio, a sentire il suo corpo più sciolto ed agile, ad acquistare maggiore sensibilità interna ed una più solida consapevolezza di sé. Scopre in sé un centro pulsante e vitale, rischia delle scelte diverse, si autoresponsabilizza sempre più e conquista la sua libertà.

E finalmente lo shiatsu può diventare per quella persona un qualcosa da ricercare non perché ne ha bisogno per guarire, o stare meno peggio, ma perché ogni trattamento attiva situazioni di piacere, benessere, percezioni di unità e pienezza.

E vorrei concludere con un’antica massima:

“Non aver paura del tempo che passa, ma del tempo che perdi inutilmente”.

Gianna Tomlianovich