KEIRAKU SHIATSU: CURARE CON LE MANI

Lo shiatsu è un tipo di massaggio orientale in cui la mano o le dita vengono premute su particolari zone del corpo per alleviare e risolvere dolori, sofferenze, tensione, fatica e malattie.

Nel Giappone antico era praticato un tipo di trattamento curativo sul corpo con delle corte bacchette di legno che venivano usate in vari modi per stimolare l'energia e curare l'organismo. Si chiamava ATUSHIATSU. Tali tecniche autoctone persero, nei secoli, il riferimento al corpo energetico e, in epoca ancora più tarda, si fusero con altrettanto antiche tecniche di massaggio indo-cinese. Il termine di riferimento rimase SHIATSU (SHI = mano e ATSU = pressione); le sue applicazioni riguardavano il corpo fisico e i suoi malanni.

Fu Shizuto Masunaga, vissuto in questo secolo e morto qualche anno fa, che ha il merito di aver riportato lo shiatsu alla grandezza della sua dottrina originaria e della sua primigenia capacità curativa. Oltre che 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.

Riprese dall'antichità e adottò il termine *KEIRAKU* per indicare l'energia che mantiene la vita all'interno del corpo umano e che scorre in quei canali che in occidente sono normalmente denominati 'meridiani'.

La tecnica di *Keiraku Shiatsu* è insieme semplice e complessa. La pressione viene esercitata su determinati parti o punti del corpo che la lunga sperimentazione ha scoperto collegati con organi e funzioni corporee. Tali punti e zone sono situati sul percorso dei meridiani. Nei meridiani scorre l'energia del corpo umano e se non c'è impedimento al suo libero fluire, l'organismo provvede in modo armonioso alla propria salute. Se però si determina una concomitanza di fattori esterni con un indebolimento delle difese organiche riferibili a cattiva alimentazione, stress, traumi, mancanza di attività fisica, stati emozionali (e quindi relazionali) negativi, allora si instaura uno squilibrio energetico nel sistema dei meridiani: in alcuni l'energia mancherà, mentre in altri sarà in eccesso. Tale disfunzione generale si condenserà negli organi o nei distretti corporei più deboli determinando in essi uno stato di malattia. Lo stato di benessere può essere ripristinato agendo sui punti e sui meridiani in squilibrio energetico tramite le mani dell'operatore shiatsu: grazie a tale opera l'organismo ritrova allora in sé la forza sufficiente per combattere da solo e con successo la malattia.

L'obiettivo della medicina orientale non è puntato sulla malattia, ma sulla salute; in altri termini non cura la malattia in quanto tale, ma cura l'uomo che quella malattia mostra all'esterno come sintomo del suo disagio, come segno di ciò che non va nella sua salute.

Ecco che allora tutta la tecnica sopraffina dello shiatsu diventa un utile strumento al servizio della volontà di guarigione di quella persona: non è l'operatore che cura, ma è la parte sana e forte del soggetto che utilizza il sostegno, che l'operatore gli offre, per autocurarsi. E' allora intuitivo che, lavorando sui meridiani per tonificare, disperdere e riequilibrare, l'effetto benefico venga avvertito contemporaneamente tanto a livello somatico quanto a livello psichico ed emozionale. Lo shiatsu, così inteso, diventa così un metodo olistico di prevenzione e di cura che lavora apparentemente solo sul corpo, ma che in realtà riguarda la persona nella sua interezza di essere fisico, psichico, emozionale e spirituale.

Inoltre *Keiraku Shiatsu* non è mai invasivo; la tecnica dello shiatsu richiama il gesto spontaneo, che è esperienza di tutti, della mano che va sul punto dolente. Tale naturalità del contatto di pelle che si stabilisce tra un disagio espresso e una mano che conforta e cura è un contatto fisico che, scomodando Freud, parla il linguaggio dell'inconscio; permette quindi, mediandolo, il contatto a livello più

profondo, a livello di cuore o, per dirla con i giapponesi, di Hara, tra una persona che affronta la sua sofferenza e l'altra che comprende e sostiene.

Nella sua forma più evoluta, la tecnica di *Keiraku Shiatsu* utilizza non solo le dita, ma anche mani, gomiti, ginocchia per esercitare la pressione. Richiede quindi da parte dell'operatore, oltre ad una grande sensibilità manuale, anche una raffinata coordinazione corporea che gli permetta di giocare sulle leve del proprio corpo in maniera sempre controllata, ma rilassata, per esercitare la pressione adeguata, nei modi e nell'intensità, alle necessità della persona che sta trattando.

Sarebbe un'ottima cosa rivolgersi a *Keiraku Shiatsu* a livello preventivo per avere cura di sé, compensando sistematicamente i piccoli squilibri energetici dati per esempio dallo stress o da agenti morbigeni, prima che si trasformino in una malattia. Ma per chi preferisce curarsi dopo invece che prima, lo shiatsu risulta efficace in molte patologie delle articolazioni e dei muscoli (artrosi, lombalgie, cervicalgie ecc.) nella maggior parte delle malattie gastro-intestinali, in molte malattie cardio-circolatorie e respiratorie (problemi di pressione, extra-sistole, asma, spasmi del diaframma ecc.), in molti disturbi cosiddetti funzionali, come il mal di testa, e in molti stati di difficoltà psicologiche come l'ansia, la depressione e i disturbi a questi collegati come, per esempio, l'insonnia.

Se si instaurano le necessarie condizioni di reciproca fiducia, volontà, disponibilità e costanza di lavoro, la cura attraverso il trattamento *Keiraku Shiatsu* può raggiungere e sciogliere cause di malattie anche molto profonde e/o antiche e portare alla guarigione e al benessere totale psico-fisico e spirituale. Se ciò non avviene, ci sarà comunque un risultato curativo che riguarderà i risvolti superficiali della malattia, cioè il sintomo.

Tutto questo riguarda la prevenzione e la cura di malattie causate da squilibri energetici. Ma *Keiraku Shiatsu* non è solo uno strumento per proteggere la salute: è anche una tecnica accessibile nella sua forma semplice a tutti, che può essere praticata con gioia ad amici e parenti per recare sollievo a numerosi comuni disturbi come il mal di schiena, il mal di testa, l'insonnia, la pressione alta e così via, o anche semplicemente per regalare uno "star meglio" a chi sta già bene.

Imparare le tecniche semplici di *Keiraku Shiatsu* è una possibilità di incontrarci con gli altri, è un allargare lo spazio di coscienza del nostro psico-soma.

Gianna Tomlianovich

Publicato sulla rivista dell'ENDAS nell'ottobre 2000