

SHIATSU: UNO SGUARDO GENERALE.

di Pauline E. Sasaki

Pauline Sasaki ci ha concesso di tradurre e pubblicare uno dei suoi rari scritti: si tratta del capitolo "Shiatsu : A Overview" dal libro "HEALING MASSAGE TECHNIQUES" a cura di Francis Tappan (Appleton & Lance Ed.-Connecticut) - Si tratta di una delle più chiare, completa e originali descrizioni dello Shiatsu contemporaneo. Siamo felici di poterlo offrire in lettura e ringraziamo Pauline Sasaki per averci concesso questo privilegio.

LO SHIATSU E LA SUA STORIA.

Il genere umano ha sempre riconosciuto che la mano può contribuire in maniera importante al processo di guarigione. Nessuno ha bisogno di sentirsi dire che passarsi le mani sugli occhi o sul capo aiuta ad alleviare un mal di testa, ed anche nella medicina occidentale il ruolo del fisioterapista è stato infine ampiamente riconosciuto. In Giappone tuttavia, l'utilizzo della mano come strumento terapeutico, ha una lunga ed onorata storia e profonde radici filosofiche. L'arte giapponese dello Shiatsu (letteralmente, shi- dita e atsu- pressione), è un sistema di guarigione e di mantenimento della salute che si è evoluto nel corso di millenni. Praticato in maniera informale almeno dal 200 A.C., lo Shiatsu adottò un proprio sistema agli inizi del 1900 e venne accettato come forma di terapia ampiamente praticata fino ad oggi.

Lo Shiatsu deriva sia dall'antica arte di guarigione cinese dell'Agopuntura che dalla forma tradizionale di massaggio giapponese, l' Anma.

In Giappone, l'Anma era originariamente considerato l'equivalente dell'Agopuntura cinese come metodo studiato per trattare il corpo umano nella malattia. Gli si riconobbero benefici terapeutici fino alla fine dell'era Tokugawa, nel diciottesimo secolo ("Keiraku Shiatsu" di S. Masunaga, 1983, Yokosuka, Ido-No-Nihonsha, pag 1). Poiché questo fu un periodo pacifico della storia giapponese, vi fu una fioritura di ogni inclinazione intellettuale. Contemporaneamente però, la società si lasciò affascinare dai piaceri e dai lussi della vita, con il risultato che l'Anma fu ridotto ad un mero strumento di piacere psicologico e sessuale. Così come veniva praticato, l'Anma aveva rigettato le fondamenta storiche che lo avevano legittimizzato come sistema terapeutico.

Alla fine, lo Shiatsu si sviluppò separatamente dall'Anma, come sistema terapeutico nuovamente basato sulla sua teoria d'origine. Nel frattempo, prima della seconda guerra mondiale, l'Anma divenne il principale impiego per i ciechi in Giappone. Durante l'occupazione americana del Giappone, quando McArthur prese in considerazione la possibilità di bandire sia l'Anma che lo Shiatsu (a causa di informazioni erronee circa una loro connotazione sessuale), i ciechi del Giappone si appellarono a Helen Keller in America perché intercedesse in loro favore. Il loro appello ebbe successo e venne dato il permesso di praticare Anma e Shiatsu ("Do-it yourself Shiatsu", 1976, di W. Ohashi, Dutton, New York, pag. 10). Successivamente, questa approvazione portò ad una scuola ufficiale di Shiatsu, la Nippon Shiatsu School, fondata da Tokujiro Namikoshi verso la fine degli anni 40. Da allora, lo Shiatsu è divenuto una terapia medica popolare, riconosciuta e legalizzata dal governo.

CONCETTI BASE DELLO SHIATSU.

Per capire lo Shiatsu, si devono prima capire alcuni dei concetti base condivisi dall'Agopuntura, dallo Shiatsu e dalle medicine orientali in genere.

L'origine dei fondamenti base della medicina orientale può essere rintracciata nella Cina del secondo e terzo secolo A.C. circa, quando venne descritto un sistema di canali energetici chiamati meridiani, nel Classsico di medicina interna dell'Imperatore Giallo ("Acupuncture medicine" di Y. Omura, 1982, Japan Publications, Tokyo, pag. 13). Questa percezione del corpo come un sistema di meridiani, si formò in un momento in cui la religione dominante proibiva qualunque tipo di invasione chirurgica all'interno del corpo umano. Vedendosi negare le procedure che avrebbero rivelato la struttura e le funzioni del corpo umano, i cinesi svilupparono tramite l'osservazione e l'intuito una metafora pratica che descrivesse l'anatomia e la fisiologia del corpo.

Questa concentrazione particolare sull'energia piuttosto che sull'anatomia è forse la differenza fondamentale tra la medicina occidentale e orientale. Quando il corpo è analizzato da un punto di vista anatomico, si mostra come un insieme di parti separate che esistono a prescindere dal fatto che il proprietario sia vivo o morto. Esaminato da un punto di vista energetico invece, il corpo si vede funzionare come risultato di una forza dinamica vitale (chiamata Ki) che funge da collegamento comune tra tutti i tessuti e gli organi del corpo. Il Ki lega insieme ogni struttura e funzione fisica, facendoli funzionare come un'unica unità. Per un orientale, gli organi non sono sufficienti a sostenere la vita a meno che la forza vitale Ki sia presente ad assicurare la funzionalità e interrelazione degli organi. Inoltre, poiché il Ki rappresenta l'essenza della vita, questa struttura energetica cessa di esistere alla morte della persona.

Nel suo ruolo di forza vitale, il Ki è sempre presente ed attivo nel corpo. Inoltre, il Ki influenza e controlla la struttura della vita intera di una persona. Per la mente orientale, il fluire equilibrato, libero del Ki lungo i meridiani è sia la causa che l'effetto della salute. La medicina orientale, incluse le discipline dell'Agopuntura e dello Shiatsu, si dedica al mantenimento del fluire equilibrato del Ki in tutto il corpo, ed al ristabilirlo nel caso accada qualunque cosa che lo disturbi.

LA STRUTTURA DEI MERIDIANI.

Ogni processo fisico è associato a diverse funzioni principali, ciascuna delle quali a sua volta è associata ad uno o più meridiani. Di conseguenza, ciascun meridiano ha preso il nome di un organo. (Poiché il legame tra un meridiano ed un organo è metaforico e non anatomico, molti occidentali si confondono quando scoprono, per esempio, che il meridiano

del polmone si muove lungo il braccio o che quello del fegato fa altrettanto lungo le gambe. Il nome assegnato ad un meridiano non si riferisce alla sua localizzazione esterna sul corpo, ma all'influenza funzionale del meridiano all'interno dello stesso.) La tabella 22-1 contiene una lista di alcune delle principali funzioni e dei meridiani a cui sono associate. Queste funzioni generali mostrano la gamma di ruoli che il Ki è in grado di ricoprire nel corpo umano e come i meridiani agiscano simbolicamente attraverso il sistema fisiologico. La teoria del ciclo vitale dei meridiani spiega la sequenza e lo scopo dei vari processi per il mantenimento della vita.

Tabella 22-1 Funzioni associate ai meridiani

Funzioni dei Meridiani

Immissione di Ki	Polmone
Processo di eliminazione	Intestino Crasso
Immissione di cibo	Stomaco
Digestione	Milza
Interpretazione dell'ambiente emotivo	Cuore
Assimilazione	Intestino Tenue
Purificazione	Vescica
Spinta a muoversi	Reni
Circolazione	Mastro del Cuore
Protezione	Triplice Riscaldatore
Immagazzinamento, distribuzione	Fegato
Disintossicazione del Ki	Cistifellea

Modificato da "ZenShiatsu", S.Masunaga & W.Ohashi. Tokyo: Japan Publication, pag. 42-47

Il ciclo comincia con i meridiani del Polmone e dell'Intestino Crasso. In coppia questi due meridiani controllano l'immissione di Ki e l'eliminazione. L'azione di immettere il Ki dal mondo esterno e di portarlo nel corpo è rappresentato dal sistema respiratorio. L'azione di esalare il Ki estraneo è rappresentata dal sistema di eliminazione. Su un piano simbolico il respiro fa partire la vita creando una distinzione tra il Ki esterno ed il Ki interno alla forma umana. Un esempio di questo è la nascita di un bambino. Un bambino non viene riconosciuto come vivo finché non fa il primo respiro. Una volta che il bambino prosegue a respirare, si afferma la sua esistenza come essere umano. Il Ki del mondo esterno è distinto dal Ki umano grazie all'esistenza di un confine, rappresentato dalla pelle. La pelle agisce in due modi: (1) assorbe il Ki dall'esterno; (2) espelle materiale di scarto dall'interno tramite i pori. Se entrambe le attività sono equilibrate, la forma umana rimane identificata. Una volta che tutto questo è stato stabilito, rimangono due requisiti per la sopravvivenza: (1) nutrimento da una fonte esterna, (2) stimoli emotivi che soddisfino lo spirito.

Nutrimiento esterno.

La fonte principale di nutrimento esterno è il cibo. L'immissione di cibo e la sua scomposizione atta a renderlo compatibile con l'organismo umano, è rappresentata dal procedimento digestivo che è quindi una funzione necessaria al rifornimento del Ki consumato. I meridiani dello Stomaco e della Milza mettono in moto queste funzioni attraverso lo stomaco, il duodeno, e l'esofago e gli enzimi digestivi necessari alla scomposizione del cibo.

Stimoli emotivi.

Il secondo requisito è il nutrimento per la psiche nell'aspetto del dare un significato ad ogni azione umana. I meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue agiscono come interprete ed assimilatore degli stimoli che toccano le emozioni e i sentimenti. L'interazione di una persona con i suoi simili dipende da queste funzioni; se una persona non è in grado di capire ed assorbire gli stimoli dell'ambiente circostante, la vita non ha altro significato oltre quello della mera esistenza.

e la motivazione del vivere relazioni ed esperienze decade. Di tutti i meridiani, Intestino Tenue e Cuore sono i più associati agli aspetti spirituali del Ki, principalmente alla compassione. Sono gli anelli di congiunzione tra i corpi fisici e celesti (cioè, la nostra connessione con l'universo). Su di un piano fisiologico, le qualità del Cuore sono simbolizzate dal colore rosso del nostro sangue. Motivo per cui si dice che i meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue influiscono sulla qualità del sangue.

Queste tre coppie di meridiani trattano tutte con l'estrazione di Ki dall'ambiente circostante. Quando la funzione è stata completata, il Ki viene poi sottoposto a procedure interne che lo rendono utilizzabile dall'organismo. Il passo successivo è quello di filtrare le impurità del Ki immesso dal mondo esterno e dirigerlo ai meridiani che lo trasportano a tutto il corpo. I meridiani di Vescica e Reni governano il processo di purificazione e di movimento attraverso l'urinare, il sistema nervoso autonomo, ed il sistema endocrino. Quando il Ki è stato raffinato, viene spedito ai distributori centrali perchè venga protetto e fatto circolare. I meridiani del Mastro del Cuore e di Triplice Riscaldatore sono i distributori centrali che mettono il Ki a disposizione di tutto il corpo, sia nell'attività che nel riposo. Perchè la circolazione avvenga, deve essere mantenuta una determinata temperatura. I meridiani di Mastro del Cuore e di Triplice Riscaldatore eseguono questi compiti utilizzando il sistema vascolare, linfatico ed i processi metabolici che regolano la temperatura corporea.

Quando il Ki è pronto per l'utilizzo, il Fegato e la Cistifellea controllano la sua distribuzione in funzione delle azioni da compiere. Per esempio, nell'atto di camminare, troveremo che più che altrove nel corpo, il Ki sarà indirizzato alla gamba in movimento. Non tutto il Ki viene però distribuito ed utilizzato. Buona parte viene immagazzinata per utilizzi futuri, di modo da non dover passare tutto il tempo ad acquisirne di nuovo. La qualità del Ki viene costantemente mantenuta attraverso il processo di disintossicazione. Questa funzione di distribuire il Ki per azioni specifiche nel corso del tempo va al passo con il ciclo di nascita e di crescita secondo cui azioni specifiche in diversi momenti danno il loro apporto ad un modello di sviluppo. Questa funzione è rappresentata su di un piano fisico dal sistema riproduttivo. Per questo motivo, i meridiani di Fegato e Cistifellea governano il sistema riproduttivo. Poichè la vita è un processo, questo ciclo si ripete sino al termine della vita.

Il significato di queste funzioni può essere interpretato in una varietà di diversi livelli incluso quello fisico, emotivo, intellettuale e spirituale. Per esempio, uno squilibrio evidenziato a livello del meridiano di Intestino Tenue indica che il procedimento di assimilazione potrebbe essere compromesso. Su di un piano fisico, questo squilibrio potrebbe indicare una carenza a livello dell'assorbimento del nutrimento negli intestini. Questo squilibrio si potrebbe manifestare tramite sintomi fisici come acne, meteorismo, emicranie, problemi intestinali. Se il rimedio si rivolge ai problemi di assimilazione, i sintomi fisici si acquietano automaticamente. Su di un piano emotivo, un problema di assimilazione potrebbe risultare nel caso di una eccessiva quantità di stimoli emotivi originati dall'ambiente circostante. Il dover assimilare ed adattarsi a tale mole di stimoli manda in tilt il meccanismo di assimilazione che normalmente dà un significato al nostro ambiente emotivo. Nel caso di traumi dove la persona non è in grado di gestire l'ammontare di stimoli risultanti dall'esperienza, il corpo blocca il processo di assimilazione entrando in uno stato di shock. Questo squilibrio si può manifestare con sintomi come ipersensibilità, l'incapacità di gestire situazioni emotive, o l'incapacità di riportare alla memoria esperienze traumatiche (in casi di shock).

Su di un piano intellettuale, uno squilibrio del meridiano dell'Intestino Tenue può indicare una incapacità a comprendere appieno dei concetti astratti ed un'incapacità nel seguire i particolari. Sintomi di questo potrebbero essere un eccessivo preoccuparsi, ansietà, o concentrazione eccessiva su dettagli irrilevanti. Su di un piano spirituale, un problema di assimilazione potrebbe manifestarsi con il venire travolti dall'emozione durante esperienze religiose o con una mancanza di compassione dovuta alla incapacità di reagire emotivamente. Possiamo quindi vedere come da un'unica causa, la scarsa assimilazione in questo esempio, possano scaturire una varietà di sintomi. Se lo squilibrio del meridiano viene corretto, si avranno ripercussioni positive su tutti i livelli.

OMEOSTASI

Omeostasi è una parola medica moderna che casualmente descrive in modo soddisfacente il fluire del Ki all'interno e tra i meridiani. L'idea alla base del concetto di omeostasi è che sistemi dinamici (il corpo umano, in questo caso), ricercano e mantengono naturalmente una condizione di equilibrio generale. In qualunque caso venga applicata al sistema una forza esterna, ci dovrà essere almeno un cambiamento all'interno dello stesso che permetta di stabilire un nuovo equilibrio.

Per quanto concerne l'equilibrio del Ki, forze esterne che siano il risultato di stress fisici, emotivi, mentali o spirituali, producono blocchi interni che si sciolgono in punti determinati lungo i meridiani, chiamati tsubo. La natura di queste ostruzioni dipende non solo dal meridiano o dai meridiani coinvolti, ma anche dalla qualità e dalla quantità di Ki coinvolto nello squilibrio. Lo studio della qualità e della quantità del Ki e come influisca sull'omeostasi nel corpo, ci porta ai concetti di qualità vibrazionale e di Kyo e Jitsu.

Qualità vibrazionale.

Si può pensare al Ki come ad una forma di vibrazione che spazia fra frequenze alte e basse. Il Ki con una qualità vibrazionale bassa viene percepito come lento e pesante, mentre il Ki con una frequenza vibrazionale alta si percepisce come leggero e veloce. Queste qualità sono inoltre influenzate dalla quantità di Ki presente, che può essere carente o eccessivo. La percezione di vibrazioni più comunemente vissuta è quella della differenza di temperatura, cioè la percezione di vibrazioni alte nel calore e basse nel freddo. Gli operatori shiatsu passano anni a sviluppare la loro sensibilità nei riguardi del fluire del Ki nel corpo e sono in grado di percepire qualità vibrazionali sottili di squilibri energetici associati a malattia e dolore.

Kyo-Jitsu

("ZEN SHIATSU" , 1977 di S.Masunaga & W. Ohashi, Japan Publications, pag.38)

I termini Kyo e Jitsu si riferiscono sia alla quantità che alla qualità del Ki. Il Kyo viene definito come un'area di Ki carente e debole, mentre il Jitsu come un'area di Ki eccessivamente forte. Lo squilibrio generalmente nasce da una assenza di Ki (Kyo), perchè questa carenza ritarda la funzione del meridiano. Quando questo accade, il processo vitale si trova minacciato, e il resto del sistema si distorce nello sforzo di distribuire l'energia per compensare il malfunzionamento dell'area debole. In seguito alla redistribuzione dinamica dell'energia, appaiono aree in cui il Ki è eccessivo(jitsu), necessarie a mantenere le condizioni distorte del sistema. Questa condizione persiste fintanto che la zona malfunzionante rimane debole. Una volta rinforzata la debolezza, il meridiano coinvolto inizialmente riacquista le sue normali condizioni di funzionamento, il resto del corpo è in grado di disperdere le aree jitsu e si ristabilisce il normale fluire del Ki.

TIPI DI SHIATSU.

Al momento sono praticate tre forme principali di Shiatsu (*ndr.: nel 2000, L'AOBTA, di cui Pauline Sasaki fa parte, ne cataloga 5. leggi AOBTA*) ognuna delle quali si relaziona alla meta finale del riequilibrio del flusso energetico in maniera diversa: il massaggio Shiatsu, l'Agopressione e lo Zen Shiatsu.

Come è già stato spiegato, il massaggio Shiatsu si basa principalmente su tecniche Anma ed una concezione del corpo puramente fisica e fisiologica. Assieme all'utilizzo di tecniche e manipolazioni di massaggio, viene applicata una forte pressione ai determinati punti per stimolare un miglioramento di sintomi specifici. La forma di Shiatsu più conosciuta è quella del metodo Namikoshi. (*"Shiatsu" di Tokujiro Namikoshi. SanFrancisco: Japan Publications, 1969; Toru Namikoshi, autore de "Il libro completo dello Shiatsu." Tokyo, : Japan Publications, 1981. Questi testi possono fornire informazioni dettagliate sul metodo Namikoshi.*)

L'Agopressione è simile al massaggio Shiatsu: la differenza si trova nell'utilizzo della teoria di meridiani e tsubo dell'agopuntura. L'Agopressione viene consigliata nei libri di Katsusuke Serizawa, ed è discussa al capitolo 20 di questo libro. (*Katsusuke Serizawa, autore di "Tsubo", Tokyo, Japan Publications, 1976; nonché "Effective Tsubo Therapy, Tokyo", Japan Publications, 1984. Questi testi possono fornire una descrizione dettagliata dell'agopressione.*)

L'ultimo degli stili Shiatsu a conquistare il riconoscimento pubblico è stato lo Zen Shiatsu, nel quale viene riconosciuto un sistema di meridiani e tsubo più ampio di quello dell'agopuntura. (FIG.22-1) La quantità di pressione applicata agli tsubo ed ai meridiani è decisamente più leggera che in altri tipi di Shiatsu. Inoltre, a differenza del massaggio Shiatsu e dell'Agopressione, lo Zen Shiatsu incorpora nella propria teoria il concetto di Kyo-Jitsu. Questo stile di Shiatsu è stato sviluppato dal defunto Shizuto Masunaga, fondatore e direttore dello Iokai Shiatsu Center in Giappone. Poichè lo stile di questo tipo di Shiatsu è particolare, ne discuteremo i concetti base nel dettaglio.

(Da qui in avanti, con il termine Shiatsu si intenderà indicare lo Zen Shiatsu).

IL RUOLO DELL'OPERATORE SHIATSU.

L'operatore Shiatsu ha tre scopi principali: diagnosi (identificare la natura e gravità dello squilibrio energetico nel paziente), trattamento (contattare i meridiani in maniera tale da portare sollievo allo squilibrio energetico esistente), e mantenimento (l'applicazione della pressione manuale in maniera tale da rinforzare e sostenere l'equilibrio energetico esistente).

DIAGNOSI

Lo scopo sottostante alla diagnosi Shiatsu è l'identificazione del legame di causa ed effetto tra un meridiano Kyo ed uno Jitsu: si mira ad alterare la causa della condizione di modo che l'effetto possa risolversi di conseguenza con le proprie forze. In ogni relazione di causa ed effetto, l'effetto rimarrà presente fintanto che la causa farà altrettanto. Per esempio, una persona a cui mancasse un nutrimento adeguato sentirà costantemente lo stimolo della fame. Una volta che avrà mangiato, la fame svanirà. Nello specifico, una condizione Jitsu (l'effetto), si disperde automaticamente una volta che la condizione debole Kyo (la causa) viene modificata. Poichè le zone diagnostiche per ognuno dei 12 meridiani sono situate sul ventre (fig. 22-2), il mezzo principale per valutare le condizioni dell'energia di una persona è la palpazione del ventre. L'intento è quello di trovare le zone Kyo e Jitsu per identificare i meridiani in cui il livello ed il fluire energetici non sono in equilibrio. (Vi sono inoltre zone sulla schiena che possono essere utilizzate con una diagnosi visiva. Quando è presente uno squilibrio in un meridiano, la zona in cui si concentra nella schiena può apparire distorta o sproporzionata rispetto al resto. (Fig. 22-3). L'abilità nella diagnosi è una funzione della capacità dell'operatore di percepire la relazione Kyo-Jitsu nell'addome. Una volta che queste relazioni sono state identificate correttamente, un operatore esperto può in genere trarre conclusioni coerenti circa il motivo e la modalità per cui lo squilibrio si è sviluppato. Un inizio tipico della seduta shiatsu è la palpazione dell'addome; quindi si ha l'applicazione di pressione su tsubo lungo i meridiani Kyo e Jitsu; infine, viene nuovamente palpato l'addome. Se l'operatore ha lavorato in modo efficace, la palpazione finale mostrerà che entrambe le condizioni Kyo e Jitsu si sono modificate o addirittura completamente riequilibrate.

TECNICHE SHIATSU.

Alla base di tutte le tecniche Shiatsu ci sono quattro principi primari:

- l'operatore mantiene l'atteggiamento di un osservatore.
- la pressione viene applicata perpendicolarmente alla superficie del meridiano che viene trattato.
- per permettere alla mano di penetrare nel meridiano trattato si usa il peso del corpo rilassato piuttosto che la forza.
- la pressione viene applicata ritmicamente.

L'operatore nel ruolo di osservatore.

Per accedere alla sorgente naturale di energie guaritrici del corpo e metterlo in condizione di porre rimedio ad uno squilibrio, l'operatore Shiatsu deve sintonizzarsi con le dinamiche interne della struttura del Ki del corpo attraverso il semplice strumento dell'osservazione. Il mantenimento di una mano rilassata e di un atteggiamento lontano da qualunque intento di interferire con il Ki del ricevente, permettono all'operatore di assicurare che l'attenzione rimanga sull'utilizzo del Ki del ricevente stesso come fonte di guarigione. L'operatore agisce come catalizzatore del processo di guarigione.

Penetrazione perpendicolare.

Lo scopo dello Shiatsu è quello di produrre un cambiamento nel flusso energetico di un meridiano manipolando i vortici energetici chiamati tsubo. D'altronde, prendere contatto con il flusso energetico di un meridiano è analogo al versare acqua in un vaso. (La parola tsubo in giapponese significa vaso. La metafora sta ad indicare un recipiente con una imboccatura stretta.) A meno che l'acqua non venga versata nel vaso direttamente dall'alto, ne andrà persa molta. In modo simile, nello Shiatsu, la pressione dovrà essere applicata con un'angolazione di 90° rispetto allo tsubo per ottenere il maggior effetto sul flusso energetico del meridiano. Con qualunque altra angolazione, gli effetti rimarranno superficiali, e non penetreranno in maniera sufficiente ad avere un effetto sul meridiano. Quelle tecniche Shiatsu che utilizzano una penetrazione perpendicolare, producono cambiamenti significativi nella struttura del meridiano che vanno oltre una stimolazione superficiale.

Peso del corpo rilassato contro forza muscolare.

Il tipo di pressione applicata, ha un effetto diretto sulla natura dell'impatto che la seduta avrà per il ricevente. Per applicare una pressione pesante al meridiano, l'operatore dovrebbe tendere forzatamente i muscoli della parte superiore del corpo; per sopportare una tale pressione, il ricevente dovrebbe essere totalmente passivo e non sarebbe in grado di partecipare in alcun modo al processo di guarigione. Poiché la tensione diminuisce le capacità percettive dell'operatore, non si potrebbe venire a creare alcun legame di comunicazione tra operatore e ricevente. L'operatore dominerebbe la seduta e il ricevente rimarrebbe un ricettacolo passivo. Tecniche che utilizzano una pressione pesante richiedono un impegno di forza maggiore alla parte superiore del corpo rispetto a tecniche più delicate, e portano a problemi nelle spalle e nelle braccia per l'operatore. Al contrario, quando la penetrazione degli tsubo è ottenuta tramite l'utilizzo del peso corporeo, la mano e il busto dell'operatore rimangono rilassati, non tesi. La pressione viene applicata trasferendo il peso corporeo alla mano. Il ricevente percepisce questa pressione come decisa, ma gentile, permettendo la creazione di una linea energetica di comunicazione tra operatore e ricevente. Questa forma rilassata di comunicazione, richiama l'energia del ricevente stesso alla parte contattata. Il ricevente partecipa al trattamento utilizzando questa energia per rettificare lo squilibrio nel meridiano. Il legame comunicativo permette all'operatore di seguire il cambiamento man mano che avviene nel meridiano, e di conseguenza, monitorare la risposta ed il progredire del ricevente. Poiché esiste uno scambio di informazioni tra operatore e ricevente, questo tipo di Shiatsu porta benefici per entrambi.

Ritmo.

La reazione del ricevente allo Shiatsu, dipende dalla qualità della pressione che viene applicata sui meridiani e sugli tsubo. Gli intervalli a cui la pressione viene percepita costituiscono la trama ritmica del trattamento. La risposta al ritmo si può riconoscere nella risposta delle persone alla musica. Se un brano musicale ha un ritmo lento, la reazione comune che si ha è quella di sentirsi rilassati o calmati. Un ritmo lento permette anche all'ascoltatore di soffermarsi sulla musica stessa, sull'intreccio delle note. Se il ritmo è veloce, l'ascoltatore reagisce in modo eccitato, muovendo il corpo e danzando. Invece di sintonizzarsi con le note che vengono suonate, l'ascoltatore si lascia trasportare dalla propria reazione attiva provocata dal ritmo.

Il ritmo della tecnica di Shiatsu produce risposte simili. Un ritmo lento viene prodotto mantenendo la pressione perpendicolare su di uno tsubo per un breve periodo di tempo, (normalmente il tempo necessario per creare un cambiamento di vibrazione nell'area trattata). Questa è la tecnica utilizzata principalmente per trattare il meridiano Kyo, poiché porta la causa dello squilibrio all'attenzione del ricevente. Si otterranno cambiamenti più permanenti nello schema energetico. Quando la pressione è mantenuta, permette all'energia del ricevente di sintonizzarsi con l'area in squilibrio e porvi rimedio. Contemporaneamente, il ritmo lento rilassa e tranquillizza, rendendo al ricevente più semplice il compito di partecipare al processo di guarigione.

Un ritmo veloce d'altro canto, porta il Ki negli tsubo toccati a disperdersi. Una pressione perpendicolare veloce, produce un ritmo rapido che distrae l'attenzione del ricevente dalla causa dello squilibrio. Per questo motivo, l'utilizzo di un ritmo veloce durante tutto il trattamento, produce risultati molto temporanei. Questa tecnica viene usata principalmente sul meridiano Jitsu, per dare supporto alla redistribuzione di Ki in eccesso in una zona che si presenti

straordinariamente ostruita, come nel caso di traumi. Se questi quattro principi base vengono seguiti fedelmente, lo Shiatsu diviene un sistema altamente efficace per correggere lo squilibrio nel Ki velocemente e con il minor dispendio di energie da parte dell'operatore. Ottenuto questo risultato, si ha un aumento del potere di guarigione sia dell'operatore che del ricevente

BENEFICI DELLO SHIATSU.

Nella medicina orientale, un sistema terapeutico veniva considerato valido se produceva risultati positivi continui senza controindicazioni. Questo si oppone alla medicina occidentale, dove l'attenzione è puntata su di una veloce risoluzione del sintomo presente nel più breve periodo di tempo possibile, spesso senza attenzione ai risultati a lungo termine. Nonostante la medicina occidentale ancora non riconosca l'esistenza del sistema dei meridiani, non c'è dubbio sull'efficacia dell'applicazione pratica dei principi base dello Shiatsu.

CONCLUSIONI.

Il genere umano può essersi modificato negli anni, ma il legame della specie umana con la legge naturale rimane immutata. Lo Shiatsu si basa su quella legge, ed il suo strumento, la mano, è impregnata delle qualità sensitive necessarie a valutare l'impatto che quelle leggi stanno avendo su di un individuo. Proprio come l'antico sistema di meridiani e tsubo ha la stessa efficacia oggi che aveva migliaia di anni fa, lo Shiatsu continua a portare unità a corpo, mente e spirito e contribuisce al vivere la vita al suo massimo potenziale attraverso esperienze sane e realizzanti.

Copyright 1986 Pauline Sasaki

Copyright 2001 della Traduzione Lisa Ovi & Istituto Europeo di Shiatsu Milano

Ogni tipo di riproduzione, seppure parziale, deve essere autorizzata.