

Lo shiatsu è una disciplina relativamente recente, anzi se la paragoniamo ad altre tecniche di millenaria tradizione legate alle varie culture e ancora vive ai giorni nostri (meditazione, yoga, tai chi, qi gong, ecc..), possiamo tranquillamente definirlo un neonato dell'arte di prendersi cura (bada bene, non curare....) dell'essere umano.

Per chi non conosce nel dettaglio l'evoluzione storica dello shiatsu, faccio una rapidissima carrellata dei riferimenti temporali legati a questa disciplina:

Nel periodo di Edo si susseguirono grandi esperti in tecniche manuali (*anma*) come Shinsai Ota. Nel 1827, Shinsai Ota scrisse il Libro di *Anpuku*, nel quale metteva in risalto l'importanza dello *shiatsu* in riferimento all'addome.

Questo libro è considerato come il fondamento dello shiatsu

Alla fine di questo periodo l'*anma* si divise in due:

- l'*anma* attuale, che veniva praticato dai non vedenti ed era un tipo di massaggio rilassante
- l'*anpuku*, praticato da persone qualificate e con il titolo di *Kengyo*, specializzati soprattutto nel curare infermità.

Dopo la Rivoluzione Meiji, nel 1867, il Giappone cominciò a modernizzarsi e a subire le influenze straniere a livello politico, sociale ed economico.

Con l'influsso della medicina più moderna dei paesi occidentali, furono importate anche molte terapie manuali come il massaggio, la chiropratica e l'osteopatia.

L'*anma* adattò alcune teorie e pratiche occidentali e abbandonò l'importante base della medicina orientale (*tsubo*, *meridiano*, ecc.), e smise anche di praticare *anpuku*.

Furono annullati i titoli dei vecchi medici di *Kampo* e li si obbligò a studiare la carriera della medicina occidentale.

Il governo dell'epoca Meiji (1867-1911) creò delle scuole ufficiali di *anma* esclusivamente per non vedenti.

Nel 1925 si aprì la prima clinica di trattamenti shiatsu nel mondo a Muroran, Hokkaido.

Nel 1934, Tokujiro Namikoshi pubblicò l'articolo "La terapia shiatsu e la Psicologia".

Nel 1940 aprì il Collegio Giapponese di Shiatsu.

La parola *shiatsu* venne utilizzata per la prima volta negli anni '20 da Tenpeki Tamai, e i suoi scritti di Terapia Shiatsu furono pubblicati nel 1939.

Nel 1967, già si parlava molto dello *shiatsu* in radio e in televisione, Namikoshi scrisse il libro "*Tre minuti di shiatsu*", che ebbe un grande successo di vendita e aiutò la rivalorizzazione di questa tecnica.

il metodo, tipicamente giapponese, chiamato *shiatsu*, fondato da T. Namikoshi, è calmo per natura. Utilizza le punte delle dita e i palmi delle mani. Il suo principio fondamentale è di applicare la pressione sulla superficie del corpo in una forma graduale, in modo che penetri e renda flessibili i muscoli che trova sottopelle.

Questo tipo di trattamento non solo stimola e rilassa i muscoli. Ma favorisce l'innato potere di recupero del corpo.

Il moderno sistema di shiatsu, fondato su questi principi, determina i punti della superficie del corpo

che sono più specifici in ciascun trattamento dal punto di vista dell'anatomia e fisiologia contemporanea.

Abilità del terapeuta specializzato è di usare i suoi organi sensoriali (palmi e dita) per rilevare irregolarità, come le rigidità, e correggere questi problemi.

Acquisire quest'abilità presuppone una considerevole esperienza.

La differenza più significativa tra la terapia shiatsu, la medicina moderna e la medicina Kampo, conosciuta anche come Medicina Tradizionale Cinese (MTC), è specificatamente l'unire diagnosi e terapia.

Lo *shiatsu* non richiede una diagnosi prima di iniziare il trattamento. Al contrario, nella medicina moderna. Anche nella MTC è necessario diagnosticare prima di trattare.

Nello shiatsu, gli operatori promuovono la prevenzione e il recupero da una malattia, stimolando il sistema immunitario e il potere naturale di guarigione propria delle persone.

Come prevedibile una disciplina di questo pregio e con queste caratteristiche, non ultima, la semplicità estrema di poter essere praticata in ogni luogo e momento senza ausilio di strumenti e strutture, prese subito piede e una volta allentata la morsa del controllo da parte degli organi politici ed istituzionali, ebbe una diffusione in tutto il mondo e anche in Giappone stesso grazie anche allo sviluppo di un nuovo importantissimo modo di interpretare lo shiatsu proposto dal Maestro Shizuto Masunaga.

Shiatsu Iokai

Questa forma derivò dal maestro Shizuto Masunaga.

Essa è una parte dello shiatsu dei meridiani, però segue una teoria dei meridiani diversa rispetto a quella utilizzata dalla MTC. In questa tecnica, gli operatori utilizzano i gomiti, ginocchia e varie parti del corpo per applicare la pressione.

Il maestro Masunaga studiò lo shiatsu direttamente con il Maestro Namikoshi e si laureò presso il Collegio Giapponese di Shiatsu nel 1958.

Shiatsu Tao

Il maestro Ryukyu Endo introdusse questa forma di shiatsu. Seguì la teoria di shiatsu del M° Masunaga, però lasciò il Ioh-Kai, dopo la morte del maestro. Questa teoria contiene pratiche religiose e spirituali, come per esempio recitare una orazione buddista prima del trattamento.

Oha Shiatsu

Oha Shiatsu è un marchio registrato. Questa tecnica derivò dal maestro Ohasi, che non si diplomò al collegio Giapponese di Shiatsu. Egli fece un seminario di shiatsu di tre giorni, condotto dal maestro Namikoshi quando venne negli USA nel 1973.

Questa derivazione applica meno pressioni sul corpo con il pollice, e si focalizza maggiormente sull'equilibrare il corpo tramite la tecnica seitai. Seitai è un tipo di stiramento o manipolazione che serve proprio per migliorare l'equilibrio del corpo.

Con questa rapida carrellata ho solo voluto dare una collocazione storica della nostra disciplina per comprendere, principalmente, come spesso sia travisata la dicotomia shiatsu-MTC cosa che non è legata alle origini dello shiatsu in quanto coloro che davano le basi a questa tecnica, ovvero Namikoshi e Masunaga, chi per un verso e chi per l'altro non utilizzavano le regole della medicina cinese nel rispettivo modo di operare.

Lo shiatsu è un qualcosa che va oltre la collocazione in un modello preconfezionato, ovvero si adatta tranquillamente ai vari paradigmi culturali che noi riconosciamo essere più adatti a darci quella sicurezza di cui abbiamo bisogno per credere in quello che facciamo, ma è importante non perdere di vista il fondamento che siamo noi a determinare la qualità del nostro lavoro e non le veridicità o meno di una qualunque regola universale perché è sicuramente vero che premendo un

muscolo succede qualcosa, stimolando delle terminazioni nervose succede qualcosa, premendo un meridiano o degli tsubo, succede qualcosa, ma anche semplicemente toccando una essere (non un corpo) succede qualcosa e spesso quel qualcosa va al di là della nostra possibilità di comprendere.

Nel suo libro *Complexity* (1992) Mitchell Waldrop ha scritto: “L’orlo del caos è dove la vita ha trovato abbastanza stabilità per sostenersi e abbastanza creatività per meritare il nome di vita.”

è chiaro che il fenomeno riguarda anche i comportamenti umani.

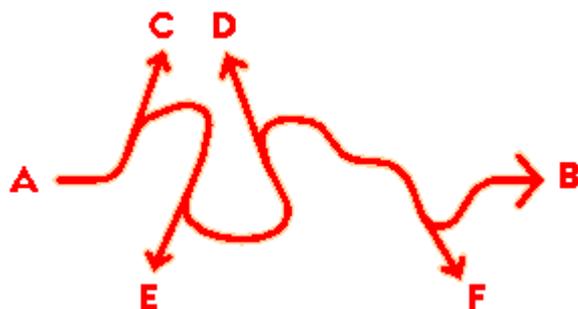
Ma qui ed ora stiamo parlando di shiatsu, pensiamo ad un trattamento nel quale abbiamo deciso di premere una serie di punti o zone ovvero, se il nostro obiettivo è andare da A (fase iniziale del trattamento) a B (fase finale), nella nostra mente si profila un percorso lineare impostato sulla formazione ricevuta e le nozioni tecniche che abbiamo imparato in anni di scuola e pratica:



Nella realtà, quando comincio a toccare e ascoltare uke, fra A e B ci sono necessariamente situazioni imprevedibili, ostacoli, manifestazioni (e quant’altro legato al qui ed ora del nostro uke); per cui anche se l’operazione che intendiamo svolgere è estremamente semplice, è probabile che il percorso assuma un aspetto come questo:



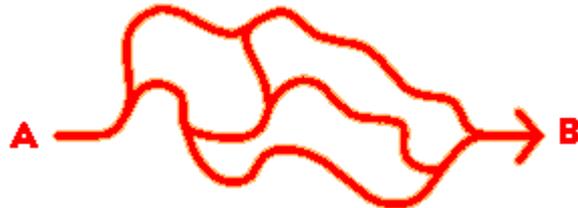
E fin qui sarebbe tutto comunque semplice perché tenendo conto del “territorio” dove premo arrivo comunque al risultato che mi ero prefisso, però è possibile (anzi accade molto spesso, se non sempre) che alcune parti dell’organizzazione (struttura energetica di uke? Meridiani che non conosco? Collegamenti nervosi, tendinei e muscolari che non ho studiato? Ecc...) prendano direzioni diverse da quella che io posso prevedere



Con la conseguenza che l’intero sistema o parte di esso perda di vista l’obiettivo principale (o perlomeno, che io credo di andare in una direzione e il corpo di uke lavora in un’altra o in altre...), con la complicazione che diverse componenti dovute ai miei stimoli (pressioni, contatto, presenza, ecc..) si dirigano verso C, D, E o F e quindi lavorino, apparentemente in disarmonia fra loro.

Può essere interessante notare che se chi si dirige verso C o F si sta spostando, sia pure con un percorso laterale, verso B, ma chi si dirige verso D o E sta andando nella direzione contraria...almeno per quelli che potrebbero essere i miei schemi mentali

In un ambiente ideale, o con evoluzioni da manuale e quindi controllabili, sarebbe sufficiente che ci sia una conoscenza condivisa del fatto che la rotta è verso B con la conseguenza che alla fine il sistema si comporterebbe così:



Con un risultato finale paragonabile a quello lineare anche se con un percorso un po' più articolato

Ma in una situazione reale, come quella rappresentata da un essere umano (corpo, psiche e ambiente) il processo può evolversi in ben altro modo. La situazione è mutevole (ogni pressione porta un cambiamento) e imprevedibile.

Proseguire ostinatamente solo verso l'obiettivo B può rivelarsi un inutile dispendio di energie.

Se osserviamo lo schema della terza immagine vediamo che (per esempio) due deviazioni spontanee, C e D, originate da alcuni passaggi del mio trattamento (che rispondono ad una regola, per esempio, di mtc che io non conosco) convergono verso una direzione imprevista, ma perfettamente coerente con la teoria cui sono legate.

L'evoluzione "imprevedibile" del trattamento ci ha fatto scoprire un nuovo obiettivo N (che ci era sconosciuto in partenza e che magari anche adesso non siamo in grado di conoscere), sul quale il corpo di uke converge le sue energie; ma senza tagliare i rami che vanno esplorando altre, e impreviste, possibilità.

Alcuni di questi "stimoli" hanno direzioni compatibili all'originario obiettivo B, altri collaborano al fine del "nuovo" obiettivo N, altri ancora si dirigono in territori ancor più sconosciuti.

L'intero trattamento assume una struttura apparentemente poco "logica", ma sicuramente più semplice ed economica delle situazioni in cui ci si invischia se si tenta di imporre il modello "lineare" originario che ci eravamo preparati a tavolino!

Infatti l'evoluzione "complessa" del trattamento non è realmente più complessa dei sistemi apparentemente "ordinati"; e tende a sintesi più semplici o comunque più rispettose della natura.

La difficoltà sta nel fatto che non siamo preparati a capirla o ad accettarla in quanto prescinde dalla nostra preparazione tecnica.

Tutto questo si allontana molto dal funzionamento di una macchina o alla fabbricazione di un oggetto e la sua riparazione in caso di guasto tipica del modello meccanicista legato alla visione occidentale della medicina, ma anche della scienza e, purtroppo anche delle relazioni umane

Nel mondo del paradigma legato alla visione caotica e complessa dove quasi sempre è vincente il pensiero "non lineare" (che si ritrova nel pensiero filosofico orientale originario), intuito,

percezione, ascolto e fantasia sono sicuramente più efficaci e risolutive (oltre che più appassionanti) di qualsiasi processo logico o “lineare”, il che non prescinde da una solida e impegnativa preparazione personale.

Perché lo shiatsu ha avuto, e si spera che continui ad avere, una diffusione così importante a differenza di altre discipline altrettanto valide? Io penso sia legato alla riscoperta della capacità di toccare....seppur supportata da un valido strumento tecnico che facilita notevolmente il superamento delle barriere morali

Nel 1982 *John Naisbitt*, in *Megatrends*, aveva definito il concetto di *high tech - high touch*:

“High tech - high touch” è una formula che uso per descrivere il modo in cui rispondiamo alla tecnologia. Ogni volta che una nuova tecnologia viene introdotta nella società, ci deve essere il contrappeso di una spinta umana che ristabilisce l’equilibrio – cioè “high touch”. Più c’è “high tech”, più occorre “high touch”.

Il valore del “tocco umano” si dimostra fondamentale.

Con lo sviluppo esponenziale della tecnologia si ha un impoverimento della comunicazione diretta, ovvero, i valori dell’emozione, del sentimento, dell’intuito sono, comunque, legati ai contenuti “razionali”. Le relazioni umane prevedono sempre l’azione all’unisono di cuore e cervello.

Dice Gerry Mc Govern, nel suo bel libro [*The Caring Economy*](#):

L’internet non è fatta di tecnologie, ma di persone che comunicano, persone che cercano e offrono informazioni. L’importante è aver cura delle relazioni e delle persone. Non c’è nulla di banale nel concetto di “aver cura”.

E’ anche vero che lo sviluppo tecnologico non ha limitato, se non in casi patologici, la voglia, il desiderio, la necessità dell’incontro umano.

Nessuno, si è chiuso definitivamente in casa solo perché esiste il telefono. Però diventa importante bilanciare lo sviluppo di strumenti che rendono di fatto superflua la presenza “de visu” delle persone con delle tecniche di riscoperta del contatto umano e lo shiatsu, col suo modo rispettoso e al tempo stesso avvolgente, assolve perfettamente a questa esigenza

Lo shiatsu può essere il mezzo e la sua evoluzione rappresenta la possibilità; la necessità di interpretare questo fenomeno rientra nel nostro bisogno di conferme, di sicurezza che stiamo facendo delle cose vere, efficaci ed è così che usiamo collocare il fenomeno in dei quadri che ne riconoscano in modo definito i contorni ed i parametri ed è così possibile trovare più riferimenti (culturali) e nessuno di questi esclude gli altri tanto che spesso si riesce ad interpretare il fenomeno da più punti di vista. Lo studio dei singoli modelli ci consente di comprendere l’aspetto complementare nella filosofia di base della pratica di shiatsu.

Centro focale del discorso è rappresentato dal “fenomeno shiatsu” che, come già sottolineato, necessità di più modelli per poter essere interpretato, stiamo trattando, infatti, di un evento atipico e difficilmente catalogabile attraverso i classici canoni di condivisione culturale. Senza questa conoscenza multiculturale, sarà necessario sposare una sola visione fidandosi ciecamente di una serie di postulati imposti da altri.

Occorre fare un percorso inverso, ovvero, passando attraverso lo studio dei singoli modelli di riferimento, cercare di individuare una identità propria del fenomeno seppur nel rispetto del prezioso percorso che i maestri o sensei hanno intrapreso per consentire allo shiatsu di oggi di esistere e di diffondersi.

Il primo modello che andiamo a studiare è anche quello più familiare perchè legato alla odierna gestione della medicina convenzionale, lo definiamo meccanicista perchè legato alla visione newtoniana di causa-effetto che spiegava ogni fenomeno in termini estremamente razionali, prevedibili, riproducibili ed indipendenti dalla presenza influente di operatore e paziente. Il mondo, l'essere umano, l'universo e tutte le manifestazioni ad essi connesse sono parte di una grande macchina composta di singole parti individuabili, misurabili e sostituibili all'occorrenza. Ogni essere ed ogni oggetto sono costituiti da "mattoncini" di materia solida individuabile con dinamiche prevedibili; tutto ciò che avviene ha cause definibili e dà luogo ad effetti catalogabili. Per molti anni questo è stato l'unico modello condiviso ed accettato a livello accademico. Tornando al nostro fenomeno "lo shiatsu", possiamo dire che, un pò per l'abitudine consolidata di ricorrere al terapeuta quando si sta male, un pò per la presunzione umana di voler prevedere il risultato delle proprie azione e garantire che il proprio modo di fare shiatsu funziona, molto spesso si casca in una interpretazione assai meccanicista della disciplina e questo a prescindere da quale tecnica si applichi o in base a quali regole si basino i trattamenti. Ancora troppo spesso si legge e si sente parlare di shiatsu per...mal di testa, mal di schiena, ecc costruendo il trattamento su sequenze "preconfezionate" di punti e zone che dimenticano di tener conto dei due soggetti coinvolti nel fenomeno e questo sia che si basino i trattamenti sulla teoria della medicina cinese, sulla fisiologia ed anatomia dello stile Namikoshi o su altre indicazioni pratiche introdotte dai vari maestri della disciplina. Ma se al nostro uke non passa immediatamente il mal di schiena, ma si accorge di stare molto meglio in generale, come la mettiamo?

Questo ci introduce al fatto che spesso non è facile avvalersi di un unico modello per fare shiatsu, ma che in definitiva è importante conoscerne il maggior numero possibile per arrivare al traguardo finale di imparare a non aspettarci più alcun risultato prevedibile dai nostri trattamenti.

Il modello della medicina cinese, senza addentrarci in spiegazioni più approfondite che richiederebbero molto tempo, è quello che mette in pratica le varie regole diagnostiche e di causa/effetto che costituiscono la base delle dinamiche energetiche legate ai meridiani principali e/o secondari, nonchè degli organi interni. Origina da una cultura basata sulla complementarità, ed è fin troppo spesso riadattata e trasformata in qualcosa di molto simile alla nostra medicina allopatrica, perdendo di vista il fatto che si basa essenzialmente su "interpretazioni" alquanto empiriche delle regole dell'universo e pertanto raramente e difficilmente adattabili alla visione newtoniana del mondo.

Gli altri modelli cui possiamo riferirci sono quelli legati ai movimenti della filosofia taoista (e confuciana) della cultura cinese originaria; il modello confuciano è legato ad un vissuto improntato sulla via della rettitudine che prevede uno stile di vita basato sulla morigerazione e sul rispetto di tutte quelle norme comportamentali che dovrebbero garantire la preservazione e la ricarica di tutte le energie dateci in dotazione ed acquisibili lungo il nostro cammino. La struttura gerarchica è di fondamentale importanza e la ritroviamo anche nell'applicazione di alcune regole della medicina cinese (es, nei cinque movimenti, regola nonno nipote, ecc). Nel taoismo assistiamo al predominio della natura, l'uomo è spettatore di eventi non spiegabili e tutto avviene in base a ciò che la natura propone; nel tao non si cerca la spiegazione del perchè (in pratica siamo agli antipodi della filosofia newtoniana), ma si vive il fenomeno come un evento unico ed irripetibile. A ben vedere questa interpretazione del taoismo coincide molto spesso con quella che sarebbe la nostra idea di praticare lo shiatsu. Ci siamo accorti un pò tutti di come spesso siano inesplicabili gli effetti dei nostri trattamenti o come questi possano trovare molteplici interpretazioni, tutte ugualmente valide.

Nella odierna interpretazione della fisica decadono quelli che erano i principi legati all'esistenza della materia intesa come costituita da "mattoncini" tangibili ed indivisibili, infatti compare in modo prorompente il concetto di probabilità e di energia come costituente essenziale del tutto. Con

l'introduzione dei concetti moderni legati alla materia, all'energia ed alle loro interconnessioni, si è potuto dare spiegazione a molti fenomeni che la fisica classica dell'epoca era stata costretta ad ignorare come per esempio la imprevedibilità dei fenomeni naturali. Nonostante questa sconcertante nuova visione, gli oggetti solidi esistono e ciò è dovuto ai legami energetici che rappresentano in pratica il tutto delle strutture nucleari, la capacità di autoorganizzarsi delle strutture consente l'esistenza dell'universo (teniamo ben presente che ad oggi circa il 96% della costituente dell'universo "conosciuto" è definita "energia oscura" dagli astronomi contemporanei) e per la prima volta il fenomeno prevede l'esistenza dell'uomo non più come osservatore esterno, ma come operatore interno con la conseguenza di divenire parte integrante del fenomeno medesimo. L'operatore diventa una delle infinite variabili imprevedibili del processo, decade in modo assoluto il concetto di causa/effetto con la conseguenza che l'umile essere umano è costretto ad accettare che esistono regole più grandi della nostra comprensione. Tutte queste variabili hanno il risultato che diviene per noi impossibile stabilire a priori la direzione che uno stimolo portato dal nostro lavoro prescinda dal nostro desiderio, conscio o inconscio, di controllare il fenomeno. Quello che abbiamo appena cercato di individuare rappresenta il modello legato alle leggi di caos e complessità che disciplinano la moderna teoria della fisica contemporanea.

Tirando le somme, lo shiatsu non ha, come detto all'inizio, una sua propria teoria, ma possiamo soltanto tentare di interpretarlo passando di volta in volta o contemporaneamente attraverso i vari modelli culturali che conosciamo; va da se che più la nostra conoscenza dei vari modelli è approfondita e condivisa, più potrò sentirmi partecipe del fenomeno

Esaminiamo un aspetto diverso dello shiatsu basato sull'esperienza di anni di lavoro e studio condiviso da vari professionisti del settore citando un paio di risultati che spesso si tende a non considerare:

- Corpo fisico e meridiani rappresentano una struttura che per noi operatori è sullo stesso piano e pertanto tangibile con gli strumenti che utilizziamo, nel senso che sono entrambi reali o entrambi frutto di fantasia
- Quello che io sento sotto le mani e che utilizzo per lavorare non potrà mai corrispondere a quello che un altro sente e trova perché frutto di una evoluzione personale e quindi non standardizzabile; come ormai assodato dalla fisica contemporanea, l'osservatore" è parte integrante e non neutra del fenomeno osservato

Noi lavoriamo sulle manifestazioni della vitalità di uke e non sulle magagne che il suo corpo manifesta.

Il meridiano che utilizziamo non esiste perché una mappa ne descrive il decorso, ma perché le manifestazioni di uke ne consentono la percezione e noi abbiamo sviluppato gli strumenti percettivi per poterne seguire l'evoluzione.

Il mio modo di percepire è condizionato da una infinità di parametri che rendono impossibile la standardizzazione dell'ascolto.

Spesso, quello che percepiamo non è poi così chiaro e, soprattutto, mai così lineare, tra l'inizio e la fine di un trattamento avvengono una infinità di scambi e cambiamenti, che sarebbe impensabile definire schematicamente.

Il vissuto individuale e l'esperienza sul campo ci fanno cambiare in continuo e questo crea il presupposto che ogni operatore sia unico e tanto raffinato quanto esperto.

Lo shiatsu è una esperienza di volta in volta unica e soggettiva e pertanto non ha senso ricercare verità e parametri assoluti. Infatti, Masunaga non fornisce una mappa precisa con riferimenti anatomici esatti, ma un semplice modello indicativo legato alla capacità dell'operatore di sentire cosa scorre sotto le mani.

Mi piace definire lo shiatsu una di quelle discipline dove si comincia a capire qualcosa solo quando si rinuncia a capire...e, del resto, chi siamo noi per poter stabilire le regole assolute di tutto ciò che ci circonda?

Penso che il contatto con l'altro, quello reale e profondo che ha origine dal cuore, possa manifestarsi solo con un cosciente gesto di resa; è solo attraverso la messa in discussione dei propri schemi, sicurezze e confortevoli regole meccaniciste, che possiamo affrontare questa grande prova.

Accettando che la realtà sia solo una e che sia quella che io conosco e che, pertanto, ogni evento possa venire interpretato da un solo modo di comprendere, ci perdiamo la poesia, i colori ed i sapori dell'immaginario.

L'aspetto più limitante della cultura occidentale è rappresentato proprio dalla radicata e inconscia abitudine ad analizzare e giudicare tutto quello che ci coinvolge filtrando ogni situazione attraverso una ristretta gamma di convenzioni che, nel nostro profondo, speriamo e ci illudiamo siano assolute e scontate, tutto questo a garanzia della nostra tranquillità mentale.