Shiatsu conoscersi attraverso il corpo

Giuseppe Vagnoni

- *Insegnante shiatsu, Osteopata, esperto in discipline energetiche.*www.ishin.itinfo@ishin.it

Lo Shiatsu nasce in Giappone, la traduzione letterale del termine è digitopressione, Shi = dito, Atsu = pressione. Si diffonde in occidente dagli anni 70, ed oggi conta centinaia di scuole e organizzazioni in Italia, probabilmente tra le tecniche corporee conosciute negli ultimi anni è la più diffusa.

La sua fiorente diffusione è sicuramente dovuta all'impatto positivo che ha avuto sui ritmi occidentali, portando con se l'impronta forte della cultura e filosofia orientale. Si tratta di uno strumento efficace per contrastare gli effetti dello stress, per rallentare i ritmi interni dovuti alla velocità con cui viviamo in quetso periodo. Si basa sul principio di globalità dell'individuo, si rifà quindi alla visione olistica dell'uomo, attingendo ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, quest'ultima rappresenta il substrato portante dello shiatsu.

Lo Shiatsu mira al riequilibrio energetico dell'individuo, al centro è posto l'uomo nella sua triade inscindibile di Corpo Mente e Spirito, presupposto per cui tutto si esprime in termini di risonanza, ogni aspetto è intrinsecamente connesso all'altro così come ognuno dei componenti della triade padre- madre- figlio esiste in funzione dell'altro.

Nello shiatsu il corpo è la via d'accesso ad aspetti sottili, alle emozioni, al vissuto, per questo nel percorso formativo

si studiano gli aspetti simbolici ed energetici, con il corpo come metafora della propria interiorità. Dolori, blocchi, difficoltà digestive, insonnia ecc, sono spesso la punta dell'iceberg, una richiesta di aiuto che si esprime attraverso il corpo.

Si tratta di una tecnica dolce e non invasiva che predispone ad un profondo rilassamento, base di partenza per affrontare qualsiasi disagio: rilassarsi, lasciar andare, abbandonarsi, sono termini che molte persone identificano come un Everest impossibile da scalare, si trovano cronicamente in uno stato ortosimpatico tonico, causa ed effetto dei tanti disturbi della vita moderna.

Riscoprire una respirazione profonda, un senso di ritrovata quiete, un senso di maggiore espansione, integrazione, un'attenzione maggiore al proprio corpo e alle proprie vere necessità, avere la sensazione di rinascere: queste sono le sensazioni spesso descritte da chi lo esercita e da chi lo riceve.

Lo shiatsu è relazione, è dialogo attraverso il contatto, una linguaggio che ogni essere comprende; il contatto nella modalità shiatsu, è vissuto come una continua e piacevole pressione e rilascio, un battere e levare, un inspiro ed espiro. Mi piace immaginare che questo continuo movimento richiami in noi antiche memorie, sensazioni vissute nel grembo materno, quando con il suo diaframma, con la sua respirazione, aumento della pressione addominale, rilascio, venivamo in modo del tutto naturale massaggiati con modalità shiatsu.

Le regole esecutive sono poche e semplici, ma lo rendono unico; l'operatore, che abbia una buona formazione alle spalle, ha sviluppato un atteggiamento calmo ed aperto, cerca di mantenersi neutro e non direttivo, non "spinge", piuttosto segue. La pressione portata con questa modalità è in grado di aprire campi di possibilità infiniti stimolando un miglior equilibrio del sistema psiconeuroimmuoendocrinologico; gli

effetti benefici sui dolori e quant'altro sono una naturale conseguenza di una miglior osmosi generale.

La pressione sul corpo si esercita solitamente con il palmo della mano, pollice o gomito su percorsi predefiniti come i meridiani e sui punti di quest'ultimi. Un aspetto importante sono i tempi di pressione, vale a dire quanto tempo deve essere mantenuta la pressione su una zona o punto. E' questo aspetto che distingue nettamente lo shiatsu da altre tecniche: l'operatore è in continuo ascolto delle sensazioni sotto la sua mano, ed agisce in base alla risposta energetica, fasciale, muscolare, che percepisce. La pressione mantenuta mette a riposo il vigile ortosimpatico e favorisce il quieto parasimpatico; un esempio di questo sta nel lavoro principe dello shiatsu ovvero le pressioni sulla parte posteriore del corpo ed in particolare sulla schiena. Anatomicamente agiamo sulla catena muscolare posteriore, energeticamente sul meridiano della vescica, per quanto riguarda il sistema nervoso, ci troviamo nelle catene gangliari dell'ortosimpatico, l'effetto è dunque una *sedazione* di quest'ultimo.

Un atteggiamento aperto e calmo, una mano esperta e attenta, e perché no, una buona preparazione teorica, sono gli ingredienti che formano un buon operatore shiatsu, una figura del tutto nuova in un contesto di relazione d'aiuto. In molti ambiti si usa spesso la frase "lavorare su di sé", nello shiatsu non è un'alternativa e ciò che avviene in modo *obbligatoriamente spontaneo.* La formazione di un operatore è lavoro su di sé imparando tecniche per aiutare l'altro, si migliora in primis come individui, la tecnica seguirà spontaneamente.

Da anni si discute su come dovrebbe essere inquadrato un operatore shiatsu, a seconda dei venti e maree del momento si è proposto di collocarlo di qua o di la. Le principali organizzazioni di riferimento per lo shiatsu chiedono un'autonomia piena della disciplina senza contaminazioni di

sorta o appropriamenti indebiti da parte di figure professionali paramediche o estetiche.

L’utente che si rivolge alla shiatsu spesso ha provato di tutto per i suoi disturbi senza trovare una risposta adeguata o soddisfacente, e spesso viene con l’idea di avere di fronte il mago della lampada capace di chissà quali tecniche miracolose. In realtà lo shiatsu non mira a trattare nulla di specifico e tanto meno ha lo scopo di agire su sintomi e patologie, assolutamente non è previsto, nel calcio sarebbe un’invasione di campo. Ciò nonostante spesso le persone trovano una risposta che avvertono più vicina alla loro domanda, trovano un’attenzione *diversa,* una presa in carico non del disturbo ma di tutta la persona, una visione allargata che viene avvertita come molto vicina alla natura dell’uomo. Il lavoro di riequilibrio energetico va a migliorare il dialogo interno tra strutture corporee, tra mente e corpo, tra noi e l’ambiente, yin e yang smettono di litigare e tornano a giocare.

Al di la degli aspetti tecnici e deontologici, ritengo che lo shiatsu prima di essere considerato una metodo per trattare o curare, sia una disciplina evolutiva con forte carattere educativo: ci insegna a volerci bene, a conoscerci meglio, il rispetto verso il prossimo e l’ambiente, ci conduce verso un pensiero altamente ecologico attraverso una visione d’insieme di ciò che ci accade intorno, avendo la sensazione di fare qualcosa di buono con la propria vita.