

# Shiatsu oggi evoluzione di un'arte antica

Chiunque istintivamente si tocca e strofina parti dolenti del corpo per cercare sollievo. Le nostre mani trasmettono immediatamente energia comunicando all'epidermide, ai tessuti sottostanti fino ai neurotrasmettitori del sistema nervoso nuovi modelli di comunicazione. Non si tratta semplicemente di calore, come qualche scettico che non ama la parola energia potrebbe credere.

Da sempre possediamo poteri taumaturgici che si possono tenere in considerazione e sviluppare notevolmente attraverso lo studio, l'esercizio e la fede. Questo millenario metodo terapeutico, che sembra appartenere esclusivamente alla tradizione delle discipline medico-filosofiche orientali, ha ramificazioni in qualsiasi etnia esistente dove da sempre si è cercato di portare sollievo e ri-equilibrio in stati alterati degenerativi semplicemente con "la carezza amorevole del tocco materno", come nella consuetudine si ama definire lo Shiatsu. Sebbene non se ne comprendesse il significato l'atto del carezzare e massaggiare appartiene al ricordo radice (Archetipo) che si origina al contatto fisico con il ventre materno ed il massaggio che avviene passando attraverso l'utero durante la nascita.

La pressione agisce un potente stimolo ai neuro recettori ormonali in grado di rivitalizzare i processi di autoguarigione, ripristino rigenerativo proprio della capacità vitale, ristabilendo i naturali equilibri che le pressioni esterne della vita ci distolgono dal conservare.

Lo Shiatsu, che letteralmente significa digitopressione (shi dita atsu pressione), è sempre esistito.

Abbiamo avuto anche nel più tardivo Cristianesimo esempi di capacità e qualità sull'imposizione delle mani su come elevare lo spirito ed usare il tocco miracoloso (elevazione altissima delle proprie frequenze vibratorie ed influenza sulle strutture contigue nel ripristino degli equilibri); capacità di creare un campo energetico talmente potente ed elevato che qualsiasi cosa materica esistente in disarmonia si riorganizza strutturalmente, "dal Caos all'Ordine"; nelle leggi della fisica quantica troviamo le vie della spiritualità e della guarigione.

Gli Orientali, avendo mantenuto il contatto e il rispetto sia con gli antichi rituali che con l'attenzione al corpo come equilibrio di flussi d'energia, lo hanno sostenuto, coltivandolo e facendolo penetrare nelle loro consuetudini culturali.

Un arte che nella storia ha vissuto molte influenze e differenziazioni e svolte teorico pratiche. Le strade si sono così divise tra una via più ortodossa, Giapponese, precisa, metodica riferita a punti chiave o di emergenza "Tzubo", della scuola Namikoschi, fedele alle origini ed all'efficacia manipolativa sulle strutture e stimolatoria sui flussi circolatorio-linfatici, con protocolli standard riconosciuti dal Ministero dell'Assistenza Sociale ed ufficialmente applicati in medicina.

L'altra via, la scuola del maestro Masunaga, docente di psicologia all'università di Tokyo che, con la fusione della Medicina tradizionale Cinese e le pratiche apprese

da Namikoschi, con cui collaborò per dieci anni, ha arricchito la metodica originale di digito pressione con l'individuazione, l'ascolto e il riequilibrio energetico, non più solo sui punti d'emergenza di localizzazione anatomica ma su reti di flusso energetica, andando più a fondo di

quanto avessero fino ad allora mostrato le mappe dei Meridiani tradizionali cinesi.

Nacque così lo Zen Shiatsu, un ascolto diagnostico in "Hara", centro del riferimento energetico vitale dell'essere tanto importante nella cultura Nipponica per cui l'equivalente di "come stai" è detto "Gen-ki des 'ka?" com'è il tuo Ki, di che energia sei? Hara è la sede del Qi o Chi o Prana a seconda che ci si riferisca a Giappone, Cina o India. La considerazione e lo sviluppo del proprio Hara permette allo Shiatsuka di entrare in contatto con il tipo di energia, di emozioni e sensazioni fisiche del cliente avendo accesso contemporaneamente a corpo, mente e spirito ed integrando l'ascolto del polso, l'osservazione del viso e della postura, può individuare il disequilibrio che origina i sintomi e ri-orientare il flusso e lo stile di vita che li hanno causati.

Anche nell'antica Grecia si conosceva ed attribuiva valore a quest'area dalla quale, secondo Aristotele, avevano inizio catene neuronali dirette alla corteccia, e non viceversa, da cui scaturì la definizione "cervello di pancia", sede delle emozioni, le cui sensazioni arrivano poi ai centri corticali per essere codificate razionalmente, senti-mento, sento e porto alla mente.

Lo Shiatsu oggi è sempre più popolare ed apprezzato anche in Occidente e vede estendere le sue applicazioni dal campo riabilitativo mioarticolare ad una visione olistica più allargata che si distanzia dalla visione delle singole parti considerando l'essere umano nella sua completezza corporea, mentale ed energetico-spirituale; tutto ciò che si manifesta nel corpo è il prodotto della mente psico-soma ed ancora prima della qualità energetica da cui proveniamo e che produciamo. Comprendiamo così il senso della scuola psicosomatica.

Per poter rilevare, elaborare ed eventualmente riequilibrare, dopo una corretta diagnosi, sono necessarie grande preparazione tecnica e capacità empatiche con chi si affida tanto intimamente. La seduta di Shiatsu si trasforma così in una danza dove l'operatore entra delicatamente e con rispetto nel campo energetico del cliente formando un "campo congiunto" che solo grazie ad elevata capacità percettiva e di centratura permetterà il riequilibrio dei flussi vitali sottili che si dipartono lungo canali (meridiani) più o meno scorrevoli, come potrebbe essere il traffico di una metropoli.

Lo Shiatsuka è una figura di grande competenza che grazie alla Medicina Tradizionale Cinese vede in ogni manifestato fisico un'origine psichica attribuibile ad uno squilibrio emozionale e può collegarlo ad un eccesso Jitsu o ad una carenza Kyo a carico dell'apparato organico e dei corrispettivi organi di senso. Prendiamo come esempio un'emozione, delle cinque fondamentali (tristezza, paura, pensiero rimuginante, gioia, rabbia).

Se siamo spesso arrabbiati, irritabili, il nostro fegato soffrirà d'eccesso di attivazione e sarà visibile nell'osservazione degli occhi; oppure se siamo spesso tristi potranno risentirne i nostri polmoni per carenza di vitalità, respiro fiacco, depresso e/o l'intestino crasso per difficoltà di eliminazione delle tossine ed intossicazione che si rifletterà sulla qualità della pelle. L'intervento terapeutico potrà così rivolgersi sui tre piani di riferimento: fisico, attraverso l'allentamento di tensioni muscolari e le correlate rigidità articolari; psichico, individuando e focalizzando le circostanze in cui si presentano stati emotivi che alterano il nostro equilibrio, riarmonizzandolo; energetico, attraverso la stimolazione o la sedazione delle rispettive aree di troppo "vuoto" o troppo "pieno", ri-orientare il flusso del traffico.

Con un ciclo di incontri sarà possibile ridurre i sintomi, risalire alle origini e risvegliare nel cliente i vitali processi rigenerativi autoguarigione.

