

TESI

“SHIATSU: IL PIACERE DI SENTIRSI SOTTO PRESSIONE”

ALLIEVO: GIANCARLO GENNARO

TRIENNIO 2006-2009



INTRODUZIONE

La mia professione è quella dell'infermiere. Un'attività particolare, dove quotidianamente mi trovo a contatto con persone che soffrono e che chiedono costantemente aiuto per uscire dal loro stato di malattia e tornare in salute. In tanti anni di lavoro (ormai più di venti), ho potuto constatare gli enormi progressi che ha compiuto la medicina "moderna" attraverso la ricerca. Molte affezioni che un tempo erano letali e non si riuscivano a sconfiggere, ora si possono debellare grazie a nuovi farmaci e a tecniche più o meno invasive che permettono, spesso, di accertare e diagnosticare in tempo l'insorgere di una patologia. Di pari passo però, ho constatato altresì quanto la medicina "ufficiale" abbia separato sempre più nettamente la malattia dalla persona ammalata. La medicina si è sempre più "specializzata" e "settorializzata", cercando di scomporre in parti sempre più piccole l'essere umano per cercare di studiarlo meglio, tralasciando spesso due aspetti importantissimi e fondamentali che caratterizzano gli uomini: lo spirito e la mente. Da qualche anno allora, ho iniziato ad approfondire le mie conoscenze leggendo e documentandomi sulle varie filosofie che considerano l'essere umano nella sua totalità e non semplicemente un corpo che deve essere "aggiustato", prendendo questo termine in prestito dal grande Tiziano Terzani. Ho frequentato anche seminari in cui ho appreso una serie di tecniche per imparare a "contattare" la mia mente e in cui ho capito quali siano le sue enormi capacità ma, soprattutto, mi sono reso conto che la si sfrutta davvero poco! La mente umana sarebbe in grado di fare grandi cose, se solo la si mettesse nelle condizioni di farlo e non la si riempisse di pensieri negativi o ossessivi che in qualche modo la limitano. La scelta di iniziare a frequentare il corso per operatore shiatsu fu perciò la scelta naturale per continuare una ricerca che mi portasse a prendermi cura delle persone in maniera totale e considerandole nella loro interezza. Perché lo shiatsu non è un "massaggio" e basta. E' molto di più. Con lo shiatsu, oltre al corpo e alle sue sensazioni, vi è il coinvolgimento mentale di chi esegue il trattamento e di chi lo riceve. Una sorta di empatia che coinvolge entrambi gli attori. E' un percorso di vita, anche di analisi interiore, che mi ha condotto a scoprire aspetti interessantissimi del pensiero e della cultura orientale. Un corso sicuramente impegnativo e intenso, ma che ho frequentato con grande entusiasmo cercando di carpire gli aspetti che caratterizzano lo shiatsu e che lo contraddistinguono da tutte le altre tecniche di manipolazione. Con questa tesi cercherò di dimostrare come lo shiatsu, agendo sul sistema nervoso della persona e attivando di conseguenza il "rilassamento", possa essere d'aiuto nel prevenire l'insorgenza di alcuni disturbi molto frequenti in

una percentuale elevata della popolazione, o essere un ottimo coadiuvante aiutando l'organismo a rispondere meglio alle terapie tradizionali.

Per fare questo mi avvarrò dei cosiddetti "casi-studio", ovvero dell'esperienza che ho maturato in questo periodo, trattando alcune persone che lamentavano una serie di disturbi e che, dopo alcuni cicli di sedute, hanno migliorato notevolmente la loro sintomatologia.

Esistono diversi modelli di shiatsu. Quello a cui si farà riferimento in questo lavoro, e perciò quello che è stato l'argomento del mio corso triennale, è lo Zen Shiatsu.

Il lavoro che segue non vuole essere un "trattato" sullo shiatsu o un compendio di teorie. Per cui, volutamente, non mi dilungherò sulla "dottrina" particolareggiata dello shiatsu, ma, naturalmente, elencherò le basi su cui si fonda cercando di spiegare al meglio il loro significato a chi legge per la prima volta qualcosa su questo meraviglioso mondo-shiatsu.

COS'E' LO SHIATSU

Lo shiatsu è una disciplina con una storia relativamente recente, ma che fonda le sue radici nella medicina tradizionale cinese, la quale invece possiede una storia millenaria. Si è sviluppato in Giappone in questo secolo come evoluzione di due tecniche manipolatorie: l'Anma, uno stile di massaggio importato dalla Cina che veniva praticato solo dalle persone non vedenti, e il massaggio classico occidentale di cui si trovano tracce anche nell'antico Egitto e nella Grecia antica. Come accennato nell'introduzione, spesso lo shiatsu viene inteso come un massaggio "rilassante", o un qualcosa che è in grado di risolvere alcuni disturbi come il mal di schiena. Ma lo shiatsu non è questo, o, meglio, non è solo questo. Perché è vero che può alleviare il mal di schiena o il mal di testa, ma agendo a vari livelli e, soprattutto, considerando la persona nella sua totalità e quindi lavorando globalmente sui piani del corpo, della mente e dello spirito.

Anche per questo motivo non parliamo di "massaggio" shiatsu ma di "trattamento" shiatsu, in quanto chi opera lavora a livello "energetico" e non solo fisico.

Molte volte le persone che accusano disturbi acuti o cronici, si rivolgono allo shiatsu, come anche ad altre discipline cosiddette "alternative", solo dopo che le terapie "convenzionali" non hanno avuto successo. E invece sarebbe utile ricevere regolarmente trattamenti shiatsu per prevenire questi malesseri che spesso sono causati da uno stile di vita che oramai sottopone il nostro corpo - spirito a super lavori e a livelli eccessivi di stress.

Ma lo shiatsu sarebbe anche utile come risorsa complementare alle tradizionali terapie di tipo occidentale. Una medicina, quella occidentale, che, come accennato prima, è sempre più specialistica e che spesso non considera più l'uomo nella sua totalità, separando il corpo dalla mente, nonostante l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisca la salute come un "*completo benessere fisico, mentale e sociale*".

Come detto prima, lo shiatsu è una disciplina relativamente giovane ma che fa alcuni riferimenti, e trova anche alcuni collegamenti, con la millenaria medicina tradizionale cinese (MTC) e col pensiero taoista. Possiamo perciò dire che le radici dello shiatsu attingono alla MTC pur restandone distanziato per ciò che riguarda il puro pensiero che lo contraddistingue e la sua forma. "*Lo shiatsu è la madre che abbraccia il suo bambino*". Questa storica frase è forse quella che, a mio parere, descrive perfettamente il concetto dello shiatsu. Perché, come fa la madre col proprio piccolo bisognoso di attenzioni, così l'operatore (in giapponese "*Tori*") si prende cura del proprio ricevente (in giapponese "*Uke*") riservandogli tempo e facendolo sentire "accudito", compreso e anche un po' coccolato.

La caratteristica principale dello shiatsu è sicuramente la pressione, cosa che lo contraddistingue nettamente dalle altre discipline che usano tecniche di manipolazione. Infatti shiatsu, tradotto dal giapponese, significa *"pressione esercitata col dito"*. Questa pressione viene esercitata lungo una serie di canali (detti *meridiani*) entro cui scorre quella che è la nostra energia vitale (detta *QI o KI*), oppure in punti e zone particolari. Un flusso energetico che, in condizioni normali, dovrebbe scorrere liberamente per raggiungere ogni parte del nostro organismo nutrendolo e sostenendolo, alimentando tessuti, organi, apparati, per far sì che tutto funzioni alla perfezione, proteggendolo inoltre dagli attacchi di fattori esterni.

Quindi lo shiatsu non può essere considerata una "medicina", in quanto non esistono strumenti scientifici che possano provare la sua efficacia. Anzi, lo shiatsu si distacca alquanto dai principi che vengono insegnati nelle università di medicina occidentale.

Inoltre, la medicina occidentale si avvale di tecniche strumentali molto sofisticate e di farmaci, ma solo dopo che il disagio e la malattia sono già in fase avanzata, mentre con lo shiatsu si opera prevenendo l'insorgere della malattia o del problema fisico cercando di "liberare" e fare circolare il flusso "energetico" della persona per evitare "blocchi" che causerebbero disagi.

L'esempio che a me piace sempre fare, è quello che paragona i meridiani energetici ai fiumi: nei meridiani dovrebbe scorrere liberamente l'energia (o Qi) come nei fiumi scorre l'acqua. Ma, a volte, nei fiumi, si possono creare i cosiddetti "mulinelli", tratti in cui l'acqua non scorre bene e crea una sorta di ostacolo al normale flusso.

Nei meridiani può accadere una cosa simile: a causa di un alterato stimolo emozionale, nel canale energetico si può verificare un "blocco" al regolare fluire del Qi, per cui in quel tratto l'energia della persona non scorre come dovrebbe e quindi si potrebbero avere sensazioni dolorose o di altro tipo fino ad arrivare all'incapacità funzionale ad esempio di un arto o di un muscolo. Con la pressione dello shiatsu sui punti o i tratti dei meridiani interessati da questi blocchi, si cerca di ripristinare il regolare scorrere dell'energia vitale dando all'organismo lo spunto per l'autoguarigione.

Un'altra grossa differenza tra la medicina occidentale e la visione orientale, è rappresentata dal rapporto che si instaura tra il medico e il paziente (in occidente) e tra il "ricevente" e "l'operatore" shiatsu. Nel rapporto medico-paziente, spesso quest'ultimo assume il ruolo passivo di colui che deve sottostare ai voleri del "dottore" ed eseguire tutto ciò che costui prescrive mettendo in atto una relazione unidirezionale (*"io dico, quindi tu fai"*).

Il rapporto operatore-ricevente è del tipo cosiddetto "circolare", in quanto chi opera lavora assieme a chi riceve in un ambito di continuo scambio di sensazioni ed emozioni usando come unico sistema di comunicazione quello corporale, molte volte più esplicito di quello basato sulle parole.

In questo caso le due figure rimangono sempre sullo stesso livello e nessuna delle due si sentirà dipendente o superiore all'altra.

Questo concetto della "circularità" si ritrova in molti esempi del pensiero orientale e soprattutto taoista. Tutto è regolato da un ciclo in continua evoluzione e trasformazione e ogni ciclo regola la vita di tutti i giorni, e ogni cosa ha un ciclo che ne regola aspetti e funzioni, in un equilibrio perfetto. Un altro aspetto che caratterizza la medicina occidentale è quello della cura del sintomo: il sintomo è sempre un segnale che il corpo cerca di trasmetterci per comunicarci che da qualche parte qualcosa non funziona più come dovrebbe. Se noi curiamo esclusivamente questo "segnale", non facciamo altro che sbattere il telefono in faccia al nostro corpo mentre tenta di parlarci. I sintomi sono segnali che andrebbero ascoltati e interpretati cercando di capire qual è la causa che ha generato quel disturbo.

Ma per fare questo dovremmo riappropriarci della cultura del tatto, del contatto fisico, un istinto che l'uomo ha ben radicato nella sua storia ancestrale, ma che col tempo è andato perso. Oggi il contatto, spesso, è valutato come una cosa "sporca", una cosa da evitare il più possibile, anche se il beneficio del contatto sulla pelle è universalmente riconosciuto.

Quando abbiamo un dolore da qualche parte, istintivamente, la prima cosa che facciamo, è quella di poggiarvi una mano sopra e premere. Il bambino appena nato, istintivamente cerca la madre a cui aggrapparsi e dare vita a quell'imprinting che li renderanno riconoscibili per tutta la vita.

Nello shiatsu il contatto è la base di tutto. Magari all'inizio chi riceve il trattamento può manifestare qualche "rigidità" o resistenza nel farsi toccare da chi opera, ma col trascorrere dei minuti questo si trasforma in piacere: la persona si rilassa, si lascia andare e comincia a liberare le proprie emozioni. Il corpo del ricevente inizia a "parlare" e a manifestare i propri blocchi e le proprie tensioni, "accogliendo" l'operatore e dandogli la possibilità di scioglierle.

Il tocco come elemento naturale per la cura del corpo-mente-spirito.

Lo shiatsu come ispiratore per avviare un cambiamento nella persona che riceve, anche tramite l'attivazione del sistema nervoso, che andrà a stimolare il corpo a vari livelli: rilassando i muscoli, attivando la circolazione sanguigna, stimolando la vitalità o semplicemente facendo sentire "bene" e rilassata la persona trattata. Come dopo aver ricevuto un caloroso abbraccio. Per questo l'operatore shiatsu viene visto un po' come una "guida" che dovrebbe aiutare la persona a riconoscere la strada per uscire dal suo problema o per migliorare alcuni aspetti della sua vita. E l'operatore deve essere una persona un po' particolare, dotata di una sensibilità spiccata che gli permetta di entrare in "empatia" col ricevente riuscendo a contattare quella parte molto "sottile" e profonda rappresentata dalle emozioni.

Allo stesso tempo, ogni ricevente è una persona speciale, con una sua storia, con le proprie emozioni e i propri problemi, che non sempre riesce ad esternare. Ed ecco che un operatore sensibile, disposto anche all'ascolto, può essere di grande aiuto, aumentando la sensazione di rilassamento del ricevente e facendo sì che il trattamento abbia maggiore efficacia, e che la pressione esercitata dall'operatore giunga a contattare l'energia che fluisce nei meridiani. La pressione che contraddistingue lo shiatsu e che va esercitata appunto lungo il percorso di questi "canali" (che vedremo in dettaglio più avanti) o su punti particolari, deve essere praticata in maniera perpendicolare, costante, rilassata e col peso del proprio corpo e non con la forza fisica. Solo restando rilassati e usando il proprio peso, si riuscirà a contattare nel modo appropriato il meridiano e quindi l'energia della persona che riceve. Per sfruttare al meglio questa situazione infatti, lo shiatsu si pratica a terra usando un materassino spesso qualche centimetro chiamato "futon".

Esistono varie scuole di shiatsu, ma le due principali restano quelle che fanno capo ai due grandi maestri giapponesi: Namikoshi e Masunaga.

Il maestro Shizuto Masunaga è il fondatore dello Zen Shiatsu.

Prima di addentrarci nello zen shiatsu, cercherò di spiegare il principio dei meridiani (quanti sono e quali sono) e qual è la loro radice di collegamento con la medicina tradizionale cinese (MTC).

LO ZEN SHIATSU

Lo zen shiatsu è il metodo sviluppato dal maestro S. Masunaga e si differenzia dagli altri tipi di shiatsu poiché associa, al trattamento con la pressione lungo i meridiani, anche l'approccio psicologico collegando il tipo di energia percepito in un meridiano, alla sintomatologia che presenta il ricevente in quel momento. Il maestro Masunaga è stata la prima persona a trovare una relazione tra la mente, il corpo e lo spirito di una persona e collegando questo alla rete dei meridiani estendendo anche il loro percorso tradizionale. In effetti, gli altri modelli di shiatsu, prevedono il trattamento lungo dodici meridiani principali con un determinato percorso attraverso gli arti superiori, inferiori, la schiena, il torace, l'addome (Hara in giapponese). Masunaga invece estese questi percorsi "allungandone" il percorso per percepire meglio il tipo di energia e migliorare quindi la qualità del trattamento, introducendo anche gli "stiramenti" degli arti e dei muscoli sopra cui scorrono i meridiani per evidenziare meglio il percorso e per migliorare il trattamento.

Masunaga, altresì, introdusse il principio dell'uso delle due mani dell'operatore in modo "indipendente" ma comunque sempre in collegamento tra loro, quasi a comunicare, in modo che la mano destra sappia sempre cosa sta facendo la mano sinistra e viceversa. Inoltre, introdusse anche le cosiddette "zone di valutazione" sulla schiena e sull'addome (Hara), punti dove è possibile percepire, da parte dell'operatore, eventuali squilibri energetici nei vari meridiani.

Altri concetti legati alla medicina tradizionale cinese (MTC) a cui il maestro Masunaga collegò il suo stile di shiatsu, sono quelli della teoria dello "yin e dello yang", la teoria dei "cinque elementi o cinque fasi di trasformazione", la teoria del "vuoto e pieno" (detto "kyo e jitsu"), il concetto delle "cinque sostanze fondamentali" e quello delle "sei energie".

Tutti questi concetti, opportunamente messi in relazione tra loro, permettono all'operatore di giungere a quella che viene definita "Valutazione Energetica", ovvero di capire la natura, il livello e spesso la causa dello squilibrio e di come questo abbia potuto manifestarsi. Come entrano in relazione tutte queste cose? Vediamo di spiegarlo specificando ogni concetto e ogni teoria e collegando infine il tutto al sistema dei meridiani.

I MERIDIANI

Come detto in precedenza, i meridiani sono dei "canali" che si trovano sotto l'epidermide e che trasportano l'energia, o QI, che viene prodotto dalla trasformazione dei cibi e introdotto con l'aria attraverso la respirazione. Il regolare fluire di questa energia regolarizza a sua volta le funzioni del nostro corpo-mente-spirito.

I meridiani "tradizionali" sono dodici: dieci di loro sono collegati ad un determinato organo e ne controllano anche le funzioni, mentre altri due regolano solo funzioni "accessorie" ma molto importanti.

I meridiani vengono indicati con la sigla dell'organo a loro associato, mentre la loro sequenza segue un ciclo circadiano e al loro interno scorre un tipo di energia che trova la propria massima "espressione" o "picco" energetico durante un determinato periodo della giornata.

I meridiani sono i seguenti:

- 1) meridiano del polmone (P) → 03.00-05.00
- 2) meridiano dell'intestino crasso (IC) → 05.00-07.00
- 3) meridiano dello stomaco (ST) → 07.00-09.00
- 4) meridiano della milza-pancreas (MP) → 09.00-11.00
- 5) meridiano del cuore (C) → 11.00-13.00
- 6) meridiano dell'intestino tenue (IT) → 13.00-15.00
- 7) meridiano della vescica urinaria (VU) → 15.00-17.00
- 8) meridiano del rene (R) → 17.00-19.00
- 9) meridiano del ministro del cuore (MC) → 19.00-21.00
- 10) meridiano del triplice riscaldatore (TR) → 21.00-23.00
- 11) meridiano della cistifellea o vescicola biliare (VB) → 23.00-01.00
- 12) meridiano del fegato (F) → 01.00-03.00.

I numeri a fianco ad ogni meridiano indicano l'orario in cui l'energia ad esso associata ha il proprio "picco" o massimo energetico. Tutti i meridiani sono collegati come in una "rete", per cui quando cessa il massimo energetico del fegato (alle ore 03.00), inizia quello del polmone (dalle ore 03.00 alle 05.00) in un susseguirsi ininterrotto lungo tutto l'arco della giornata e per tutta la vita.

Esistono inoltre altri due meridiani, che fanno parte dei cosiddetti "otto vasi straordinari", molto importanti e che vengono spesso trattati durante una seduta di shiatsu: il meridiano del "vaso governatore" (VG) e del "vaso concezione" (VC). Questi due meridiani sono i primi che si formano dopo il concepimento, quando la cellula uovo è stata fecondata e inizia la differenziazione, e da cui poi si formeranno via via tutti gli altri meridiani.

Il vaso concezione praticamente scorre lungo la linea centrale-frontale del corpo partendo dal capo e arrivando fino alla zona del perineo, mentre il vaso governatore risale dalla spina dorsale e giunge al capo.

Per visualizzare i tragitti dei vari meridiani esistono delle mappe particolari a cui fare riferimento.

Ogni meridiano ha dei "punti" o "tsubo" con caratteristiche e indicazioni diverse, che, se trattati, portano benefici per determinati squilibri e attenuano svariate sintomatologie. Questi punti (in totale 361) sono gli stessi usati in agopuntura.

Come accennato in precedenza, i meridiani "tradizionali" hanno un percorso che, per la maggior parte dei casi, si sviluppa lungo gli arti. Infatti i meridiani di polmone, cuore e ministro del cuore si trovano lungo la porzione interna del braccio (sia a destra che a sinistra); i meridiani di intestino crasso, intestino tenue e triplice riscaldatore si trovano lungo linee esterne alle braccia (con alcune estensioni al capo e alle spalle); i meridiani di stomaco e vescicola biliare si trovano lungo linee esterne alle gambe (con alcune estensioni al capo per quanto riguarda lo stomaco e anche al torace per ciò che riguarda la vescicola biliare); i meridiani di milza e fegato si trovano lungo linee interne alle gambe che giungono fino ai piedi (con estensione al torace per quanto concerne la milza); il meridiano della vescica urinaria corre praticamente ai lati della colonna vertebrale per poi dividersi a livello sacrale e proseguire lungo la linea centrale delle gambe e di qui fino ai piedi; il meridiano del rene parte dalla base del piede e percorre anche qui una linea lungo l'interno della gamba per poi concludersi con un tratto che decorre lungo la linea centrale dell'addome, quindi "costeggiando" lo sterno per poi terminare a livello della prima costa della gabbia toracica.

Nello zen shiatsu, come vedremo più avanti, questi percorsi subiranno notevoli modifiche.

YIN E YANG

La teoria dello yin e dello yang è uno dei concetti base del pensiero taoista e di alcune culture tradizionali della Cina e del Giappone, e generalmente, vengono descritti come *“due aspetti opposti ma complementari”*, che però non basta per rendere bene il concetto.

Yin e yang, secondo il pensiero taoista, sono gli elementi che producono qualsiasi fenomeno e qualsiasi movimento ed originano il QI, ovvero l'energia vitale che tutto alimenta, rappresentandone due aspetti differenti. Ma non bisogna immaginarli solo come se fossero due *“sostanze”* indipendenti, bensì come due *“aspetti”* in continuo movimento e in stretto rapporto e che si *“controllano”* a vicenda.

Questi due aspetti sempre presenti in ogni movimento o forma di energia presenti in natura e non sono separabili.

W. Rappenecker la descrive come *“la teoria più semplice che l'uomo abbia mai sviluppato”*, e forse proprio perché troppo semplice, a volte è difficile da interpretare!

Il simbolo che rappresenta al meglio le forze dello yin e dello yang, è quello conosciutissimo del Tai Chi Tu :



Questo simbolo non deve essere immaginato immobile, ma in continuo movimento, come una spirale, per dare quel senso di *“infinito”* e di perenne mutamento delle condizioni.

Le due zone più ampie del simbolo rappresentano i due elementi yin e yang, ma, come si può ben osservare, ogni zona contiene una piccola parte del suo "opposto". Immaginando questo simbolo in movimento si può capire meglio come questi due principi non siano separati ma in collegamento continuo. Cercando di immaginare una collina, si può associare lo yin al versante in ombra e lo yang al versante soleggiato.

Lo yang, nella sua massima espressione, contiene già una parte di yin, così come lo yin al suo apice contiene già una parte di yang.

"Quando yin e yang sono al loro massimo, portano già in sé il seme del loro opposto" è un'altra famosa affermazione.

Questo continuo movimento ciclico crea energia, crea QI, crea tutto ciò che esiste, in modo armonico e secondo la legge della natura.

Ai due principi yin e yang vengono associate alcune caratteristiche tipiche ma non assolute, per cui si afferma che appartengono allo yin il principio femminile, il freddo, lo scuro (la notte), la direzione verso il basso, l'inverno, l'acqua, la calma e la tranquillità, la lentezza, le cose vuote; mentre allo yang vengono associati il principio maschile, la forza, il caldo, l'estate, la direzione verso l'alto, la velocità, le cose piene, il giorno.

Ma gli esempi potrebbero essere molti altri.

Le prime citazioni riguardanti la teoria dello yin e dello yang si trovano nell'I Ching, il "Libro dei mutamenti", i cui scritti risalgono al secondo millennio a.C.

I CINQUE ELEMENTI O CINQUE FASI DI TRASFORMAZIONE

La teoria dei "cinque elementi o fasi di trasformazione" è un'ulteriore elaborazione del pensiero cinese per interpretare la fenomenologia che si perpetua in natura.

Ad un certo punto della millenaria storia cinese, tutti i fenomeni che accadevano in natura venivano visti come il risultato della trasformazione del QI (energia) grazie all'opera di cinque elementi: Acqua, Fuoco, Legno, Metallo e Terra.

Questi cinque elementi vennero inoltre associati ad alcuni organi del corpo umano, ai colori, alle stagioni, ai suoni, a delle caratteristiche, e ad altre cose, dando luogo a svariate correlazioni ed interazioni offrendo un quadro ampio di rapporti ed interazioni che avvenivano in natura e a cui si legava anche l'uomo.

Gli antichi medici cinesi usavano queste relazioni per definire alcune malattie che le persone manifestavano, e i trattamenti terapeutici miravano a migliorare la qualità di un elemento piuttosto che un altro.

Secondo la teoria delle cinque fasi, ogni elemento controlla l'altro e a sua volta viene controllato, sempre secondo una ciclicità che viene rappresentata bene dallo schema sotto raffigurato:



In un equilibrio ideale l'elemento Legno alimenta il Fuoco, la cenere del Fuoco alimenta la Terra, il Metallo si trova nella Terra, l'acqua si condensa sul Metallo e l'Acqua a sua volta alimenta il Legno.

Secondo la sequenza di "controllo" il Legno stabilizza la Terra, la Terra trattiene l'Acqua, l'Acqua controlla e doma il Fuoco, il Fuoco scioglie il Metallo, il Metallo (la lama ad esempio) taglia il Legno.

Quindi, come per la teoria "Yin e Yang", anche nel principio delle "cinque fasi di trasformazione" vi è un movimento continuo e perciò lo schema sopra dovrebbe essere immaginato in continuo movimento. Considerata questa continua mutazione, si suole affermare che tutti gli elementi si alimentano e si controllano a vicenda creando una sorta di relazione sul modello madre-figlio nel senso che ogni elemento è figlio di quello precedente e contemporaneamente madre di quello immediatamente successivo.

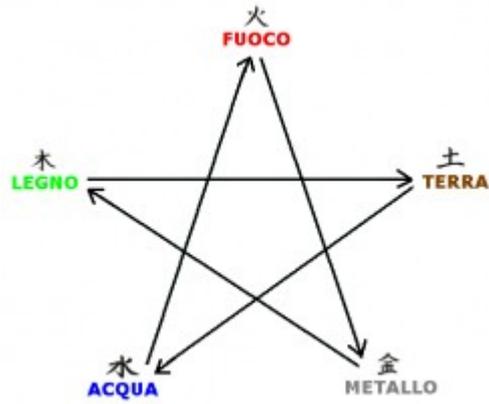
Questo modello di equilibrio totale viene definito "ciclo nutritivo", dove ogni elemento "madre" genererà un "figlio" sano, per cui vi è uno stato di non malattia.

Oltre al ciclo nutritivo, esistono altre possibilità, ovvero:

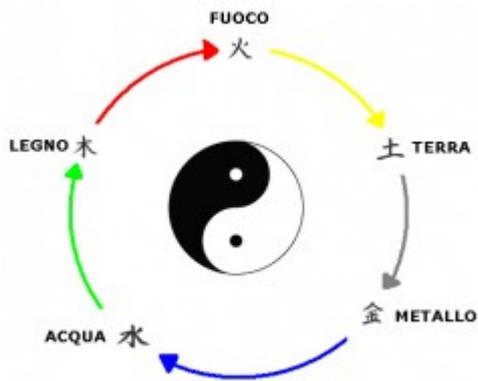
- 1) ciclo "dell'esaurimento", dove un elemento "figlio" si trova in uno stato energetico carente o in iperattività, per cui sottrae forze all'elemento "madre";
- 2) ciclo "di controllo", dove un elemento che si trova in condizioni ottimali, controlla quello successivo a quello che lui dovrebbe monitorare (elemento "nonno"), in modo che non sottragga troppa energia all'elemento "madre";
- 3) ciclo di "ribellione", dove l'elemento "nipote" controlla l'elemento "nonno" in modo che questi non diventi troppo forte e abbia un grande potere di controllo su di esso. Nel caso di un elemento "nonno" che sta prendendo il sopravvento, l'elemento "nipote" si ribellerà contro di lui e potrebbe danneggiarlo.

E' chiaro che anche in questo "ciclo delle cinque fasi di trasformazione", vi deve essere un equilibrio costante di creazione e distruzione in modo da avere un livello energetico ideale in ogni momento. Se uno degli elementi diventa troppo "forte", causerà una limitazione negli altri creando i presupposti per l'insorgere di una malattia.

Questa teoria, da sola, non può permettere chiavi di lettura assolute per l'operatore ma, associata agli altri principi, è di grande aiuto per quella "diagnosi energetica" di cui accennavamo prima e che consentirà di attuare un trattamento molto più completo e mirato.



Ciclo di controllo



Ciclo di generazione

LE CINQUE SOSTANZE FONDAMENTALI

Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), in natura esistono cinque "aspetti", o "entità" che caratterizzano e regolano tutte le funzioni dell'organismo umano. Queste "sostanze" sono il Qi, di cui abbiamo già accennato qualcosa, il Jing, lo Xue, lo Shen e lo Jin-Ye.

♥ QI: il Qi è il prodotto del "lavoro" di Yin e Yang ed è alla base di tutti i fenomeni che accadono e scorre nei meridiani. Le fonti del Qi sono tre:

- la fonte "genetica", ovvero la quantità di Qi che ci viene trasmessa dai nostri genitori;
- la fonte che si ricava attraverso il cibo;
- la fonte che si ricava attraverso l'aria che respiriamo.

Ognuna di queste fonti viene immagazzinata in una precisa parte del corpo denominata "riscaldatore", per cui avremo un riscaldatore inferiore, uno centrale e uno superiore.

In quello inferiore viene conservato il Jing che ci viene trasmesso dai nostri genitori al momento del concepimento; in quello centrale si troverà il Jing che viene ricavato dall'elaborazione del cibo; in quello superiore viene a trovarsi il Qi che si ricava direttamente dall'aria attraverso la respirazione.

♥ JING: il Jing rappresenta in pratica la nostra "costituzione" e forma fisica ma anche la continuità tra generazioni in quanto viene trasmesso dai genitori ai figli e da questi ai loro figli. Il Jing è quella sostanza che prende parte a tutti i processi energetici e ne esistono due forme:

- il Jing del "Cielo Anteriore", che si trova nella zona tra i due reni, ed è quella parte che non può essere incrementata ma decresce col passare del tempo e anche con l'attività sessuale o con la gravidanza;
- il Jing del "Cielo Posteriore", quello estratto dalla digestione del cibo e introdotto attraverso l'aria. E' quindi chiaro che una vita regolare, un cibo sano e una qualità dell'aria buona, favoriscono un Jing ottimale.

♥ XUE: lo Xue può essere paragonato al sangue. Lo Xue ha azione di riscaldamento, nutrizione e rilassamento, come il propagarsi di un'onda attraverso tutto il corpo. Lo Xue viene prodotto dal Qi estratto dal cibo e gli organi importanti collegati sono il cuore e il fegato, dove lo Xue viene immagazzinato e poi rimesso in circolo al momento del bisogno.

♥ SHEN: lo Shen o Spirito, è la parte più "eterea" delle cinque sostanze fondamentali, e rappresenta la parte spirituale dell'uomo, trovando "casa" nel cuore e guidando tutte le scelte della vita, come una sorta di guida.

Perché lo Shen svolga bene il proprio lavoro, bisognerebbe avere un cuore libero da preoccupazioni e in grado di accogliere amorevolmente.

Lo Shen permette di affrontare la vita, e tutti i problemi che possono verificarsi, mantenendo calma e lucidità. Esistono cinque tipi di Shen:

- ⊗ Shen: che risiede nel cuore;
- ⊗ Zhi: risiede nei reni e regola la capacità di agire;
- ⊗ Yi: risiede nella milza e rappresenta la capacità di strutturare e l'intenzione;
- ⊗ Hun: risiede nel fegato rappresenta la capacità di ideare, di creare e la fantasia;
- ⊗ Po: risiede nei polmoni, rappresenta la vita stessa (legato al respiro) e l'inconscio.

♥ JIN-YE: è la sostanza a cui fanno capo tutti i fluidi del corpo, tranne il sangue che, vista la sua importanza, abbiamo visto che è rappresentato a parte. Invece appartengono allo Jin-Ye i fluidi che lubrificano le articolazioni, il sudore, la linfa. La distribuzione dei fluidi è regolata, come per il Qi, dai tre riscaldatori che abbiamo visto precedentemente.

Il Qi, il Jing e lo Shen vengono definiti "I Tre Tesori" dell'uomo.

LE SEI ENERGIE

La teoria delle Sei Energie, suddivide la qualità del Qi attraverso tre forme di qualità e sei livelli di "profondità" in cui si trovano nel corpo. Le tre forme di qualità sono il Tai (cioè grande o adulto), lo Shao (ovvero piccolo o giovane) e lo Jue (cioè anziano). A loro volta, queste tre forme hanno una loro componente Yin e una Yang, per cui avremo sei diversi livelli di energia che, dall'esterno verso l'interno del corpo, sono così disposte:

- ♣ Tai Yang, rappresentata dai meridiani di Vescica Urinaria e Intestino Tenue, e sensibile al freddo;
- ♣ Shao Yang, rappresentata dai meridiani di Triplice Riscaldatore e Vescicola Biliare, e sensibile al fuoco;
- ♣ Yang Ming, rappresentata dai meridiani di Stomaco e intestino Crasso, e sensibile al clima secco;
- ♣ Tai Yin, rappresentata dai meridiani di Milza e Polmone, sensibile all'umidità;
- ♣ Jue Yin, rappresentata dai meridiani di Fegato e Ministro del Cuore, sensibile al vento;
- ♣ Shao Yin, rappresentata dai meridiani di Cuore e Reni, sensibile al calore.

La protezione da eventuali attacchi esterni, viene perciò svolta dal Tai Yang e, man mano che i vari livelli di protezione "cedono" o si arrendono, la malattia prosegue la sua azione e, una volta arrivata allo Shao Yin, può causare gravi problemi poiché attaccherà due organi importanti come il Cuore e i Reni.

KYO E JITSU

Il concetto di kyo e jitsu, è uno degli aspetti più importanti della teoria sviluppata dal maestro Masunaga. Fondamentalmente kyo è sinonimo di "vuoto" e jitsu di "pieno" e, come per Yin e Yang, sono due aspetti opposti ma complementari, nel senso che sono sempre presenti.

Il principio è quello che in un meridiano o in una zona del corpo, possono essere presenti uno o più tratti in cui l'energia è accumulata in maniera eccessiva (jitsu) o deficitaria (kyo).

Questo limita il normale fluire del Qi all'interno del meridiano (o meridiani), per cui bisognerà cercare di riequilibrare tutto agendo sui tratti kyo e jitsu (vuoti e pieni). E' molto più facile trovare un punto jitsu in quanto questo si presenterà come una protuberanza lungo il meridiano, mentre il kyo o punto vuoto, è più difficile da individuare poiché "nascosto".

Il jitsu può essere paragonato alla punta di un iceberg, nel senso che questo è solo l'evidenza di un problema che magari si sta verificando anche distante da quella zona. I punti jitsu spesso sono dolenti e il ricevente, alla pressione, avverte una sensazione "acuta" o "puntiforme", mentre i punti kyo possono provocare un dolore di tipo "sordo" o diffuso.

Si suole affermare che il kyo è la causa della malattia, mentre il jitsu è la risposta "inappropriata" o esagerata.

I punti jitsu vanno trattati con pressioni o tocchi più superficiali e "dinamici" per evitare ulteriore dolore (manovra di "sedazione"), mentre il kyo viene "riempito" attraverso il calore il quale attira l'energia (Qi), per cui spesso è sufficiente mantenere una pressione statica e continua sul punto per creare il cambiamento e riempire il vuoto (manovra di "tonificazione").

QUINDI.....

.....dopo questo elenco di termini e concetti, teorie e descrizioni, vediamo come entrano in relazione e come si collegano allo Zen Shiatsu.

Alla luce di quanto descritto per i Cinque Elementi, lo Yin e lo Yang e le Sei Energie, e mettendole in relazione ai meridiani, ad ogni Elemento (Terra, Acqua, Legno, Metallo, Fuoco) corrisponderanno una coppia di meridiani di cui uno avrà una funzione Yin e l'altro Yang; uno sarà collegato ad un organo (organo compatto) e l'altro ad un viscere (organo cavo); i meridiani Yang e i meridiani Yin, in base alle loro funzioni, formeranno inoltre le coppie delle Sei Energie descritte prima e che servono a proteggere il corpo dagli attacchi esterni. Sintetizzando avremo:

- ◆ elemento Metallo: meridiani associati di Polmone (Yin) e Intestino Crasso (Yang). Il meridiano di Polmone governa chiaramente l'organo polmone (compatto), mentre Intestino Crasso governa appunto il grosso intestino (organo cavo);
- ◆ elemento Terra: meridiani associati di Milza (Yin) e Stomaco (Yang). Il meridiano di Milza controlla l'organo milza (compatto), mentre quello di Stomaco controlla l'organo stomaco (organo cavo);
- ◆ elemento Fuoco: meridiani associati di Cuore (Yin) e Intestino Tenue (Yang). Il meridiano di Cuore governa propriamente il cuore (organo compatto) mentre Intestino Tenue governa il piccolo intestino (organo cavo). All'elemento Fuoco vengono altresì associati i meridiani di Triplice Riscaldatore (Yang) e Ministro del Cuore (Yin), ma in questo caso si parla di elemento Fuoco Relativo o Supplementare.
- ◆ elemento Acqua: meridiani associati di Reni (Yin) e Vescica (Yang), dove Reni governa gli organi reni (organi compatti) e Vescica l'organo omonimo (Yang);
- ◆ elemento Legno: meridiani associati di Fegato (Yin) e Vescicola Biliare o Cistifellea (Yang), dove Fegato controlla l'organo fegato (compatto) e Vescicola Biliare l'organo cistifellea (organo cavo).

In MTC, gli organi compatti immagazzinano e trattengono l'energia in quanto di natura "spugnosa" e contengono grosse quantità di sangue, mentre gli organi cavi trasportano ed eliminano ciò che non serve (ad esempio la Vescica Urinaria o l'Intestino Crasso).

I meridiani Yang ricevono l'energia dal cielo e discendono verso la terra, mentre i meridiani Yin ricevono l'energia dalla terra e salgono al cielo.

Le funzioni di intrattenimento ed eliminazione, non vanno interpretate solo dal punto di vista fisico, ma, seguendo il principio dello Zen Shiatsu di Masunaga, soprattutto dal punto di vista psicologico.

Le coppie che formeranno invece i sei livelli energetici, sono così assortite:

⇒ Tai Yang (primo livello) formata dai meridiani di Vescica Urinaria e Intestino Tenue

⇒ Shao Yang (secondo livello) formata dai meridiani di Triplice Riscaldatore e Vescicola Biliare

⇒ Yang Ming (terzo livello) formata dai meridiani di Intestino Crasso e Stomaco)

⇒ TaiYin (quarto livello) formata dai meridiani di Polmone e Milza

⇒ Jue Yin (quinto livello) formata dai meridiani di Ministro del Cuore e Fegato

⇒ Shao Yin (sesto livello) formata dai meridiani di Cuore e Rene.

I meridiani Yin decorrono nelle parti interne o meno esposte del corpo, mentre i meridiani Yang scorrono lungo i lati e le zone esterne, confermando così la loro azione di protezione dell'organismo.

Lo stile Zen Shiatsu perciò, prende in considerazione tutti gli aspetti della persona, valutando diversi elementi e cercando di individuare dove si cela lo squilibrio che può aver causato un disturbo o una malattia. Individuati i meridiani dove la qualità dell'energia non scorre in modo adeguato, si agirà, attraverso il trattamento, cercando di ripristinare il giusto equilibrio e in questo modo placare anche i sintomi che lo caratterizzano.

La valutazione dello stato energetico dei meridiani, nello Zen Shiatsu, viene effettuata principalmente attraverso l'addome (Hara) o valutando specifiche zone sulla schiena. Come succede per i meridiani, anche per le zone di valutazione esistono delle mappe specifiche che contraddistinguono le varie zone di valutazione e a cui si può fare riferimento.

Nello Zen Shiatsu, Hara rappresenta "il centro", e non solo in termini anatomici o strutturali, bensì come "centralità" anche psicologica dell'uomo. E', insieme al cervello, "l'organo che pensa", la sede delle emozioni e il luogo dove si verificano i maggiori cambiamenti durante un trattamento.

E' il grosso "*centro energetico*" di ogni persona e il luogo dove si registrano tutte le emozioni.

Il detto popolare "*sentire con la pancia*" trova qui il suo massimo riscontro. Hara è anche la zona dove spesso l'operatore "prende contatto" col ricevente e dove cerca di "capire" cosa accade al ricevente e dove possono celarsi eventuali squilibri. Durante il trattamento si dovrebbe tornare ogni tanto su Hara per notare se vi sono stati già dei cambiamenti e come sta reagendo il ricevente.

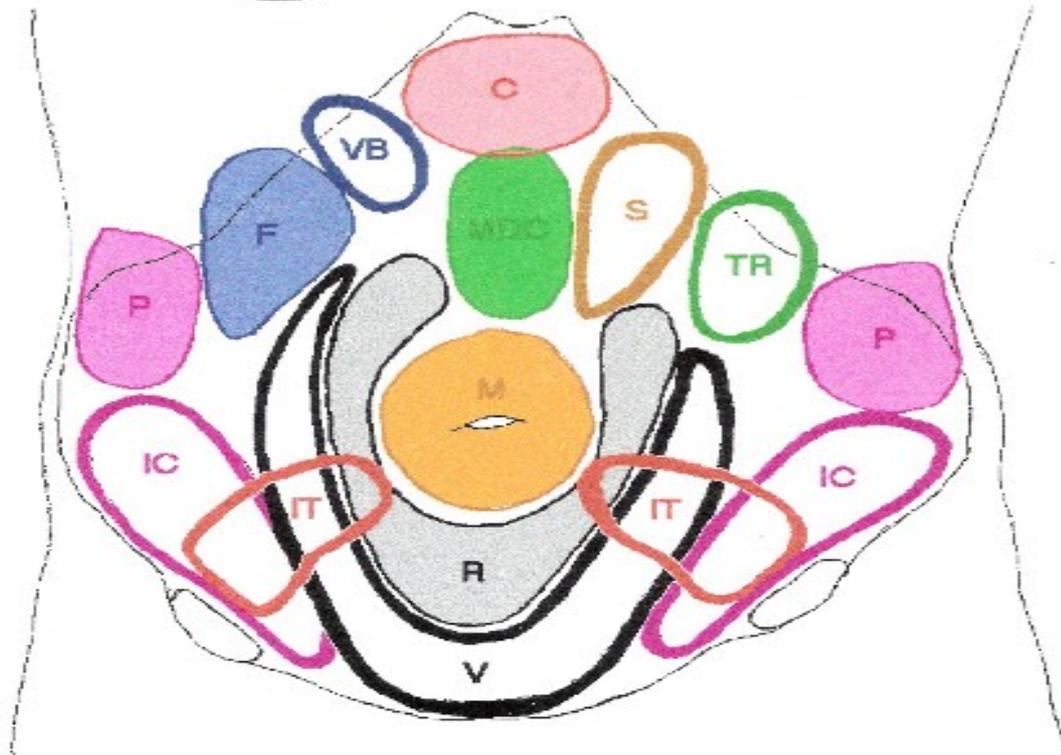
Anche Hara, naturalmente, può essere trattato e, considerato che le zone di valutazione sono collegate ai meridiani, spesso trattando per un po' di minuti Hara, si hanno anche riscontri lungo i meridiani associati. Nello Zen shiatsu, l'operatore deve eseguire le pressioni "portando" il proprio hara verso il ricevente, in modo da non usare la forza fisica. Inoltre bisognerebbe avere sempre la zona da trattare davanti al proprio hara per "coinvolgerlo" a livello energetico, anche cercando di visualizzare questa energia che parte dall'hara e giunge ad ukè.



Il maestro Shizuto Masunaga



shiatsu DIAGNOSI DI HARA



le simbologia e i colori sono di Masunaga:
C,IT rosso, MDC,TR verde pisello brillante, S,M marrone, F,VB blu cobalto, R,V nero e grigio, P,IC viola

Si può usare pressione leggera o forte, palmo o punte delle dita raccolte.
Occorre darsi una strategia di percorrenza.

Enrica usa una pressione leggera e questa sequenza:

1. ricerca dei confini
2. m.m. sotto l'ombelico: C, MDC, ST, TF, VB, F
3. a due mani: P, IC, IT
4. m.m. sopra l'ombelico: M e posizione centrale di V
5. a due mani: posizioni laterali di V
6. posizione centrale di V
7. a due mani: posizioni laterali di V

Le dita devono essere precise ed avere la dimensione dell'area diagnostica.
La m.m. deve essere presente e attiva.

hara alta	attività mentale, spiritualità	dovrebbe essere
hara bassa	attività fisica	dovrebbe essere tonica

Durante il trattamento, tenere m.m. sull'area diagnostica.

La figura sopra rende meglio l'idea di come siano disposte le aree di valutazione, che deve essere fatta facendo pressione con le dita sopra ogni area per notare quelle "piene" (jitsu) o quelle "vuote" (kyo). Una volta

individuate, si partirà col trattamento completo alla persona iniziando a trattare il meridiano "vuoto" e poi quello "pieno".

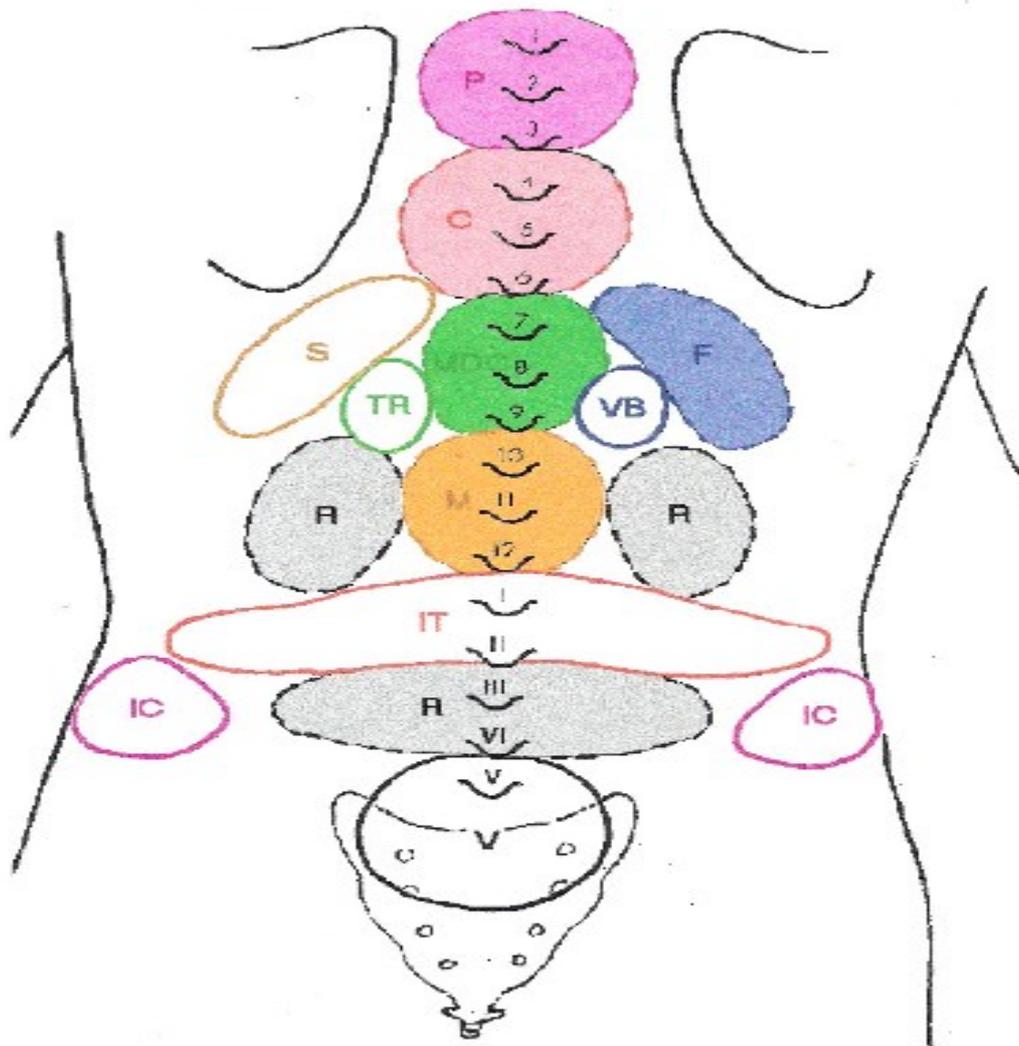
La valutazione di Hara ci dà un'indicazione sullo stato attuale (o del momento) del ricevente, in quanto registra le continue evoluzioni emozionali che la persona affronta durante tutta la giornata, e perciò continuamente suscettibile di cambiamenti.

Le zone di valutazione sulla schiena invece, registrano tutte le esperienze del passato e quindi uno stato un po' più "cronico", più o meno come nastro magnetico registra voci e musica. Si suole affermare che Hara registra l'impatto emozionale "acuto", tentando di affrontarlo al meglio e, se non risolto in un certo arco di tempo, quest'emozione attraversa tutto l'addome per poi rimanere memorizzata sulla schiena e, a seconda del tipo di emozione, si collocherà in una area precisa.

Chiaramente anche la schiena è una zona da trattare e i benefici che si hanno sono quelli di un immediato rilassamento e di grande sensazione di benessere.



shiatsu DIAGNOSI DI DORSO



La simbologia e i colori sono di Masunaga:

C, IT rosso, MDC, TR verde pisello brillante, S, M marrone, F, VB blu cobalto, R, V nero e grigio, P, IC viola
i punti di riferimento sono quelli dei punti YU

1. con m.m. sulla zona di rene, la mano con le dita verso la testa esplora P, C, MDC, M
2. con m.m. sulla zona di cuore, l'indice e il medio orizzontali esplorano IT
3. spostando il medio di una vertebra: il medio, l'anulare e il mignolo esplorano R
4. tutta la mano, verso la testa o orizzontale, esplora V

LA SEDUTA DI SHIATSU

Fin qui abbiamo visto in generale che cosa rappresenta lo Zen Shiatsu e le teorie cui si ispira. Ora vediamo quali sono le caratteristiche di un trattamento.

Innanzitutto il luogo dove si svolge il trattamento deve essere un posto tranquillo, non troppo caldo né troppo freddo, con uno spazio sufficientemente ampio per muoversi liberamente e possibilmente con un contorno un po' rilassante (ad esempio accendendo incensi o una candela) cercando di creare un ambiente il più favorente possibile, magari inserendo un sottofondo musicale rilassante.

Indispensabile un futon, cioè un materassino imbottito in genere di cotone naturale, non molto spesso per consentire un contatto col suolo e permettere delle buone pressioni.

Dopo aver fatto accomodare il ricevente, si dedicano alcuni minuti per un colloquio in modo da capire lo stile di vita e i disturbi che avverte la persona che abbiamo davanti, cercando di metterlo il più possibile a proprio agio e facendosi raccontare tutto quello che lui sente, e crede, di poterci riferire.

Se è il primo trattamento che la persona riceve, possiamo spiegare a grandi linee la teoria su cui si basa lo shiatsu e come l'operatore agirà su di lui.

Poi l'operatore prenderà "contatto" col ricevente poggiando la mano sull'Hara di ukè con movimento lento e seguendo il suo respiro restando per qualche tempo "in ascolto", semplicemente. Facendo solo questo gesto, spesso si hanno già dei cambiamenti a livello della frequenza del respiro e un certo grado di rilassamento.

Quindi si passa alla valutazione di Hara (come abbiamo spiegato prima) individuando i meridiani dove c'è maggiore squilibrio (il meridiano jitsu e il meridiano kyo) e successivamente iniziando a trattarli secondo le varie tecniche e usando le varie posizioni. Infatti, ogni meridiano può essere trattato non solo in posizione supina, ma anche in laterale o prona, dando così maggiore libertà all'operatore e rendendo il trattamento più "vario".

I principi di un trattamento Zen Shiatsu hanno alla base alcuni fattori:

- rilassamento dell'operatore: bisogna essere il più possibile rilassati per non fare percepire al ricevente inutili sensazioni di tensioni. Bisogna evitare soprattutto rigidità delle braccia e delle spalle;
- stare comodi: bisogna fare pressioni solo dove si riesce a farlo bene evitando inutili contorsioni e usando il corpo del ricevente come sostegno;
- lavorare con Hara: la pressione lungo i meridiani, che deve essere perpendicolare, costante e mantenuta, andrebbe fatta portando peso col proprio Hara e non facendo forza. La zona trattata dovrebbe essere sempre quella di fronte all'Hara dell'operatore;

-lavorare usando entrambe le mani: è il concetto di "mano madre e mano figlia". La mano madre funge da sostegno all'operatore e dà al ricevente la sensazione di "presenza" da parte di chi opera, mentre la mano figlia agisce mediante le pressioni. Ma entrambe sono sempre in collegamento e ognuna sa esattamente cosa sta facendo l'altra. L'attenzione dell'operatore va posta a tutte e due in egual misura cercando di far nascere la sensazione del "due in uno", cioè il non sentire differenza di pressione tra una mano e l'altra.

-essere "presenti": cioè essere concentrati su quello che si sta facendo cercando di liberare la mente da pensieri inutili. Essere "qui e ora" è una delle cose più importanti da sviluppare e forse anche una delle più difficili da realizzare.

L'esito e la qualità del trattamento dipende dall'insieme di tutti i principi descritti sopra.

Il ricevente deve sentirsi accudito e non abbandonato.

Ricevente ed operatore, durante il trattamento diventano una cosa sola, due fonti di energia che ad un certo punto si fondono per scambiarsi sensazioni diverse ma che devono portare alla fine ad uno stato di benessere di entrambe le parti. Il ricevente alla fine del trattamento sarà rilassato e sereno, ma anche l'operatore, se avrà rispettato le varie regole, non si sentirà stanco ma anzi anch'egli rilassato e in uno stato di benessere generale.

Anche il distacco da ukè andrà fatto gradualmente, staccando la mano dal corpo lentamente ascoltando successivamente le reazioni del ricevente e riferendo magari le proprie.

I CASI-STUDIO

In questi anni in cui ho frequentato il corso per operatore shiatsu, ho avuto la possibilità di "trattare" alcune persone: colleghi, amici o semplici conoscenti. In questa sezione discuterò dei cicli di trattamenti effettuati su tre persone che sono tornate più o meno con regolarità, per evidenziare i cambiamenti che hanno provato e che mi hanno di volta in volta riferito.

Per annotare tutti i dati e le sensazioni provate dai riceventi, e anche da me, mi sono avvalso di una scheda dove, oltre alla parte anagrafica, compilavo una sezione dedicata al trattamento inserendo i meridiani trattati e i cambiamenti oggettivi e soggettivi del ricevente.

Naturalmente manterrò l'anonimato descrivendole solamente con le iniziali del nome e del cognome.

1° caso: la signora R.R. è una signora di 61 anni che non ha un'occupazione fissa ma svolge lavori settimanali presso abitazioni di un paio di famiglie del paese dove risiede. La prima volta che venne da me per sottoporsi a un trattamento, riferì di sentirsi "la pancia gonfia", di avere dolori alle spalle, di fare fatica a digerire, di essere tendenzialmente stitica e spesso doveva ricorrere a farmaci per facilitare il sonno.

La signora R.R. si sottopose volentieri ad una serie di trattamenti con cadenza regolare settimanale. Era un "caso" abbastanza complesso, in quanto i disturbi riferiti erano svariati, ma iniziai volentieri per mettere alla prova me stesso e lo shiatsu!

Al primo trattamento, R.R. aveva un Hara discretamente "gonfio" e, facendo la valutazione delle varie zone energetiche, queste si presentavano quasi tutte dolenti alla pressione. Alcune erano più "reattive" e decisamente "jitsu", in tensione, mentre altre spiccavano meno o erano dolenti facendo una pressione più profonda.

La zona che appariva più squilibrata era quella di Intestino Crasso (decisamente jitsu, piena) e quella di Stomaco, ma anche altre risultavano decisamente "sofferenti".

Iniziai allora a trattare principalmente questi due meridiani per le prime sedute, inserendo anche il trattamento della schiena e del collo, zone che in genere tratto sempre poiché regalano una grande sensazione di rilassamento. Ad ogni seduta, a R.R. trattai quasi sempre il meridiano di Intestino Crasso, associando ovviamente il trattamento degli altri meridiani trovati "squilibrati". Ci fu un periodo in cui R.R. presentò squilibri abbastanza ricorrenti nel meridiano di Ministro del Cuore e di Vescica Urinaria, per cui trattai con maggiore frequenza questi due, arrivando ad un graduale miglioramento.

R.R. è una persona molto sensibile e all'inizio era anche un po' "tesa" e opponeva qualche resistenza durante il trattamento (ad esempio spesso teneva gli occhi aperti o manteneva i muscoli in tensione). Col trascorrere del tempo e delle sedute, cominciò ad affidarsi completamente e ad essere molto più ricettiva,traendo molto beneficio dai trattamenti.

Il fatto che il meridiano di Intestino Crasso fosse sempre "in sofferenza", era forse espressione del fatto che R.R. è anche una persona che tende a tenere dentro le proprie emozioni e ad esternare poco. L'affidarsi ai trattamenti l'aiutò parecchio e, già dopo le prime sedute, cominciò a diminuire i dosaggi dei farmaci per dormire di cui facevo uso. Anche il suo intestino divenne più regolare e di questo fu davvero felice.

Col trascorrere dei trattamenti, il suo Hara migliorò tantissimo e in certi giorni mi appariva quasi completamente omogeneo, segno di un equilibrio ritrovato. R.R. lamentava anche dolori alla zona lombare della schiena,per cui riservavo sempre qualche minuto per trattarla usando principalmente i gomiti, cercando anche solo di stare "in ascolto" sulle zone che soffrivano di più.

Ci sono stati dei periodi in cui R.R. non riusciva a venire con regolarità, e questo si ripercuoteva direttamente sul suo stato di benessere generale, sia a livello fisico che psicologico. Allora indagai anche sulla sua dieta alimentare e le consigliai di ridurre gli zuccheri puri per evitare il senso di gonfiore addominale, e anche i cibi troppo grassi come le carni rosse o i formaggi, in quanto necessitano di un super lavoro da parte dell'intestino per essere trasformati.

Quando tornava dopo due o tre settimane dall'ultimo trattamento, si percepiva subito la differenza, soprattutto a livello di Hara. Questo a dimostrazione che, mantenendo regolarmente "attiva" la circolazione energetica attraverso la pressione sui meridiani, si hanno grossi benefici. Anche R.R. se ne accorgeva e si convinse sempre più dell'utilità dello shiatsu. Con R.R. posso affermare di avere avuto grosse soddisfazioni, in quanto dopo vari cicli di trattamenti, raggiunse uno stato di benessere decisamente migliore di quello che aveva quando iniziammo le sedute.

Naturalmente anche lei è contenta dei risultati e perciò continua ad affidarsi a me tornando, a intervalli più o meno regolari, per ricevere il suo trattamento. R.R., alla fine di ogni trattamento, dopo aver tolto il contatto della mia mano dal suo Hara o dalla sua schiena, mi chiede sempre se ho finito o meno, in quanto sente ancora la presenza della mia mano. Nache questo è un segno che la persona che riceve si rilassa totalmente e si abbandona almeno per un'ora.

R.R. perciò, attraverso le sedute di trattamento, riuscì a raggiungere uno stato di rilassamento di cui forse non era a conoscenza e che le permise di regolarizzare alcune sue funzioni fisiologiche (intestino,sonno) migliorando anche la qualità della vita.

2° caso: la signora G.R. è una donna di 46 anni che lavora come commessa e magazziniera presso un grande supermercato.

Si è rivolta a me perché accusava dolori alle spalle, dolori saltuari alla schiena, specialmente alla zona lombare, e riferendo anche problemi digestivi.

Nel primo trattamento ho trascorso un po' di tempo a farmi raccontare il suo stile di vita, il tipo di lavoro, il tipo di alimentazione.

Mi ha riferito che il suo lavoro è abbastanza duro e stressante sia a causa dei turni, sia perché, oltre ad essere impegnata come cassiera, spesso le capita di dover scaricare e sistemare in magazzino o sugli scaffali la merce. Quindi schiena e spalle sono le zone più sollecitate dagli sforzi. E' sposata ed ha due figli che ogni tanto le creano dei problemi "gestionali".

Alla prima valutazione del suo Hara, trovai una situazione particolare, in quanto tutte le aree di valutazione creavano un po' di dolore ed erano molto reattive, a volte anche solo facendo una lieve pressione. La zona di Milza era particolarmente rigida, insieme a quella di Fegato, mentre le zone di Ministro del Cuore e di Vescica Urinaria erano molto penetrabili e vuote e creavano anche un dolore "sordo".

Iniziai perciò a trattare sia Milza che Ministro del Cuore che, anche nei successivi trattamenti, mi apparivano sempre squilibrati. Trattando il meridiano di Ministro del Cuore, G.R. provava sempre un po' di dolore lungo quasi tutto il percorso, mentre il meridiano di Milza era più reattivo nel percorso sulla gamba. Ukè trovava poi molto sollievo nel trattamento della schiena e del collo. Durante i trattamenti queste due parti le ho sempre trattate insistendo particolarmente nella zona delle spalle e della zona lombare della schiena, a volte stando anche solo fermo e in ascolto magari facendo pressione coi gomiti. Questa pressione statica aveva molto effetto sulla ricevente e le dava la sensazione di "scaricare" un po' la zona.

Nei successivi trattamenti trovai anche spesso l'area di Cuore particolarmente vuota (kyo) e quella di Intestino Crasso più tesa (jitsu), per cui alternai il trattamento di questi due meridiani associati al trattamento di Ministro del Cuore e Milza che per qualche seduta necessitarono sempre di essere trattati per essere riequilibrati. Dopo qualche seduta, anche Hara cominciò ad ammorbidirsi un po'. Quella rigidità iniziale piano piano scomparve e anche il dolore che ukè provava durante il suo trattamento, si ridusse parecchio, fino a permettermi di fare pressione in profondità senza problemi.

G.R. si meravigliò di questo e ne fu anche molto contenta. All'inizio mostrò qualche resistenza a farsi trattare, cosa abbastanza normale, ma poi col passare del tempo e delle sedute, si instaurò quella fiducia e quel senso di abbandono che permette al ricevente di beneficiare al massimo del trattamento, e all'operatore di agire con grande naturalezza per trasmettere

quel senso di "accudimento" che fa rilassare e rende possibile quello scambio energetico che poi crea il cambiamento.

G.R. si sottopose a svariate sedute di trattamento, anche se a volte non in maniera costante e regolare, ma comunque sempre con entusiasmo e con la consapevolezza che lo shiatsu l'aiutava e che riusciva a trarre grossi benefici nei giorni successivi al trattamento. Dopo le prime cinque sedute, oltre che migliorare l'equilibrio energetico generale, migliorò anche molto l'elasticità muscolare e la mobilità delle articolazioni, soprattutto delle anche e delle spalle. Le spalle, che all'inizio erano dolenti e le causavano dolore, dopo il primo ciclo di trattamenti erano "sciolte" e libere e, cosa importante, non causavano dolore. Per "sbloccare" le spalle, oltre che a trattarle localmente con pressioni e stiramenti, le trattai "indirettamente" trattando anche i meridiani yang che scorrono sulle braccia e che passano nella zona del collo e sulla schiena (in particolare Intestino Tenue, Vescicola Biliare, Vescica Urinaria). G.R. riferiva di trarre benefici anche dal trattamento dei piedi e delle mani, per cui ad ogni appuntamento, ritagliavo qualche minuto per dedicarmi a questo. E' anche importante chiedere al ricevente se sente di stare meglio o se le piace che le venga trattata qualche zona particolare.

G.R. si sottopose a vari cicli di trattamento traendo grande beneficio eliminando anche quei problemi che riferì all'inizio migliorando così la qualità della vita di tutti i giorni. Mi fece anche notare la differenza che provava quando non veniva regolarmente a farsi trattare. Quando passavano più di dieci giorni tra un trattamento e l'altro, si sentiva più bloccata e i benefici tardavano ad arrivare. Oltre ad aver migliorato la situazione dal punto di vista "fisico", G.R. migliorò anche dal punto di vista "umorale", riferendo di sentirsi decisamente meglio. Anche io fui particolarmente felice di aver permesso a G.R. di "riequilibrare" il proprio stato energetico e perciò di vivere meglio rispetto a prima. Fu un'altra conferma di quanto efficace sia lo shiatsu e di come lo stato di rilassamento che si raggiunge dopo ogni seduta, abbia un effetto su tutto l'organismo e permetta alla persona di stare "in salute".

In questo caso particolare potei notare in modo significativo il cambiamento che era avvenuto in G.R. Durante i primi trattamenti provava dolore praticamente in qualsiasi zona io premessi, soprattutto in Hara, mentre a fine ciclo la situazione migliorava nettamente grazie al fenomeno di "autoguarigione" che lei metteva in atto e che era prodotto dal ripristino del normale fluire del Qi (energia) nei meridiani grazie alle pressioni dello shiatsu.

3° caso: la signora B.T. è una casalinga di 65 anni. Decise di sottoporsi ad un ciclo di trattamenti, dietro consiglio della figlia la quale aveva già ricevuto alcuni trattamenti da me.

B.T. è una donna che ha sempre lavorato e anche ora ha un impiego saltuario presso uno studio medico. La cosa che mi colpì da subito, fu una evidente "rigidità" dell'intero corpo di B.T., evidenziata soprattutto da una postura forzatamente rigida e da una camminata lenta ma che sembra "appesantita", come se avesse avuto un peso da trascinare.

Questa rigidità si manifestò chiaramente durante i primi trattamenti, dove trovavo difficoltà a fare eseguire a ukè le rotazioni degli arti e dove anche gli stiramenti muscolari avvenivano non senza difficoltà. B.T., durante il colloquio iniziale, mi riferì di essere una persona che esternava poco o nulla le emozioni, che "teneva dentro di sé" le varie preoccupazioni che si presentavano senza chiedere sostegno a nessuno, che aveva sempre sentito il peso dell'educazione dei suoi due figli e che spesso soffriva di crisi di ansia. Anche la qualità del sonno non era buonissima, con periodi in cui faceva fatica ad addormentarsi.

Tutto questo sul suo corpo si traduceva con dolori alle articolazioni, dolori lombo-sacrali e alla cervicale e periodi in cui si sentiva davvero molto stanca. Alla prima valutazione di Hara, questi mi si presentò subito molto rigido in quasi tutta la sua estensione. I muscoli addominali erano tesi e respingevano ogni pressione come fosse un tamburo. Mi veniva davvero difficile individuare zone kyo e jitsu e, non senza timori e dubbi, decisi di trattare Ministro del Cuore come meridiano kyo, e Vescicola Biliare come meridiano jitsu. Dopo pochi minuti di trattamento su Hara, B.T. si addormentò completamente. La cosa non mi meravigliò più di tanto in quanto mi era già capitato con altri riceventi, ma non in maniera così veloce! E questo capitò anche negli altri trattamenti con periodi che però si allungarono un po'. Nel primo trattamento ukè si destò quasi esclusivamente durante il passaggio di postura, altrimenti restò assopita sia in posizione supina che prona. Le anche e le ginocchia, come anche i gomiti e i polsi, erano abbastanza bloccati e perciò dedicai loro un po' di tempo per trattarli e cercare di renderli più mobili. La schiena sembrava una corazza nella parte alta fino alla zona lombare dove invece si rivelava una morbidezza eccessiva che sicuramente faceva fatica a sorreggere tutto il peso del corpo. Anche alla schiena di B.T. dedicai sempre qualche minuto in più per lavorarla spesso coi gomiti. Dopo il primo trattamento ukè mi riferì di aver trascorso un paio di giorni con dolori lievi alla schiena e alle gambe ma che poi erano scomparsi e si sentiva un po' più rilassata. Decidemmo di vederci a cadenza settimanale cercando di essere il più regolare possibile. Al secondo appuntamento Hara era ancora teso in molte zone con la zona di Cuore kyo e Intestino Crasso decisamente jitsu. Trattai questi due meridiani oltre a fare un trattamento particolareggiato del

collo, della schiena e delle articolazioni. Ukè traeva beneficio dal trattamento dei piedi, momento in cui regolarmente si addormentava. Ma già da questa seduta rimase sveglia un po' più a lungo, apprezzando meglio il trattamento. Anche ad Hara dedicavo qualche minuto per cercare di ammorbidire le varie zone e fare ripercuotere questo beneficio anche nei meridiani, in quanto collegati alle varie zone di valutazione. E in effetti, anche nelle successive sedute, mi sembrava che il trattamento sui meridiani avesse più effetto dopo aver trattato per alcuni minuti Hara, cosa che faccio abitualmente.

Con B.T. facemmo sette trattamenti a cadenza regolare e gli effetti furono davvero positivi. Dopo il terzo incontro mi disse di stare meglio, di sentirsi più serena e non aveva più avuto crisi ansiose, questo forse grazie al fatto che ad ogni seduta stavo qualche momento "in ascolto" con una mano sul punto 17 di Vaso Concezione che si trova grosso modo un po' sotto alla metà dello sterno e che è un punto molto forte dal punto di vista energetico.

Negli ultimi due incontri lo stato del suo Hara migliorò decisamente. Erano ancora presenti zone un po' rigide, ma paragonato a quello che percepii al primo trattamento, lo ritenni davvero un successo. Anche la mobilità delle articolazioni era migliorata e in questi due ultimi incontri restò sveglia a lungo addormentandosi solo verso la fine del trattamento quando agivo sulla schiena.

A fine ciclo, B.T. era molto soddisfatta dei benefici ricevuti, avendo raggiunto uno stato di benessere generale decisamente migliore rispetto a quello con cui iniziò i trattamenti. Anche la qualità del sonno migliorò così come anche la regolarità intestinale.

Fui molto contento dei progressi che aveva fatto B.T.. Aveva risposto molto bene alle mie "sollecitazioni" energetiche, e il suo QI ad un certo punto cominciò a fluire regolarmente regalandole questo stato di benessere psico-fisico migliore rispetto a prima. Anche in questo caso, il rilassamento che ukè aveva raggiunto con le pressioni dello shiatsu, permisero al suo flusso energetico di scorrere più armoniosamente e in grado di raggiungere zone del corpo dove prima forse faceva più fatica ad arrivare.

CONCLUSIONI

I casi descritti sopra dimostrano chiaramente come le persone che si sono sottoposte regolarmente a trattamenti, abbiano avuto dei benefici che si sono tradotti in un migliore stato di benessere psico-fisico. E questo grazie al fatto di aver raggiunto uno stato di rilassamento che in qualche modo ha eliminato alcuni "blocchi" o ostacoli che impedivano una normale circolazione del flusso energetico. Inoltre, tra ukè ed operatore, si instaura un rapporto particolare, dove tra ricevente ed operatore non esistono gerarchie predominanti e dove entrambi ricevono in qualche modo qualcosa. Un "qualcosa" che possiamo definire "energia", "forza", o semplicemente "sensazione" che qualcosa sia accaduto, che un cambiamento è avvenuto grazie all'interazione di due "entità", due persone che hanno messo in campo il proprio corpo-mente-spirito per cercare di raggiungere un equilibrio il più ottimale possibile. Viviamo in un periodo epocale dove quello che viene definito "progresso" viaggia ad una velocità incredibilmente elevata. Una velocità cui il nostro fisico e soprattutto il nostro spirito, non sono abituati. Le scoperte scientifiche e la tecnologia stanno soppiantando tutti quegli istinti che prima erano insiti nella natura umana. Anche i rapporti umani sono diventati più "freddi": comunichiamo attraverso i computer e i telefonini ma poche volte ci fermiamo a parlare con le persone. La maggior parte delle persone trascorrono più tempo davanti alla televisione che fuori di casa tra la gente. Viviamo in una società sempre più virtuale e poco vera. Siamo sempre di fretta, corriamo in continuazione, abbiamo tanti appuntamenti durante la giornata e tante scadenze cui stare attenti. E durante la giornata, spesso, non riusciamo a ritagliare alcuni minuti per ascoltare il silenzio o stare un po' con noi stessi. Inoltre abbiamo un po' perso quel rapporto con la natura che invece era prerogativa dell'uomo pre-moderno, un rapporto che si basava sui cicli che la legge della natura dettava. Lo shiatsu in questo senso può aiutare molto, in quanto permette al ricevente di concedersi un ora in cui un'altra persona si prende cura di lui e permette di staccare un po' il contatto con quel mondo esterno forse un po' troppo nevrotico. Lo shiatsu andrebbe praticato a scopo preventivo, regolarmente, per evitare che gli attacchi esterni possano in qualche modo intaccare il nostro sistema di protezione. Però mi rendo conto che anche la costanza è una caratteristica quasi estinta nella società moderna....

IL BENESSERE DELL'OPERATORE SHIATSU

Abbiamo parlato del benessere che possono raggiungere i riceventi attraverso i trattamenti shiatsu. Anche l'operatore però deve mantenersi in uno stato di benessere psico-fisico, altrimenti potrebbe risentirne la qualità dei trattamenti offerti e le sensazioni percepite sia dal ricevente che dall'operatore.

L'operatore quindi dovrebbe mantenere uno stato ottimale di forma seguendo uno stile di vita il più regolare possibile, senza eccessi o abuso di alimenti eccessivamente ricchi di grassi e zuccheri che possono compromettere l'elasticità muscolare e la resistenza delle articolazioni.

Sarebbe anche utile associare una regolare attività fisica a quanto detto sopra.

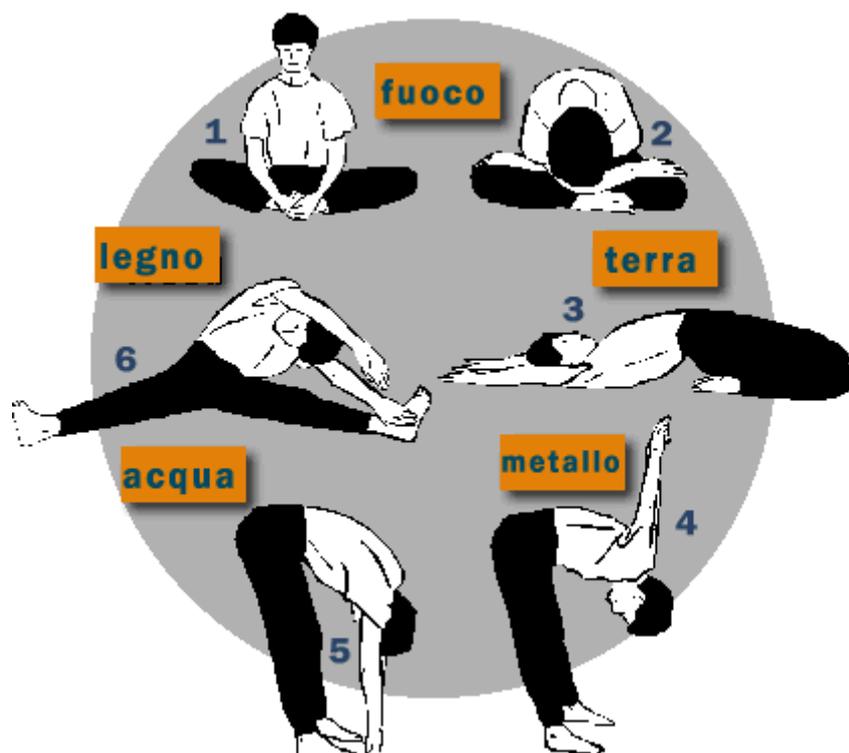
Inoltre sarebbe auspicabile che l'operatore shiatsu praticasse regolarmente la meditazione, una via attraverso la quale è possibile "svuotare" la mente per qualche minuto. Esistono varie tecniche di meditazione, e quasi tutte agiscono sul controllo del respiro il quale a sua volta influisce il rilassamento muscolare. Bastano anche solo pochi minuti al giorno, ma effettuati con regolarità, per avere dei grossi benefici in termini di concentrazione e acquisizione di quella calma interiore senza la quale non si riuscirebbe a fare un buon shiatsu.

Per migliorare e mantenere efficiente l'elasticità muscolare e la funzionalità delle articolazioni, vengono in aiuto gli esercizi di Do In cui fanno capo gli esercizi Makko-Ho, una serie di pratiche anche queste da eseguirsi con una certa regolarità quotidianamente. Gli esercizi di Do In servono per "attivare" il QI dell'operatore e i Makko-Ho sono dei veri e propri esercizi di stiramento muscolare in cui vengono sollecitati e allungati i meridiani entro cui scorre l'energia vitale.

Questi esercizi possono essere consigliati anche ai riceventi e vengono anche usati per fare una valutazione sullo stato energetico dei vari meridiani in base alla teoria del kyo e del jitsu. Chi pratica regolarmente questi esercizi nota la differenza della qualità dello shiatsu che offre rispetto alle volte in cui non ha eseguito gli stiramenti prima di effettuare il trattamento, ma, soprattutto, nota il netto miglioramento della propria elasticità muscolare e della forma fisica e psichica in generale.

Ogni esercizio agisce su una coppia di meridiani.

Esistono poi altri esercizi di Do In che non prevedono sforzi eccessivi e che sono di tipo più "statico" ma che sono utili ugualmente per stimolare la circolazione dell'energia all'interno dei meridiani.



Schema degli esercizi Makko-Ho

RINGRAZIAMENTI

Eccoci all'epilogo di questo lavoro....

Ho ritagliato questo spazio per ringraziare coloro che mi hanno guidato durante questo percorso triennale. Un percorso che è stato anche di ricerca interiore, oltre che di acquisizione di una grande quantità di "sapere".

Quando iniziai il corso non credevo che lo studio dello shiatsu fosse così articolato e anche così vasto. Gli argomenti trattati in questi anni sono stati tanti e tutti molto interessanti. Mi hanno permesso di conoscere un mondo davvero nuovo e di vedere la vita con un occhio diverso, cosa che avevo già iniziato a fare qualche anno fa intraprendendo un percorso personale.

E' stato anche un triennio molto impegnativo, in quanto la frequenza del corso ha richiesto una certa costanza e anche grossi sacrifici, ma la soddisfazione raggiunta ha fatto dimenticare tutta la fatica!

Questo corso mi ha arricchito davvero tanto, e di questo sarò sempre grato. Un corso che mi ha dato la possibilità di conoscere la filosofia e le credenze della medicina tradizionale cinese, del pensiero taoista, di come gli antichi pensatori orientali hanno sempre considerato l'uomo, ovvero quell'essere unico che dovrebbe essere sempre in contatto con l'universo superiore e allo stesso tempo evolvere spiritualmente mantenendo le proprie radici nella terra da cui ha avuto origine.

Sicuramente continuerò a mantenere contatto con questo mondo e con questa visione, proseguendo lo studio e cercando di imparare sempre di più. In questi tre anni ho letto una decina di testi che riguardavano lo shiatsu e il pensiero orientale e mi sono convinto sempre più della fondatezza e dell'attualità di questa filosofia.

Ho avuto anche la possibilità di partecipare ad alcuni eventi dove noi studenti offrivamo trattamenti di qualche minuto alle persone che frequentavano queste manifestazioni, ed ogni volta è stato un arricchimento personale oltre che una soddisfazione enorme, poiché queste persone, dopo aver ricevuto il trattamento, erano contente e si sentivano meglio.

Ho avuto modo di conoscere tante persone, studenti e maestri, con cui ho condiviso giornate e seminari, tutte accomunate dalla passione e dall'amore per lo shiatsu.

Ho conosciuto un gruppo di amici, i miei compagni di corso, con cui ho trascorso tre anni intensi, impegnativi, ma davvero indimenticabili.

Quante serate trascorse insieme, magari dopo una lunga giornata di lavoro, sempre entusiasti e contenti di essere lì, per imparare un'arte, non una semplice disciplina o una tecnica di "massaggio".....

E come sembrano lontane quelle sere in cui iniziammo a "gattonare" impacciati intorno ad una stanza, imparando i primi rudimentali fondamenti dello shiatsu.....

E ora il ringraziamento finale a coloro che questa passione l'hanno trasmessa con un entusiasmo e una convinzione personale davvero unica, maestri non solo di insegnamento, ma anche di vita, che raramente si incontrano.

Li elencherò rigorosamente in ordine alfabetico:

Germana Fruttarolo, Gianpiero Brusasco, Giuseppe Ciantia e Valter Vico.

Quattro persone che hanno sempre insegnato e comunicato quello che volevano che noi conoscessimo, con grande capacità e competenza.

Persone che non è facile incontrare tutti i giorni....

Ancora grazie.

IL CODICE DEONTOLOGICO DELL'OPERATORE SHIATSU

Come anche per altre figure professionali, anche per l'operatore shiatsu è stato stilato un codice deontologico che ogni professionista dovrebbe rispettare e applicare verso ogni persona che si appresta a ricevere un trattamento. Riporterò in forma originale il codice depositato e riconosciuto dalla F.I.S. (Federazione Italiana Shiatsu).

Codice Deontologico F.I.S.

Il Codice Deontologico e di Autodisciplina degli Operatori aderenti alla Federazione Italiana Shiatsu è l'insieme dei principi e delle regole che ognuno di essi si impegna ad osservare, per realizzare il miglior svolgimento del proprio lavoro, a vantaggio proprio e dei propri Clienti. Il Codice disciplina le norme di comportamento degli Operatori Shiatsu con i Clienti, con i Colleghi e con altre figure professionali. L'Operatore Shiatsu si impegna a lasciare una copia di questo Codice nel proprio luogo di lavoro, in evidenza, a disposizione dei Clienti. In caso di inosservanze, difficoltà o controversie, sia i Clienti che gli Operatori possono rivolgersi al Collegio dei Probiviri della F.I.S. per essere tutelati e/o consigliati.

Rapporti con il Cliente

1. L'Operatore Shiatsu accoglie il Cliente in ambiente dignitoso e pulito ed egli stesso si presenta con abiti e con un aspetto personale adeguato al dovuto rispetto per il suo Interlocutore. A questi egli si rivolge sempre con cortesia, correttezza ed onestà.
2. È fatto obbligo all'Operatore Shiatsu di fornire al Cliente un'immagine di sé stesso e della sua professione chiara e precisa, fornendo solo quelle prestazioni per le quali è qualificato. Pertanto egli non invade campi dei quali non possiede la preparazione e soprattutto i requisiti ufficiali. E là dove egli onestamente riconosca la non adeguatezza della sua opera rispetto al problema specifico del Cliente, è tenuto ad informarne questi in un modo chiaro ed esplicito. Nel pubblicizzare la sua opera, l'Operatore Shiatsu dovrà rispettare le norme di cui al presente articolo ed in generale le norme del presente Codice. In particolare è fatto divieto di dare informazioni e di effettuare qualsiasi tipo di pubblicità ingannevole che dia un'immagine non corretta dello Shiatsu e dei suoi effetti o che faccia riferimento a competenze improprie quali quelle del campo medico e paramedico ove l'operatore non sia in possesso dei titoli richiesti per operare in tali settori.
3. L'Operatore Shiatsu rispetta il rapporto esistente fra Cliente e medico curante, evitando di contrapporsi con giudizi di valore che mettano in difficoltà il Cliente medesimo. In presenza di una richiesta da parte del Cliente, l'Operatore Shiatsu cerca ogni forma di collaborazione con tali figure.
4. L'Operatore Shiatsu è tenuto al rispetto dello stato fisico ed emotivo del Cliente e a non approfittare in alcun modo del rapporto professionale.

5. L'Operatore Shiatsu stimola ed incoraggia atteggiamenti autonomi da parte dei clienti scoraggiando quindi qualsiasi forma di dipendenza.
6. L'Operatore Shiatsu non discrimina i propri clienti o colleghi in base al sesso, religione, razza o appartenenza politica.
7. L'Operatore Shiatsu, pur instaurando il necessario rapporto di fiducia e sostegno con il Cliente, intrattiene con lui un rapporto professionale, ne è confermata l'obbligatorietà dell'onorario.
8. L'Operatore Shiatsu è tenuto a non divulgare in pubblico notizie e fatti riguardanti il Cliente e a considerare ogni e qualsiasi relativa notizia ed informazione sotto il vincolo del segreto professionale.
9. L'Operatore Shiatsu deve sempre tendere ad un perfezionamento della sua professionalità attraverso una costante valutazione della proprio operato e la frequenza di corsi di aggiornamento.
10. Le violazioni del presente Codice e delle sue regole da parte di Soci possono essere denunciate da terzi e dai soci al Collegio dei Probiviri della F.I.S.

Rapporti coi colleghi

1. I rapporti con i colleghi sono improntati alla massima correttezza, solidarietà professionale e buona fede, nello spirito che informa la Federazione Italiana Shiatsu. Costituisce grave infrazione deontologica la denigrazione dei Colleghi.
2. L'Operatore Shiatsu accetta un Cliente già assistito da un Collega solo se il Cliente in questione ha definito a tutti gli effetti il rapporto con il primo Operatore.
3. L'Operatore Shiatsu che supplisce un Collega deve cessare la supplenza alla rinnovata disponibilità di questi, al quale è tenuto a fornire tutte le informazioni relative alle sedute effettuate in sua vece. È fatto obbligo all'operatore Shiatsu evitare qualsiasi forma di accaparramento di clientela in violazione dei principi di correttezza e solidarietà professionale con gli altri Operatori.
4. Nel caso un Operatore ritenga che un Collega si sia comportato scorrettamente può appellarsi al Collegio dei Probiviri della F.I.S. per l'esame del caso.
5. Gli Operatori aderenti alla F.I.S. si impegnano a fare opera di informazione sullo Shiatsu seguendo i principi di corretta professionalità, rigore e serietà che informano le precedenti norme.

BIBLIOGRAFIA

"Zen Shiatsu", Masunaga e Ohashi, Ed. Mediterranee

"I 5 elementi e i 12 meridiani", Wilfried Rappenecker, Ed. Mediterranee

"Zen per immagini", S. Masunaga, Ed. Mediterranee

"Zen shiatsu e terapie orientali", David Sergel, Ed. Mediterranee

"Huang Ti Nei Ching Su Wen", Testo classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo, Ed. Mediterranee

"Atlante di agopuntura", Ed. Hoepli

"Il nuovo libro dello shiatsu", P. Lundberg, Red Edizioni

Siti internet:

-www.itado.org

-www.centro-tao.it

-www.wshiatsu.wordpress.com

-www.energhy.it

-www.fis.it

-www.mondoshiatsu.com

-www.amicishiatsu.com

-www.shiatsu-shiatsu.it

www.shiatsunews.com