

*LO SHIATSU:*

*UNA SANA ABITUDINE*

*DI VITA*

Lo Shiatsu affonda le sue origini nell'antica tradizione della medicina cinese, che descrive il corpo umano come un magnifico intreccio di canali dove l'energia scorre in forme e concentrazioni diverse.

I cinesi sapevano benissimo che un individuo è il risultato dell'armonia di tutti gli aspetti dell'energia tra micro e macrocosmo e quindi puntavano a ricostruire l'armonia tramite l'agopuntura, la digitopressione e le altre tecniche che lavorano sui meridiani, canali dove ogni energia scorre.

Ci sono diversi tipi di energia: c'è l'energia più legata alla terra, alla materia, c'è l'energia libidica, il "fuoco della carne" che lo pervade fino all'ultima cellula attraverso il sangue e c'è un'energia più sottile, in parte legata al mondo della coscienza, in parte a quello inconscio che coordina tutto: l'energia nervosa.

Hilman sosteneva che: " Quando nasciamo siamo la ghianda di una ben specifica pianta, ma raramente riusciamo nell'arco della nostra vita, a realizzare la nostra pianta".

I condizionamenti sociali, culturali, religiosi e familiari ci plasmano e ci allontanano dal progetto iniziale che era la nostra vera natura. E così ci ammaliamo, distaccandoci ancora di più dalla natura originaria, dal mondo, dagli elementi, i suoni, le stagioni.

Dobbiamo avere un unico obiettivo: riportare la salute, senza l'utilizzo di farmaci, ma permettendo alla vera natura sita in ognuno di noi, sia ricevente che praticante (shiatsuka), di tornare ad esprimersi.

Il Novecento è stato un secolo importante, intenso, drammatico e contraddittorio, contrassegnato da grandi cambiamenti e il nuovo millennio ne porta tutte le conseguenze: c'è un unico denominatore: la VELOCITA'.

L'uomo del Duemila sente sempre più il bisogno di avvicinarsi ai rimedi naturali come lo Shiatsu.

Perché tutto questo? PER STAR BENE!

*"Cogliere le piccole gioie e non le grandi gioie spesso irraggiungibili".*  
Herman Hesse.

Oggi attraverso il computer possiamo entrare facilmente in contatto con persone che si trovano dall'altra parte del mondo, ma in pochi casi siamo ancora in grado di ascoltare noi stessi, le parole del nostro corpo nelle diverse fasi della vita, sia nei momenti belli che in quelli brutti, dobbiamo ritornare ad ascoltare e vivere le nostre emozioni consapevolmente.

Per ritrovare l'equilibrio psico-fisico dobbiamo fare un duro lavoro e, lo shiatsu è una delle maggiori tecniche che ci aiuta in questo processo.

Esso si è sviluppato dalle antiche tecniche di massaggio, che in Giappone sono chiamate Anma e che, sfregando, accarezzando, picchiettando, si proponevano di influire sul sistema muscolare e circolatorio del corpo.

Lo Shiatsu utilizza la pressione delle mani e le tecniche di manipolazione per "regolare" la struttura fisica del corpo e le sue energie interne naturali, per aiutare a prevenire i disturbi o le malattie e per conservare una buona salute.

Lo Shiatsu, al contrario del massaggio, utilizza tecniche di pressione statica e rilassata su alcuni punti del corpo esercitata con palmi, pollici, rotazioni degli arti e stiramenti. Lo Shiatsu stimola le capacità naturali di recupero del corpo e permette all'organismo di conservare o ritrovare il proprio equilibrio energetico naturale.

Lo Shiatsu venne codificato agli inizi del XX secolo ad opera di un terapeuta giapponese, Tempaka, che incorporò le nuove conoscenze in campo anatomico e fisiologico della medicina occidentale agli antichi metodi della M.T.C.

Quest'ultima nacque attorno al 500 a.C. ed è basata sull'osservazione e sulla comprensione degli eventi naturali: classifica tutti i fenomeni che sono alla base del libero fluire del QI.

La M.T.C. venne introdotta in Giappone dai Monaci Buddisti e fu adattata alle esigenze della popolazione del Sol Levante.

La MTC, o Medicina Tradizionale Cinese, comprende lo studio e la pratica di agopuntura, moxibustione, dieta, esercizio, erboristeria.

Esso non si fonda sul movimento del KI nella rete dei meridiani, ma lo comprende tra le sostanze vitali che formano e animano l'organismo umano.

L'essenza, il sangue e i fluidi corporei svolgono le funzioni Yin di nutrire, idratare e soddisfare la sostanza; il KI, lo spirito, sono YANG, fattori incorporei che la animano e la muovono.

Nella diagnosi MTC si ricorre alla valutazione del polso e all'osservazione della lingua.

Il trattamento in MTC si avvale dei punti presenti lungo i meridiani, questi a loro volta vengono stimolati tramite coppettazione, agopuntura o sfregamenti.

Per noi occidentali la traduzione di KI (in giapponese) o CHI è "energia" ma per gli antichi cinesi il KI significava "soffio di vita", cioè quel soffio che pervade tutto l'universo.

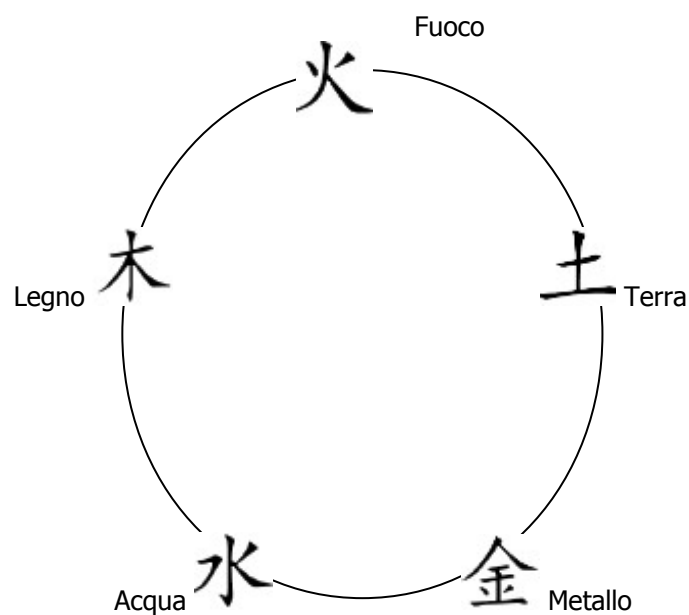
Il KI si manifesta come l'alternanza tra i due movimenti YIN e YANG.

YIN e YANG sono due termini con cui vengono definiti tutti i fenomeni naturali e sono aspetti fondamentali della medicina cinese. Non sono in contrasto né in lotta fra loro, operano in armonia e in modo complementare.

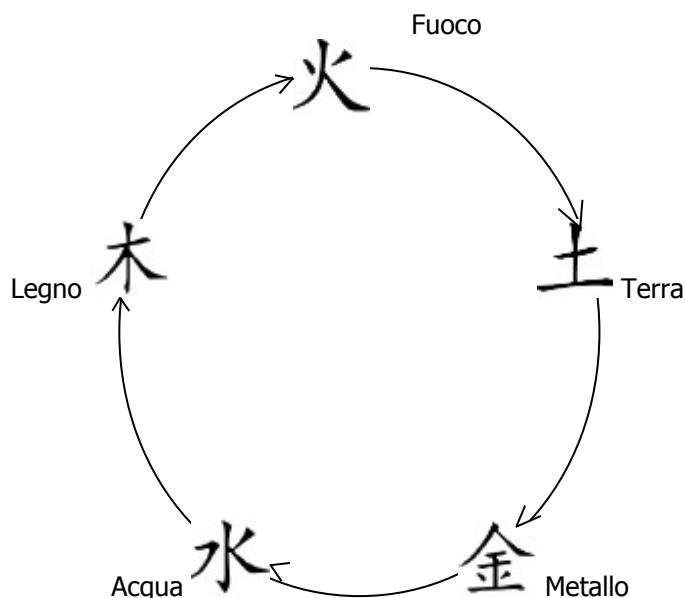
Essi sono indivisibili e inscindibili, opposti e complementari, si creano e si controllano reciprocamente, lo YIN al suo massimo si trasforma in YANG e lo YANG al suo massimo si trasforma in YIN.

<b>YIN</b>	e	<b>YANG</b>
Donna		Uomo
Notte		Giorno
Terra		Cielo
Freddo		Caldo
Luna		Sole
Ombra		Luce
Riposo		Attività

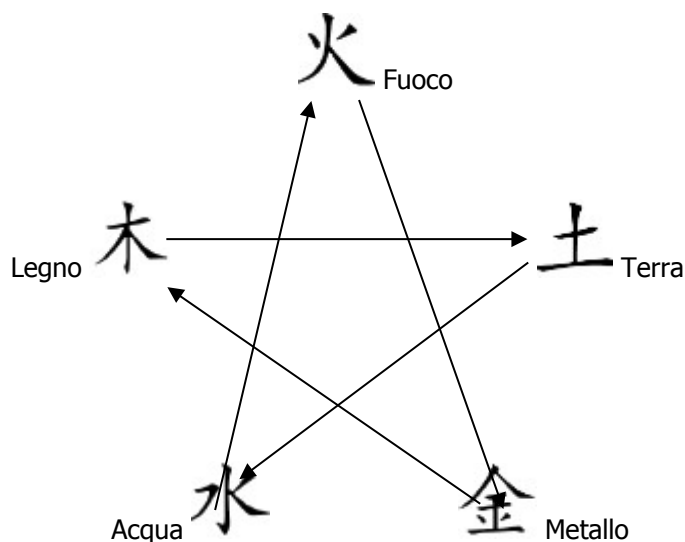
Dal KI e dalle sue forze YIN e YANG hanno origine i 5 tipi fondamentali di energia:



La "teoria dei cinque elementi" consiste nello studio del flusso dell'energia e non in un metodo di catalogazione degli elementi. Essi sono: Legno, Fuoco, Acqua, Terra, Metallo. In quanto espressione dell'energia, questi elementi, o movimenti, ci consentono di leggere in chiave simbolica i molteplici fenomeni esistenti in natura. Le cinque energie mutano secondo un processo naturale, ciascuna trasformandosi in quella che la segue, questo è detto CICLO DI GENERAZIONE.



Allo stesso modo ogni elemento ne domina un altro ed è a suo tempo dominato, questo è il CICLO DI CONTROLLO.



I 5 elementi vengono inoltre associati alle stagioni, ai colori, ai suoni e a numerose altre cose o eventi. Si sviluppò così un sistema di correlazioni che definivano dei rapporti e dei legami esistenti del mondo naturale.

I medici basavano la loro capacità di individuare la causa e l'evoluzione delle malattie sui rapporti esistenti tra i cinque elementi; ogni organo in pratica veniva nutrito o dominato da un altro organo.

L'ampliamento di tale teoria venne ad includere anche i principali organi del corpo, gli organi di senso, i tessuti, le emozioni e le più sottili qualità dello spirito .

La tabella qui di seguito riassume le diverse corrispondenze attribuite ai 5 elementi.

<b>NATURA</b>	<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>
<b>Direzioni</b>	Est	Sud	Transizione	Ovest	Nord
<b>Stagioni</b>	Primavera	Estate	Umido	Autunno	Inverno
<b>Clima</b>	Vento	Caldo	Umido	Secco	Freddo
<b>Colori</b>	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero/ Blu
<b>Sapori</b>	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
<b>CORPO UMANO</b>					
<b>Organi yin</b>	Fegato	Cuore	Milza- Pancreas	Polmone	Rene
<b>Organi yang</b>	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
<b>Organi di senso</b>	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
<b>Sensi</b>	Vista	Favella (Parola)	Gusto	Olfatto	Udito
<b>Tessuti organici</b>	Legamenti e tendini	Vasi sanguigni	Muscoli (carne)	Pelle	Ossa
<b>Manifestazione</b>	Unghie	Volto (colorito)	Labbra	Peli	Capelli
<b>Liquidi</b>	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urina
<b>Suoni</b>	Grido	Riso	Canto	Pianto	Gemito
<b>Emozioni</b>	Rabbia	Gioia	Preoccupazione	Dolore/ Tristezza	Paura/ Terrore
<b>Aspetti spirituali</b>	Spirito etereo	Mente	Intelletto	Spirito corporeo	Volontà

I dodici meridiani principali vennero associati ai più importanti organi del corpo. I sintomi o i segni di una malattia possono essere visti come elementi di una configurazione attraverso la quale si manifesta la disarmonia del KI in determinati meridiani.

La M.T.C. attribuisce a ciascun organo un ruolo molto più ampio di quello riconosciuto dalla fisiologia e, i meridiani ad esso associati, hanno la funzione di integrare la parte col tutto.

Esistono 5 organi yin: Polmone, Milza-Pancreas, Cuore, Rene, Fegato.

Sono responsabili della trasformazione della circolazione e dell'immagazzimento del KI e del sangue.

Gli organi yang assistono quelli yin e sono quelli che compongono il tratto digerente, essi sono collegati ai processi di ricezione e trasformazione del cibo e all'eliminazione dei residui e sono: Vescicola Biliare, Vescica, Stomaco, Intestino Crasso ed Intestino Tenue.

## GLI STILI

Il maestro Namikoshi e il Dottor Masunaga fondarono delle scuole che contribuirono a codificare lo Shiatsu come terapia.

Lo stile Namikoshi si caratterizza per l'utilizzo dei pollici sovrapposti; generalmente viene applicato facendo riferimento al modello culturale scientifico-strutturale meccanicista; negli anni di pratica è stata codificata una mappa basata sulla definizione originale di una serie di punti anatomo-fisiologici (scelti per la loro efficacia data la collocazione su inserzioni muscolari, innervazioni, gangli linfatici, ecc.). Le pressioni sono ripetute più volte sullo stesso punto prima di passare ad un altro punto del corpo.

Lo stile Masunaga si caratterizza per l'utilizzo di pressioni portate con palmi, pollici, ginocchia, gomiti; con una mano, la mano madre, che "tiene" e l'altra mano (la mano figlia) che opera con pressioni che si spostano lungo i meridiani; egli ha però codificato e ampliato i percorsi dei 12 meridiani della M.C.T., in più, il suo sistema, comprende speciali esercizi, i MAKKO-HO, per stimolare il flusso del QI. Egli lo chiamò ZEN SHIATSU, ispirandosi all'approccio semplice e diretto della spiritualità dei monaci buddisti zen in Giappone.

## I CINQUE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLO SHIATSU DI MASUNAGA:

- 1- Rilassamento
- 2- Penetrazione, non pressione
- 3- Penetrazione fissa e perpendicolare
- 4- Collegamento a due mani
- 5- Continuità del meridiano.

Il corpo umano, nella concezione orientale, è inteso non solo dal punto di vista fisico e dalle sue funzioni fisiologiche, ma anche dal punto di vista emozionale, intellettuale e spirituale; e questi due aspetti sono strettamente legati tra di loro.

Masunaga Shizuto (1925-1981), laureato in psicologia e filosofia all'università di Kioto, fu studioso di M.C.T. e Giapponese.

Allievo di Namikoshi Sensei, insegna per una decina d'anni psicologia clinica al Nippon Shiatsu School di Tokyo, successivamente si distacca da Namikoshi fondando lo Iokai Shiatsu Center. Masunaga ha sviluppato, integrandolo con le conoscenze della fisiologia Occidentale, un suo personale sistema di Shiatsu; i cui contenuti sono oggi considerati fondamentali.

## CHE COS'E' LO ZEN SHIATSU DI SHIZUTO MASUNAGA

E' il primo modello di Shiatsu dotato di una propria teoria che si integra con la pratica.

Egli attinse alle seguenti fonti:

- le antiche origini Taoiste della MTC;
- il tradizionale uso dello Shiatsu come rimedio popolare;
- la moderna conoscenza della fisiologia;
- il modello psicologico occidentale;
- l'approccio filosofico al Buddismo Zen;
- la propria esperienza clinica maturata durante i molti trattamenti Shiatsu.

Lo Zen Shiatsu è straordinariamente flessibile e si adatta ai bisogni specifici di ogni individuo. Le principali novità introdotte da Masunaga, rispetto allo Shiatsu ancora legato alla M.T.C. riguardano:

- 1- Focalizzazione dell'energia, ogni osservatore influisce con la sua energia nel fenomeno che sta osservando: ovvero portando l'energia sulla zona interessata, l'energia si attiva: l'immagine crea il movimento, il movimento crea l'energia;
- 2- La prima dualità, cioè mano madre e mano figlia che stimolano rispettivamente le funzioni protopatiche (primo sentire) e epicritiche (capacità di selezionare);
- 3- La centralità di Hara: i meridiani partono tutti da Hara che è il centro dell'energia e la distribuisce in tutto il corpo ( questo non nega i concetti yin e yang in quanto la direzione dei meridiani continua ad esserci ma semplicemente non se ne tiene conto);
- 4- Estensione dei meridiani: i meridiani non sono più localizzati in un singolo arto, ma percorrono tutto il corpo;
- 5- Il meridiano ha un percorso reale, non fittizio in quanto legato alla posizione degli Tsubo;



- 6- Kyo e Jitsu vengono considerati complementari;
- 7- Caratteristiche della pressione;
- 8- Ciclo dell'Ameba e movimento del Ki;
- 9- Zone di diagnosi su Hara e sulla schiena.

Per Masunaga la diagnosi, la teoria e il trattamento sono inscindibili e si fondano sulla rete dei meridiani e del movimento del KI all'interno di questi.

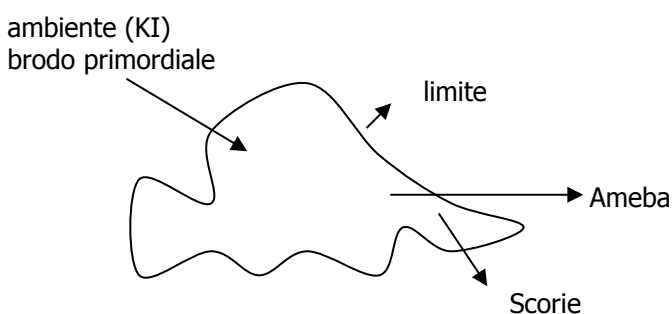
Egli prese come punto di partenza la sequenza dei meridiani nell' "orologio cinese" o ciclo circadiano, in base alla quale la rete dei meridiani ha un andamento continuo: la fine di uno è prossima all'inizio di un altro.

Egli considerò la sequenza applicandola non ad una sola giornata ma all'intera vita (dall'inizio al completamento) e per spiegare la sua idea, Masunaga utilizzò come modello il ciclo di vita di uno degli esseri più semplici, l'animale unicellulare; difatti questa teoria è detta "ciclo della vita dell'ameba".

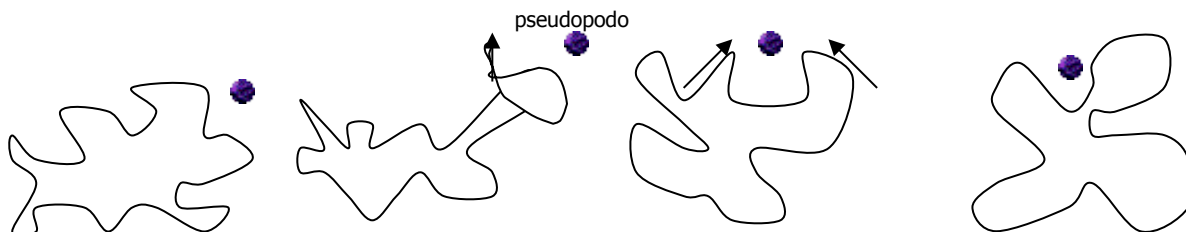
"I meridiani sono un'espressione della nostra energia e la posizione in cui si trovano esprime la loro funzione"

### **IL CICLO DI VITA DELL'AMEBA.** 6 Stadi

1° Stadio: in questo stadio l'Ameba non avverte particolari bisogni. Formazione del limite, esso separa l'ameba dall'universo, ma deve essere permeabile in modo da consentire lo scambio del KI con quello circostante. E' la struttura di identità, collegato ai meridiani Polmone ed Intestino Crasso che passano sul confine anatomico, essi hanno funzione d'immissione ed eliminazione attraverso il limite. "ASSUNZIONE DEL KI ED ELIMINAZIONE".



2° Stadio: iniziano a crearsi dei bisogni, il primario è quello del cibo e di tutto ciò di cui si può sentire il bisogno. Collegato ai meridiani di Stomaco e Milza/ Pancreas. "PROCACCIARSI NUTRIMENTO E DIGERIRE". Il movimento di tale energia è in avanti.



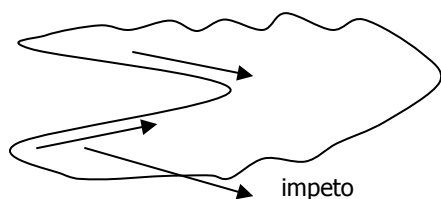
3° stadio: Comporta l'assorbimento dell'oggetto desiderato all'interno dell'identità. Rappresentato dai meridiani di Cuore ed Intestino Tenue, il movimento di tale energia è verso l'interno. " CONTROLLO CENTRALE E CONVERSIONE". Il ciclo dell'energia ha raggiunto il punto centrale, il cuore, centro dell'Identità.



4° Stadio: A questo punto l'Ameba ha raggiunto la capacità di alimentarsi e rispondere ad altri stimoli provenienti dall'ambiente. Lo stimolo esterno più urgente che potrebbe intervenire è una situazione di pericolo, al quale l'Ameba deve saper rispondere, in quale modo?

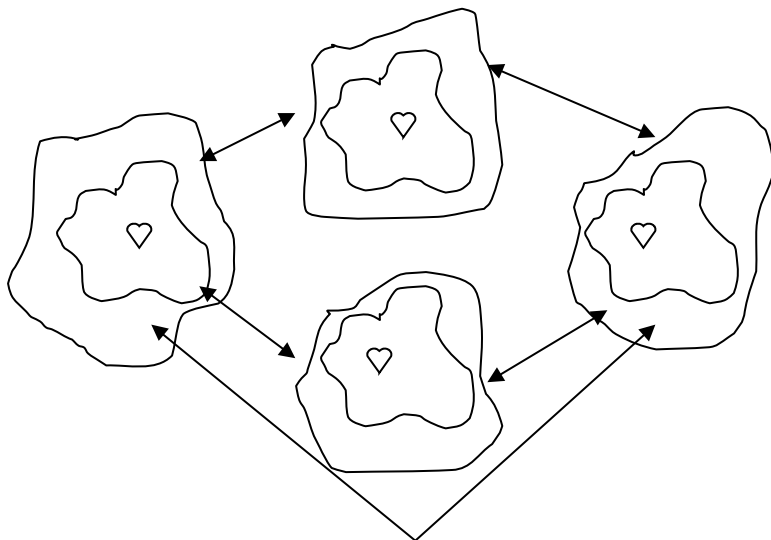
L'impellenza della fuga è avvertita nella parte posteriore dove si crea il movimento di allontanamento.

Questo stadio è collegato all'impeto. L'Ameba minacciata da un predatore si allontana. Rappresentata dai meridiani di Vescica Urinaria e Rene (l'attività di questo stadio è detta "IMPETO"). Se l'impeto rallenta o manca, tutte le funzioni corporee rallentano. "PURIFICAZIONE E IMPETO".



5° Stadio: Non sono solo gli attacchi improvvisi a mettere in pericolo l'Ameba, ma anche l'ambiente esterno, i cambiamenti di temperatura, le influenze esterne; e per difendere il nostro spazio emotivo in questo stadio c'è la creazione di una protezione costante per i diversi strati del nostro essere.

Triplice Riscaldatore protegge la superficie dai rischi dell'ambiente e delle altre personalità, mentre Mastro del Cuore forma un "cuscinetto" a difesa del nucleo emotivo. "CIRCOLAZIONE E PROTEZIONE".



6° Stadio: esso coincide con la preparazione di un nuovo ciclo dato che è l'ultimo.

A questo punto l'Ameba ha imparato a scambiare il KI attraverso il limite, a spostarsi in avanti per procurarsi il cibo, ad assimilarlo, a salvarsi dal pericolo e a vivere in comunità. Ma come può ora impiegare la riserva nel modo migliore? A questo punto i meridiani di Fegato e Vescicola Biliare hanno funzione di immagazzinamento e distribuzione. Questi due meridiani trovandosi ai lati del cospo permettono di girarsi da una parte o dall'altra soppesando le diverse possibilità e le diverse azioni. "IRRISOLUTEZZA", è il termine utilizzato nel momento immediatamente precedente la decisione di agire.



Il ciclo di vita dell'Ameba illustra i principali movimenti dell'energia presente in tutti gli esseri viventi.

La valutazione e il trattamento Zen Shiatsu si occupano dello stato e dell'entità della distribuzione di energia nella rete dei meridiani, basandosi sulla palpazione dell'Hara o della schiena.

Due fattori risultano essere essenziali per la valutazione:

- il meridiano che presenta la maggior concentrazione di energia, il più JITSU;
- il meridiano che presenta la minor concentrazione di energia, il più KYO.

KYO e JITSU non esistono solo sull'HARA ma sono costantemente espressi nell'intero corpo.

Qualunque parte del corpo, area, meridiano può essere KYO o JITSU.

Essi sono più legati ai concetti di YIN/ YANG e eccesso/ carenza che non al "vuoto"/"pieno".

Masunaga dimostrò questo concetto utilizzando nuovamente l'Ameba.

KYO e JITSU si manifestano negli esseri umani, come nell'Ameba; tanto in salute quanto in malattia: si compiono azioni JITSU per soddisfare bisogni KYO. Quando non si riesce a soddisfare i bisogni subentra una situazione di disequilibrio.

Nei sei diversi stadi l'Ameba mostra dei KYO e dei JITSU.

Stadio 1: l'ameba in condizioni di equilibrio

Stadio 2: si manifesta un bisogno, che definiamo KYO, esso è nascosto

Stadio 3: Si presenta il JITSU che rappresenta il KYO nascosto

Stadio 4: il JITSU deve soddisfare il KYO ripristinando l'equilibrio che durerà fino al prossimo bisogno.

## **Relazione trattamenti.**

Nella seconda parte della tesi ho affrontato il percorso Shiatsu insieme a tre riceventi, due donne (sorelle) e un uomo (marito di una delle due).

Il caso studio che mi ha impegnato maggiormente è stato quello di Adelmo, ma con l'instaurarsi di un ottimo rapporto di empatia i trattamenti hanno avuto risvolti eccellenti. Le due sorelle Ersilia e Silvana hanno in partenza mostrato sintomi di ansia e paura comuni, ma i trattamenti, le valutazioni e le reazioni sono molto diverse.

Ersilia è più distaccata e cerca di tirare l'attenzione sempre su un nuovo disturbo.

Silvana è sempre molto agitata, ma nel tempo ha imparato ad affidarsi a me e durante i trattamenti si rilassa molto.

Nel complesso il lavoro è stato fatto in tutti e tre i casi con buona partecipazione da parte dei riceventi e tutt'ora, anche se dilazionati nel tempo, continuiamo il lavoro e i miglioramenti vanno avanti.

## **ERSILIA**

Nome: Ersilia

Età: 58 anni

Professione: casalinga, lavora la campagna

Sposata, ha due figli grandi

PROBELMI ATTUALI: colite, ansia, preoccupazioni, leggermente sovrappeso (di circa 7/8 kg) leggera depressione, mal di schiena nella zona lombare, cervicalgia (non riesce a girare la testa); inizio di prolasso utero/ vaginale, irrequietezza, vampate di calore, nell'ultimo periodo insonnia, edemi nelle gambe, dolori addominali.

FARMACI UTILIZZATI: fermenti lattici, carbone vegetale, ovuli di ormoni, pastiglia di XANA (per rilassarsi); cure omeopatiche per allergie.

OPERAZIONI: all'età di 33 anni fibroma all'utero con isterectomia totale a 45 anni.

PROBLEMI DELL'INFANZIA: malattie esantematiche, coliti e allergia grave.

ALIMENTAZIONE: ricca di frutta e verdura, poca carne ed insaccati, ma esagera con formaggio e latte.

1° Trattamento:

Ersilia arriva molto agitata, parla ininterrottamente e con tono molto alto, il respiro è affannoso anche se è da alcuni minuti che è seduta. Mi dice di essere preoccupata ma non sa il motivo. La prima cosa che vorrebbe risolvere è il torcicollo perché le limita la guida e poi mi chiede se può far qualcosa per quel peso che sente al basso addome.

Valutazione HARA: l'addome risulta essere gonfio ma non doloroso al tatto, riesco a fare la valutazione.

ST: KYO mentre C: JITSU

Tratto il meridiano di ST lungo tutto il percorso. Le rotazioni delle anche hanno rilassato molto Ersilia anche se c'è poca elasticità (LEGNO).

Tratto il collo con stiramenti e rotazioni.

A fine trattamento Ersilia dice di star bene.

2° Trattamento:

L'HARA oggi risulta più rilassata c'è un KYO di M/P (quando c'è un prolasso la sua energia scende anziché salire) e c'è Cuore sempre JITSU. Ha ancora un po' di torcicollo.

Rotazioni dell'anca e trattamento del meridiano di milza, con la gamba distesa perché la posizione con la gamba piegata risulta esserle dolorosa.

Tratto nuovamente il collo e il viso, trattando il percorso di ST che risulta essere la zona interessata dal blocco.

Tratto R1 e F3 per le vampate.

Oggi è più rilassata, a fine trattamento dice di sentirsi bene e che nei giorni successivi al 1° trattamento è stata piena di energia.

3° Trattamento:

Il dolore al collo è quasi del tutto attenuato, ora riesce a girarsi senza problemi.

Ersilia si mette prona, desidera un trattamento alla schiena.

Tratto il percorso di VU, anche nelle gambe.

Metto Ersilia supina per trattare viso, testa, collo, spalle. Mi soffermo per alcuni minuti su R1 e F3 per le vampate.

4° Trattamento:

Il torcicollo si fa di nuovo sentire, tratto il collo e le spalle.

Le vampate si stanno attenuando, soprattutto durante il giorno.

R1 e F3 sono meno dolorosi, ma F3 è KYO.

Il suo viso oggi è più rilassato, il respiro è ritmico e tranquillo.

Valutazione HARA: M/P JITSU IT KYO; tratto IT e la parte sinistra è tutta molto KYO, alcuni punti sull'avambraccio fanno sussultare Ersilia; tratto il collo e il viso. Il trattamento di M/P è più veloce perché entrambi i lati sono JITSU, la posizione però riesce a mantenerla.

Finito il trattamento Ersilia dice di sentirsi bene.

5° Trattamento:

Valutazione Hara VU KYO M/P JITSU

Il JITSU dalla volta precedente non si è attenuato, c'è VU molto KYO. Metto in contatto le due aree su Hara per colmare il JITSU e tonificare il KYO.

L'AMPUKU è molto ben accetto da Ersilia.

Metto Ersilia prona e tratto VU in tonificazione sulla schiena dove alcuni punti sono molto KYO. La gamba sinistra è più JITSU e il passaggio dev'essere veloce perché dice di sentire fastidio nella parte.

M/P nelle gambe è più omogenea della volta precedente, tratto ancora R1 e F3 per le vampate.

6° Trattamento

Valutazione di HARA ST KYO mentre F JITSU.

Tratto ST nel percorso tradizionale e nell'estensione, Ersilia oggi è agitata, parla ininterrottamente.

Decido di fare l'Ampuku e Kembiki per riportare la stabilità .

Mi dice che le vampate di giorno sono scomparse e di notte ha avuto pochi episodi.

Le funzioni intestinali sono migliorate.

A fine trattamento Ersilia dice di sentirsi più calma anche se molto stanca.

7° Trattamento

Valutazione di HARA IC KYO mentre MC JITSU.

Nei giorni precedenti l'altro trattamento Ersilia ha avuto problemi di aerofagia e di stitichezza, dopo di che sono due giorni che non ha più gonfiori persistenti e l'Intestino è regolare.

Mi dice anche che il sonno è migliorato notevolmente grazie anche al fatto che le vampate notturne sono scomparse e di giorno si sono dilazionate, solo più 1 o 2 episodi.

Tratto IC nel braccio e nell'estensione portando Ersilia prona.

Tratto le spalle e il collo che a causa della forte umidità di questi giorni sono indolenziti.

Tratto MC nelle braccia, la parte destra è più KYO.

Finito il trattamento Ersilia dice di star bene.

### 8° Trattamento

L'addome è molto cambiato dai primi trattamenti. Era gonfio e tirato, ora è sgonfio. E' agitata perché deve partire per una crociera.

Tratto VU su tutto il percorso, mi soffermo sul viso e sul collo. Ampuku.

Facciamo i MAKKO-OH insieme.

Mi dice che per partire ha fatto scorta di ansiolitici e sonniferi.

### 9° Trattamento

Sono passate tre settimane dall'ultimo trattamento, Ersilia mi dice che va meglio, la crociera è andata bene, anche se a volte l'ansia si è fatta sentire.

Valutazione HARA R JITSU e IC KYO.

Tratto il meridiano di R in dispersione nelle gambe in posizione laterale.

IC nelle braccia e nelle gambe è più omogeneo della volta precedente, nel braccio sinistro ci sono molti punti dolorosi.

Tratto viso e collo.

Dopo il trattamento Ersilia dice di star bene.

Per alcuni problemi logistici slittiamo di 2 mesi il prossimo appuntamento, durante i quali chiedo ad Ersilia di notare i cambiamenti e di fare i MAKKO-OH.

### 10° Trattamento

Sta prendendo i fermenti lattici perché per una leggera forma influenzale le sono stati prescritti antibiotici, così la colite che era sparita da mesi, è tornata a farsi sentire. Ha iniziato ad andare in palestra per rafforzare la schiena, ha perso anche peso (circa 5kg).



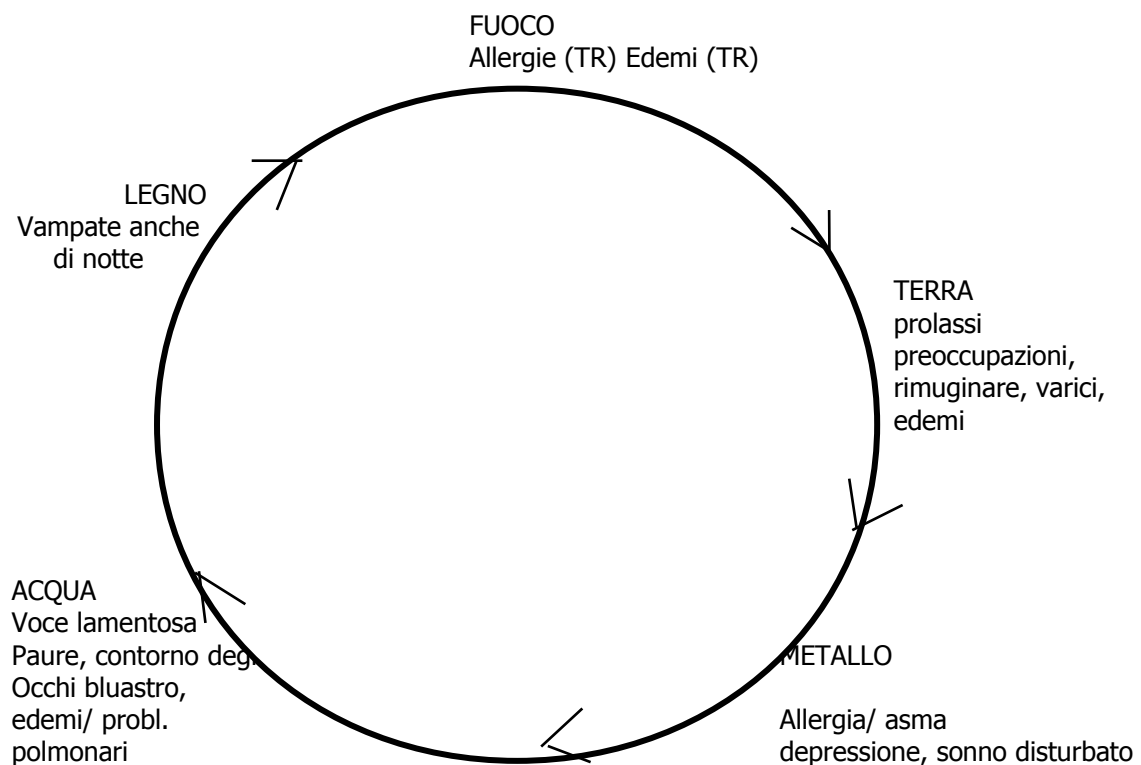
La trovo molto rilassata e sorridente, mi racconta che ha voluto cambiare qualcosa in casa e ha tinteggiato le pareti con colori solari (un enorme cambiamento dato che i colori predominanti erano scuri e tristi).

Valutazione HARA IT KYO; VB JITSU.

Tratto IT nelle braccia in posizione prona, nelle gambe supina; c'è differenza nella parte sinistra più KYO e destra più JITSU.

VB nella gamba è leggermente doloroso, ma sopportabile. Ersilia, finito il trattamento mi dice di sentirsi leggera.

## **CONCLUSIONI**



Durante i trattamenti eseguiti ho notato che c'era un alternarsi di stadi di armonia e tranquillità con stadi di estremo malessere e irrequietezza. Ersilia mi ha sempre detto di notare dei miglioramenti dopo i trattamenti.

La maggior parte delle volte della valutazione risultava essere KYO un meridiano dell'elemento Terra (1° -2°- 6°), mentre l'Elemento Fuoco è JITSU (1°-2° trattamento).

Il 4° e il 5° trattamento hanno modificato decisamente il quadro in quanto ho riscontrato una M/P JITSU.

Gli ultimi due hanno portato alla luce IC KYO. Mentre appare nuovamente l'Elemento Fuoco JITSU nel 7° e Acqua nel 9°.

Sicuramente le cure prolungate di ansiolitici, antidepressivi e sonniferi non lasciano che l'energia fluisca liberamente ma nel complesso i disturbi per i quali Ersilia aveva iniziato i trattamenti si sono risolti.

Decidiamo di rivederci per altre volte ad intervalli mensili.

## **ADELMO**

Nome: Adelmo

Età: 54 anni

Professione: impiegato e agricoltore

Sposato, ha un figlio

Peso 74kg, altezza 173 cm

La sua prima seduta di Shiatsu è anticipata da una lunga conversazione perché mi elenca dettagliatamente i problemi recenti, ancora presenti e le vecchie problematiche.

Nel 1997 ha avuto un attacco ischemico, che gli tolse per un periodo l'uso della parola e ora ha un po' di balbuzie. Da allora quasi sempre a metà notte si sveglia e si riaddormenta, ma il sonno è diventato leggero.

Nell'adolescenza (1972) a causa di una caduta dalla moto si ruppe tibia e perone della gamba sinistra.

Soffre di allergia alle graminacee; fin da quando era bambino, se si ammala prende mal di gola.

Dice di avere un'alimentazione varia e sana; composta da verdura, frutta, carne, pesce, latticini e derivati. Non fuma, ma ogni tanto si concede un bicchiere di vino. Adora il cioccolato. Ha una leggera sordità dalla parte sinistra.

Non ha mai avuto mal di stomaco. Urina sovente di notte.

La pressione è normale.

Sta assumendo i seguenti farmaci: CARDIOASPIRINA (per fluidificare il sangue) e AXANAS (per dormire).

## 1° trattamento

Da maggio ha iniziato a soffrire di paure ed ansie inspiegate, incontrollate e il sonno è diventato agitato. A volte insufficiente per affrontare la giornata successiva. Decide di provare lo Shiatsu sotto consiglio della cognata Ersilia (l'altro caso studio).

Dalla prima valutazione fisica denoto che Adelmo ha una corporatura massiccia, la parte alta del corpo è più sviluppata rispetto alla parte bassa, parla con voce tranquilla. Ha un torcicollo persistente. La parte destra di tutto il corpo (braccia, spalla, anca, ginocchio e piede) è molto JITSU rispetto la sinistra. Hara è poco ricettiva e sembra "gonfia".

Decido di fare un trattamento alla schiena, per rilassare e mettere a proprio agio Adelmo. Mi soffermo per la valutazione nelle aree della schiena.

L'area di C è JITSU, pronunciata e dolorosa, metre R è KYO.

A termine del trattamento, il respiro si è fatto più regolare, Adelmo mi dice di star bene.

## 2° trattamento

Adelmo è stato soddisfatto del trattamento ricevuto, ha dormito subito meglio per le quattro notti successive, poi però è tornato agitato ed insonne. Ha più voglia di parlare e si sente più rilassato.

Posizione supina, valutazione di HARA: P KYO – IT JITSU.

Tratto il percorso di P. lungo il percorso classico nelle braccia, vado anche a lavorare sull'apertura del torace. Le rotazioni delle spalle sono un po' difficoltose, anche se la parte destra è sempre più JITSU rispetto alla sinistra. Tratto il collo con stiramenti e rotazioni.

La pelle del viso e del collo hanno facilità di arrossamento, se trattate.

Metto Adelmo in posizione prona per trattare l'estensione di polmone e la parte alta del torace del percorso di IT.

Riporto Adelmo in posizione supina.

Durante questo trattamento noto che il rilassamento è maggiore, fa respiri profondi e lenti.

La sua HARA però non è ancora molto ricettiva, la parte bassa è KYO. Nuova valutazione: Polmone si è tonificato ora Rene è KYO e ST JITSU.

A fine trattamento dice di star bene.

### 3° trattamento

Oggi Adelmo è molto agitato, sono tre notti che dorme, ma si sveglia verso le 6 con una forte agitazione. Ha poco appetito.

Valutazione Hara: IC KYO M/P JITSU.

Tratto il percorso di IC su braccia, collo, torace e gambe, facendo sempre rotazioni sia delle spalle che delle anche, sono rotazioni più fluide delle volte precedenti anche se la parte destra è ancora molto contratta e rigida.

Tratto milza sul percorso della gamba, cercando di disperdere il JITSU.

Adelmo a fine trattamento dice di sentirsi bene.

### 4° trattamento

La settimana è trascorsa più tranquilla, l'appetito è tornato anche se non del tutto. Ha dormito per quasi tutte le notti, tranne sabato che tornando tardi da una cena ha dimenticato la pastiglia e questo l'ha reso irrequieto.

Il "peso" che sentiva all'altezza del diaframma non c'è più.

Valutazione HARA: IT KYO, VU JITSU.

Tratto il percorso di IT sia tradizionale che nell'estensione, in posizione supina per viso e gambe, in posizione prona per braccia, schiena e glutei. Mi soffermo su IT 19, utile in caso di sordità.

Durante la valutazione di HARA, mi soffermo e risponde molto sul punto BO di IT (VC4) utile in caso di debolezza, affaticamento, ansia.

La posizione della gamba per il trattamento del meridiano di IT della parte destra è resa difficile dall'anca che è dolorante, ma con alcuni cuscini riesce a rilassarsi.

Il torcicollo è completamente passato.

### 5° trattamento

Adelmo è più rilassato. Durante il giorno ha notato che l'ansia e l'agitazione sono scomparse, si sente più sereno, ma ci sono ancora degli episodi di notte.

Valutazione HARA: VU KYO e C JITSU.

Dalla volta precedente l'HARA di Adelmo è cambiata molto, è più rilassata e la valutazione mi riesce meglio, il respiro è fluido e regolare.

Mi chiede un trattamento delle spalle perché le sente rigide.

Metto Adelmo in posizione laterale e tratto le spalle, il collo e la schiena.

Questa posizione lo rilassa.

In posizione prona tratto VU.

L'aree di P-C-MC sulla schiena sono molto pronunciate e recettive, mentre l'aree di R e KYO.

## 6° Trattamento

Stasera Adelmo ha il viso molto rilassato.

Mi racconta che nelle due settimane trascorse dall'ultimo trattamento si è sentito meglio, ha dormito e gli episodi di ansia sono stati due o tre, ma mi dice che gli sembra di essere indeciso: "non so cosa devo fare".

L'Hara è molto rilassata; valutazione: VB JITSU P KYO.

Metto in contatto le due aree per iniziare il trattamento.

Rotazioni delle spalle trattamento del percorso di P lungo le braccia. Tratto il collo seguendo le indicazioni del seminario seguito il 1-2 dicembre.

Lavoro sul torace per aprire maggiormente le spalle.

Il punto 1 di P è JITSU e la mia pressione dev'essere delicata perché Adelmo si irrigidisce.

Metto Adelmo in posizione laterale, inizio il lavoro su VB dalla parte sinistra che è sempre la più KYO.

Trattamento e rotazioni delle anche.

Riporto Adelmo supino, KEMBIKI dai piedi mantenendo una leggera pressione su R1.

Adelmo è molto rilassato.

## 7° trattamento

Nelle settimane trascorse dopo il trattamento l'insonnia si è presentata una sola notte. Adelmo mi dice di sentirsi meglio, più energico.

Valutazione di HARA: VU KYO E M/P JITSU.

Metto Adelmo in posizione per iniziare il trattamento della schiena, durante il trattamento Adelmo si rilassa molto; noto che la posizione delle gambe assunta rimane tale per tutto il tempo mentre le volte precedenti si muoveva in continuazione.

Riporto Adelmo supino, tratto le braccia e poi il collo e il viso.

tratto sulle braccia M/P.

Noto che le spalle sono molto rilassate e le rotazioni fluide. Per il trattamento del meridiano di

Milza/ Pancreas utilizzo la valutazione dell'apertura delle anche, per iniziare il trattamento della gamba più KYO. La gamba più KYO è la sinistra.

Mi riporto su Hara per l'ultima valutazione. Noto che durante questo trattamento il rilassamento è stato totale, Adelmo si è lasciato andare, anche le articolazioni sono migliorate molto.

Dalla valutazione di Hara risulta: ST KYO e P JITSU

## 8° Trattamento

Dall'ultima volta che ci siamo visti, la situazione è cambiata. Gli attacchi di ansia sono stati solo due, ma a volte ha pensieri ossessivi sulla malattia (che non ha!) e la morte, rimugina su tutto ciò che gli viene detto.

Valutazione Hara: ST KYO P JITSU.

Tratto il meridiano di ST su viso, collo, braccia, torace, gambe; mi soffermo sui piedi.

Il meridiano di P della parte destra è doloroso.

## 9° trattamento

Adelmo sta meglio, lo noto subito dall'espressione del suo viso che è rilassato. Lui conferma dicendomi che dall'ultimo trattamento (sono passati 11 giorni!) gli episodi di ansia non ci sono più stati, a volte quando si accorge di iniziare a pensare a "cose brutte" cerca di distrarsi e la maggior parte delle volte riesce a rilassarsi.

La volta scorsa ho fatto vedere e provare ad Adelmo i MAKKO-OH, gli ho dato una fotocopia e consigliato di eseguirli giornalmente.

La sua opinione sugli esercizi è positiva, ha visto dei miglioramenti della postura e lo aiutano molto a rilassarsi la sera prima di coricarsi.

Mi chiede un trattamento alla schiena.

Noto che la schiena ha assunto un aspetto più regolare, le curve fisiologiche, soprattutto la curva a livello delle scapole è meno pronunciata, la gobba si è attutita. Rotazioni delle spalle, pulizia delle scapole.

Lungo la schiena non ci sono particolari zone dove mi soffermo, cerco di dare un rilassamento generale.

Riporto Adelmo supino e finisco il trattamento su collo e viso.

Mi dice di stare bene e che ha diminuito la dose della pastiglia della sera, da 1 a ¼

## 10° trattamento

Per problemi di salute di Adelmo abbiamo posticipato il trattamento. Ha avuto mal di gola e una forte tosse, il dottore ha consigliato una cura a base di cortisone.

Ripetiamo i MAKKO-OH e decido di fare il trattamento sulla base di questi esercizi.

Il più facile è l'esercizio di Fuoco supplementare mentre il più complicato e anche doloroso è quello di Legno.

Tratto MC, che tra i due meridiani di Fuoco supplementare è il più KYO.

Lavoro su rotazioni di spalle ed anche.

Durante il trattamento Adelmo si rilassa molto.

## 11° Trattamento

Tra il 10° e l'11° trattamento Adelmo ha avuto una forte dissenteria, ha dovuto star a casa dal lavoro quattro giorni e ha perso 3 kg, non è dispiaciuto perché così non ha più la pancia.

Gli attacchi d'ansia non sono più venuti, sta meglio e ha più voglia di uscire, stare in mezzo alla gente.

Ha parlato col suo medico perché vorrebbe diminuire la quantità di pastiglie che assume.

Valutazione Hara: IC KYO VB e F JITSU.

In posizione supina tratto viso, collo, spalle e braccia del meridiano di IC, metto Adelmo in posizione prona per il trattamento dell'estensione di IC nelle gambe.

Le articolazioni sono più sciolte. Fa i MAKKO-OH tutte le sere.

## 12° Trattamento

Dall'ultima volta che ci siamo visti Adelmo ha fatto molti cambiamenti: ha smesso la pastiglia per dormire e il sonno c'è anche molto; è riuscito ad andar via qualche giorno con il camper solo insieme alla moglie, mangia di nuovo con appetito ed è molto rilassato e felice.

Valutazione Hara: IC KYO mentre VB JITSU, dall'ultimo trattamento l'HARA non è cambiata.

Tratto viso, collo e braccia in posizione supina, la parte sinistra è tutta KYO, ma ci sono alcuni punti JITSU lungo il braccio.

Tratto a lungo il collo che è indolenzito e rigido.

Concludiamo questo ciclo di trattamenti entrambi soddisfatti per il lavoro svolto.

Io ho notato visivamente ed energicamente di volta in volta i suoi progressi, lui non sa più come ringraziarmi, non si sentiva così bene da tanti anni.

Spiego ad Adelmo che il lavoro è stato di entrambi perché c'è stata fiducia e subito empatia che hanno fatto sì che l'ombra della depressione sia stata scacciata via da un sole ricco di allegria, positività e serenità.

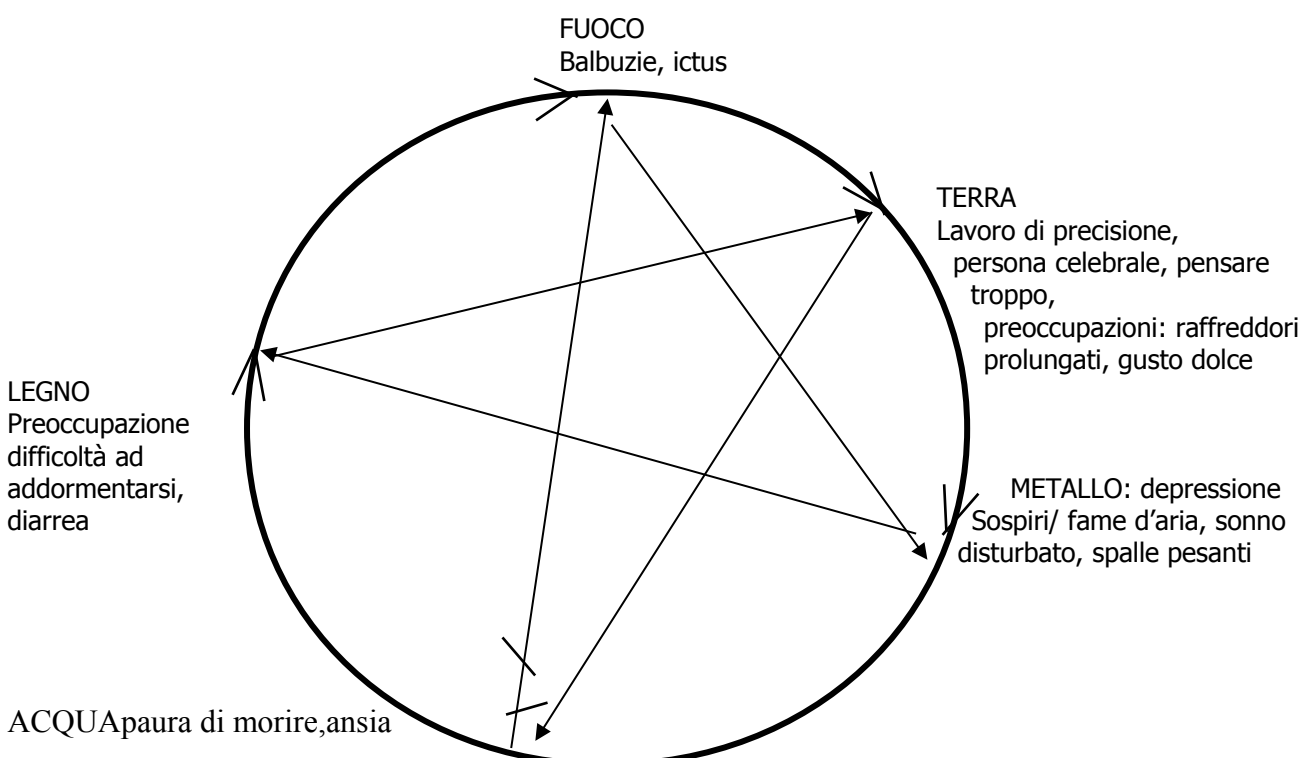
*“ Il potere della guarigione è all'interno del nostro stesso corpo e questo potere si chiama vita”* Stephen Brown.

## **CONCLUSIONI**

Per lo Shiatsu, Mente e Corpo costituiscono un'unità indivisibile e sia una che l'altro chiedono di essere ascoltati, non solo quando il corpo è malato e ci manda chiari segnali ma anche quando un piccolo segnale ci avverte che qualcosa non va o quando siamo in forma.

Adelmo, proseguendo con le sedute, si è reso conto che per avere dei risultati doveva mettersi in gioco, per arrivare all'equilibrio che il suo "corpo interiore" stava cercando.

Il rapporto empatico che si è creato ha fatto sì che entrambi avessimo dei risultati positivi.





## **SILVANA**

Nome: Silvana

Età: 47 anni

Professione: casalinga,

Sposata, ha un figlio

Peso 73 kg altezza 1,70

### 1° Trattamento

Dall'anno 2000 soffre di crisi d'ansia e depressione, assume antidepressivi (elopropan 20 mg). A volte ha palpitazioni.

Si cura per ipotiroidismo e gozzo.

Ha una tosse stizzosa che le fa assumere un'aria molto agitata. Il viso è rosso e quando mi parla ha un tono di voce alto.

Soffre di vene varicose, inizio di prolasso della Vescica, minaccia di aborto all'epoca della gravidanza (17 anni fa), soffre di stitichezza.

Il sonno è normale, però a causa di un forte dolore nella regione lombare ogni volta che si gira nel letto si sveglia.

Si rende conto di mangiare troppo: carne, formaggi, frutta verdura e questo le ha fatto prendere troppi chili in più e non si sente a suo agio. Adora la panna e il cioccolato dolce.

Non fa esercizio fisico, tranne qualche passeggiata, ma deve sentirsi in piena forma.

Durante la prima seduta ho fatto fatica a recepire informazioni, era "spaventata" e parlava poco.

Si mette prona, faccio il trattamento sui meridiani dell'elemento Acqua per cercare di tranquillizzarla.

Durante il trattamento ha dei forti capogiri che la rendono ancora più agitata. Facciamo qualche esercizio di respirazione.

## 2° Trattamento

Mi racconta ancora un po' di se e capisco che ha tendenza a fare tutto per accontentare gli altri; è ossessiva verso il figlio che ormai ha 16 anni, addirittura mi racconta di volerlo nella propria stanza di notte (così può controllare!)

Suo marito le ha consigliato di fare dei trattamenti perché lui ne ha avuto giovamento (è Adelmo).

Mi chiede di nuovo il trattamento alla schiena perché la scorsa volta si è sentita meglio.

Faccio mettere Silvana seduta e inizio il trattamento dalla testa per poi scendere su spalle, scapole e schiena.

Nella parte lombare ha talmente male che sobbalza ad ogni mia pressione, anche leggera.

Dedico molto tempo alla schiena di Silvana e alla fine del trattamento è soddisfatta.

Facciamo i MAKKO-OH insieme, risulta essere molto legata in quasi tutti, soprattutto l'esercizio dell'elemento Terra. Le consiglio di farli ogni giorno.

## 3° Trattamento

Stasera ha un'aria stanca, mi racconta che è stata una settimana pesante per via della suocera che non sta bene e si aggrappa a lei, vivendo nella stessa casa deve accudirla giorno e notte. Mi dice di essere stanca ma è comunque molto agitata.

Per ora è riuscita a prendersi il tempo per fare i MAKKO-OH tutti i giorni, insieme al marito, e nota i miglioramenti.

Valutazione HARA: IT KYO, tratto il meridiano in posizione prona per le braccia, il collo, schiena e glutei.

Riporto Silvana in posizione supina per trattare le gambe, la posizione è risultata difficile da mantenere.

Sulle spalle mi soffermo su IT9, IT10, IT11 per i dolori alle spalle.

Tratto il punto YU, V27; per i dolori al sacro.

## 4° Trattamento

Ha dovuto rimandare l'appuntamento della scorsa settimana, a causa dell'influenza intestinale.

Mi dice che il dolore lombare è diminuito e di notte non si sveglia più.

Si lamenta perché la tosse stizzosa c'è sempre ma mi rendo conto che quando si rilassa non c'è.

Valutazione di Hara: TR KYO.

Tratto TR in posizione laterale per le braccia, in posizione supina per testa, collo e gamba.

Lavoro anche sulla schiena, sui punti specifici fatti con Giampiero. Il punto di VB 30 è molto doloroso e la fa sussultare. La parte lombare si è rilassata.

Durante il trattamento Silvana è più rilassata, ma fa fatica a non parlare.

Mi racconta che è riuscita ad andare via alcuni giorni lasciando il figlio a casa.

## 5° Trattamento

Silvana è più rilassata e serena, il dolore alla zona lombare è sparito, l'Intestino si sta regolarizzando, la tosse stizzosa fintanto che non le chiedo non c'è stata.

Gli esercizi MAKKO-OH le fanno venire male alle ginocchia e quindi non li ha più fatti.

Tratto IT, anche l'estensione e il meridiano di ST in dispersione, la parte destra è JITSU.

Durante il trattamento devo chiederle più volte di non parlare, facendola rilassare con la respirazione.

## 6° Trattamento

Per problemi di entrambe abbiamo rinviato varie volte il trattamento.

E' passato un mese dal precedente trattamento e mi dice di stare molto meglio.

Il mal di schiena nella regione lombare è sparito, ogni tanto sente un po' fastidio.

Si sente piena di energia e dorme molto bene.

E' andata qualche giorno in camper con il marito e non si è più allarmata per le piccole cose.

Valutazione HARA: MC KYO F JITSU.

Durante il trattamento ha un nuovo capogiro. La parte sinistra è tutta più contratta e dolorosa, inizio il lavoro dalla parte opposta.

Parecchi punti del meridiano di MC sul braccio appaiono KYO.

Tratto a lungo il torace.

Tratto il meridiano di F solo sulle gambe, ma molto velocemente.

## 7° Trattamento

Silvana ha trascorso un mese tranquillo, è stata bene, si sente piena di energia. La tosse stizzosa sembra attenuata, ma a volte si scatena.

Valutazione HARA: VB KYO, M/P JITSU.

Lavoro lungo il meridiano di VB in posizione laterale, inizio dal viso, testa, collo, pulizia delle scapole, rotazioni della spalla, torace, gambe.

Il percorso non ha grandi differenze fra le due parti anche se la gamba sinistra è tutta JITSU.

Il punto VB 30 è ancora doloroso, ma la mia pressione può essere più statica.

Durante il trattamento Silvana si rilassa e non chiacchiera più tanto.

## 8° Trattamento

Durante le settimane è stata discretamente bene, più rilassata e meno impulsiva.

Questa sera l'HARA è molto tesa, e dolorosa, Silvana ha il ciclo in ritardo di una settimana, cosa che è già capitata l'anno scorso una volta nello stesso periodo. Il ginecologo le aveva consigliato l'assunzione della pillola.

Non ha particolari disturbi ma mi chiede un trattamento alle gambe che, a causa del caldo sente molto pesanti.

Durante il trattamento di M/P Silvana riesce a rilassarsi e a non parlare.

Facciamo insieme i MAKKO-OH.

## 9° Trattamento

Dall'ultimo trattamento Silvana è stata molto meglio.

Il dolore alla zona lombare è sparito, la tosse stizzosa è migliorata, anche se quando è più affannata salta fuori.

Non ha particolari disturbi, dalla valutazione di Hara risulta R KYO e IC JITSU.

Mi soffermo su Hara mettendo in contatto le due aree.

Tratto Rene sul percorso tradizionale e sull'estensione.

Nelle gambe alcuni punti sono KYO e mi soffermo, Silvana si rilassa molto. IC lo tratto velocemente.

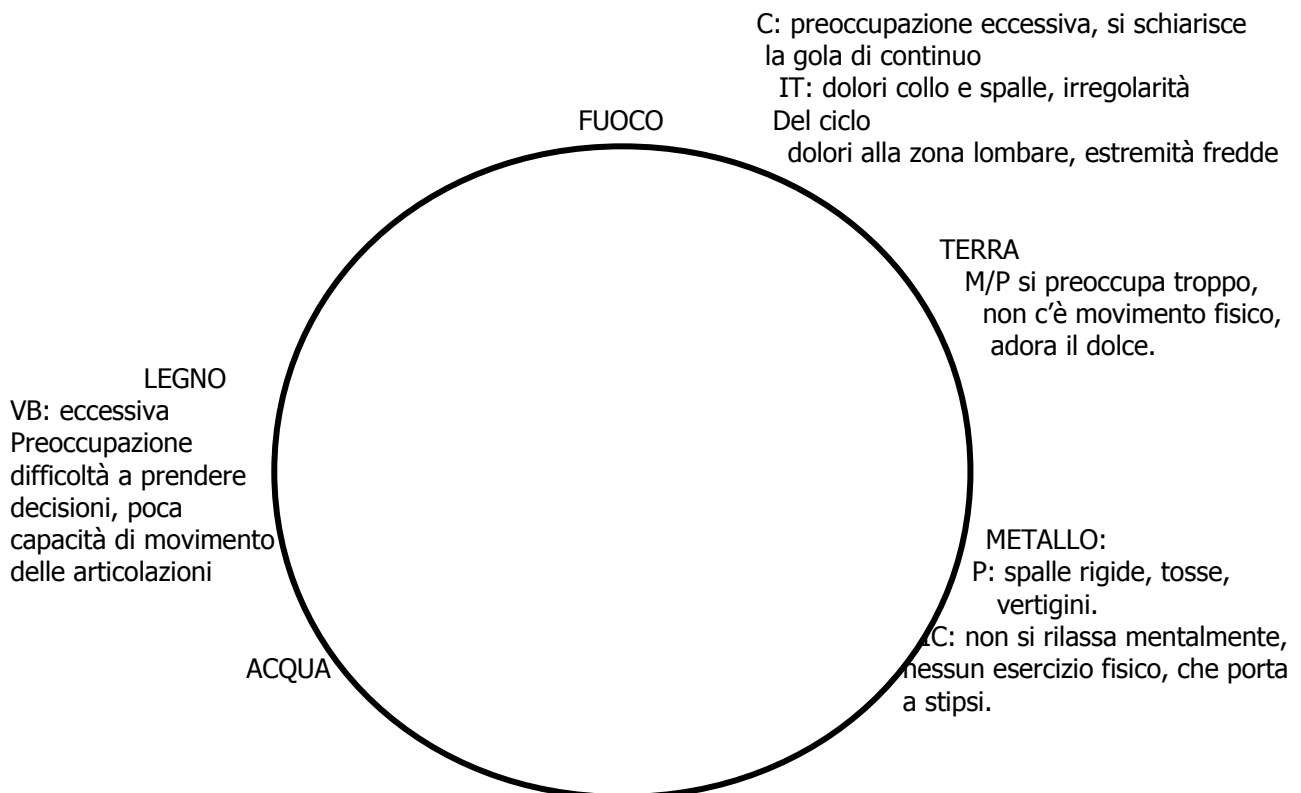
A fine trattamento Silvana dice di stare molto bene e che si è rilassata molto.

Purtroppo gli esercizi MAKKO-OH non li fa per pigrizia, ma cerco di nuovo di convincerla del loro aspetto utile per i piccoli disturbi che può ancora avere.

In Giappone una persona che non riesce a continuare qualcosa per più di tre giorni dall'inizio è chiamata MIKKA-BOZU (quella che smette dopo il terzo giorno) le cause sono principalmente interne e collegate al fatto che non si è compreso a pieno i benefici di ciò che si va a fare.

Per motivi di tempo non riusciamo a vederci con regolarità per un po', ma dato che ci sono stati notevoli miglioramenti, forse è meglio così.

Silvana è migliorata, ora parla senza agitarsi, non arrossisce, è più sicura di sé.



## BIBLIOGRAFIA :

TITOLO	CASA EDITRICE	AUTORE
TEORIA E PRATICA SHATSU	UTET	Carola Bersesford- Cooke
ZEN PER IMMAGINI	MEDITERRANEE	Shizuto Masunga
ATLANTE DI AGOPUNTURA	HOEPLI	
SHIATSU PSICOSOMATICO	NATURA E SALUTE	Gianna Zannella
KIATSU-DO	MEDITERRANEE	Shizuto Yamamoto
LE ACQUE LUNARI	XENIA	Alessandra Gulì
LA MEDICINA SOTTOSOPRA	AMRITA	Giorgio Mambretti
LE 5 FERITE E COME GUARIRLE	AMRITA	Lise Bourbeau
IL TAO DELLA FISICCA	GLI ADELPHI	Fritjof Capra
IL NUOVO LIBRO DELLO SHIATSU	EDIZIONI RED!	Paul Lundberg

## GLOSSARIO:

Ampuku: tipo di massaggio addominale

Teoria dei 5 elementi: il KI che costituisce e anima l'universo può essere diviso in 5 fasi, che ne sono le qualità, i 5 elementi sono Acqua, Terra, Fuoco, Metallo e Legno.

CHI o KI: termine cinese o giapponese, che si traduce in genere come ENERGIA, ma più correttamente significa "soffio di vita", è la base della teoria taoista.

Meridiano: canale in cui scorre il KI, è collegato all'organo o viscere per i processi fisiologici ed energetici.

KYO e JITSU: grande innovazione di Masunaga, KYO: meridiano che presenta la minor concentrazione di energia; JITSU: meridiano che presenta la maggior concentrazione di energia.

Punti YU: punti presenti sulla schiena, a fianco della colonna vertebrale, utili per la valutazione. Normalmente indicano disequilibri di vecchia data.

Punti BO: punti presenti sull'addome: Non vengono normalmente utilizzati per la valutazione ma possono fornire utili segni di conferma, utili per problemi legati agli organi interni.

YIN e YANG: il concetto ha origine nell'antica filosofia cinese, molto probabilmente dall'osservazione del giorno che si tramuta in notte e della notte che si tramuta in giorno, è una concezione presente nelle due religioni propriamente cinesi: Taoismo e Confucianesimo.

I caratteri tradizionali per YIN e YANG possono essere tradotti come il lato in ombra della collina (YIN) e il lato soleggiato della collina (YANG).

Lo YANG fa riferimento alle funzioni più attive.

Lo YIN corrisponde alle funzioni più statiche.