

IL TRATTAMENTO SHIATSU

"Con-tatto vitale"

Shiatsu in giapponese significa "pressione con le dita (e le mani)" (Shi = dito, Atsu = premere).

L'esperienza della pressione è basilare a livello vitale: pensiamo alla pressione del liquido amniotico sul bambino durante la gravidanza, alla pressione interna del corpo, alla pressione atmosferica che grava sulla di noi.

Lo Shiatsu nasce e si sviluppa dal gesto naturale e spontaneo di portare la mano e di premere sulla zona dolente ovvero dalla ricerca di un abbraccio che avvolge, stringe, protegge e sostiene per liberarsi dal dolore e dalle proprie angosce.

Dal punto di vista pratico, a differenza di altre tecniche, lo Shiatsu non richiede di spogliare la persona o di utilizzare oli o creme: ciò rende più comodo e facile l'approccio.

Lo Shiatsu non è quindi un massaggio: la specificità di questo metodo manuale di trattamento di origine giapponese, che lo differenzia da ogni altra tecnica a mediazione corporea, è quella di basarsi sulla pressione esercitata in modo progressivo, graduale, calibrato, rispettoso, non invasivo e senza generare dolore.

Lo Shiatsu non è un terapia perchè non combatte una patologia, ma tende invece a sostenere e valorizzare l'energia vitale e le risorse positive della persona considerata nella sua interezza di corpo, mente e spirito.

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva, una "terapia dell'essere". Scopo primario dello Shiatsu è che la persona prenda coscienza delle proprie risorse e possibilità e che possa vivere al meglio la propria condizione qualunque essa sia.

Lo stato di benessere, di quiete e di rilassamento che è tipicamente il risultato più evidente ed immediato del trattamento Shiatsu è una condizione necessaria, ma non sufficiente al raggiungimento di tale risultato. Per l'Operatore Shiatsu Professionista è solo il punto di partenza per un lavoro profondo e personalizzato di attivazione specifica delle capacità evolutive della persona attraverso la stimolazione mirata delle sue risorse energetiche.

Il valore curativo del contatto fisico è ormai universalmente riconosciuto. Lo Shiatsu, per la natura specifica del gesto, va oltre il semplice contatto fisico: la pressione va "in profondità" dal punto di vista fisico e simbolico del temine.

La pressione esercitata è perpendicolare, quindi la sua azione è diretta, geometricamente ed idealmente, verso il "centro" della persona. In ogni gesto l'Operatore adegua la sua posizione appoggiando il peso del proprio corpo rilassato e stabile a quello del Ricevente. Ad agire è quindi la forza di gravità, non la forza fisica dell'Operatore. Il vettore di forza della pressione parte dal "centro", il centro di gravità, dell'Operatore ed è diretto verso il "centro" del Ricevente. L'Operatore "si sbilancia" appoggiandosi al Ricevente, il Ricevente si "apre" completamente lasciando cadere le barriere e si instaura una relazione profonda di scambio non verbale.

La nozione di Centro è basilare in tutte le Discipline Orientali e rappresenta la connessione con la parte

più profonda di sé, laddove, attraverso la consapevolezza unitaria di se stessi, si attivano le energie di autoguarigione della persona. Dal punto di vista fisico il Centro viene individuato, in prossimità del centro di gravità del corpo, nel punto denominato Dan Tien ("il campo del cinabro" in cinese, Tan Den in giapponese) ovvero nell'Hara (l'addome per i giapponesi).

In questo modo *"la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita"*.

Dal punto di vista scientifico sono noti l'effetto curativo del contatto fisico di per sé, l'effetto antalgico (di riduzione del dolore) della pressione in sé e la produzione di endorfine ("le molecole della tranquillità") a seguito della sollecitazione dei punti energetici dei meridiani.

Per una comprensione più generale dei meccanismi di funzionamento dello Shiatsu, Shizuto Masunaga, uno dei principali maestri di Shiatsu, che era anche psicologo e conosceva le teorie neurologiche occidentali, propone una teoria molto suggestiva legata ai meccanismi della percezione.

Quando la persona è in salute, nel senso più ampio del termine, dal punto di vista fisico, psichico, emotivo e sociale, ha una percezione unitaria ("protopatica") di sé e la sua energia vitale fluisce liberamente in tutte le sue manifestazioni. La malattia è innanzitutto una "malattia dell'anima". Il processo che, a partire da uno squilibrio energetico, potrà portare nel corso del tempo ad un disagio fino ad arrivare ad una patologia in senso stretto, si manifesta innanzitutto nella percezione di una separazione: "Ce l'ha con me, non mi vuole bene", "Il dottore ha detto che ho la cistifellea" (la mia cistifellea è altro da me), ecc.

La percezione discriminante, "epicritica", è ovviamente necessaria ed è parte integrante della vita, ma la percezione "protopatica", unitaria, di sé è la base di ogni processo di guarigione, di "guarigione dell'anima". E' la classica dialettica di opposti complementari che gli orientali chiamano Yin e Yang.

La sensibilità "protopatica", unitaria, è caratteristica della enterocezione, la percezione interna del proprio organismo. E' tipicamente una percezione sfumata, poco chiara, in cui i confini sono labili, dove il fisico e lo psichico non hanno confini chiari.

Quando dico che "una persona mi sta sullo stomaco" sento lo stomaco contrarsi. A questo livello "protopatico", secondo Masunaga andrebbe ricercato il punto d'unione fra il livello fisico, il livello psichico ed il livello energetico dell'essere umano.

La pressione statica dello Shiatsu, per le sue modalità specifiche, provoca innanzitutto l'attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico donando alla persona una sensazione generale di benessere e di relax, ciò consente di rivolgere la propria attenzione alla enterocezione protopatica di sé innescando i processi di riequilibrio energetico e di autoguarigione.

Masunaga, nel modo evocativo tipico degli orientali, chiama questo processo "eco della vita" o "due in uno". La persona è una, corpo, mente e spirito sono uno, Operatore e Ricevente sono uno.

Riassumendo sinteticamente:

- il semplice contatto fisico crea un canale di comunicazione non verbale attraverso il quale ognuno trasmette all'altra persona il proprio stato psicofisico. E' fondamentale saperlo fare con un atteggiamento accogliente, rilassato, stabile e centrato
- la pressione dello Shiatsu agisce in profondità stimolando la percezione protopatica generale delle due persone coinvolte nel trattamento "facendo scorrere le sorgenti della vita"

Queste sono le basi dello Shiatsu e del suo effetto generale. L'Operatore Shiatsu professionale agendo in modo specifico sulla rete dei punti e dei meridiani energetici, che secondo la tradizione orientale rappresentano le varie espressioni vitali della persona a livello fisico, psichico, emotivo e spirituale, è in grado di modulare il trattamento per stimolare in modo mirato e non generico e quindi più efficace.

Il metodo tipico di lavoro, secondo lo stile "Zen Shiatsu" di Masunaga, prevede schematicamente:

- una prima fase di valutazione energetica tramite palpazione delle zone riflesse dell'addome o della schiena allo scopo di individuare i meridiani che risultano più sbilanciati nella persona in quel momento ("kyo", deficit, e "Jitsu", eccesso)
 - il trattamento Shiatsu mirato di tali meridiani con tecniche specifiche di tonificazione, nelle zone in deficit energetico, e di dispersione, nelle zone in eccesso o blocco energetico
 - una fase finale di ricontrollo tramite palpazione delle zone utilizzate nella valutazione iniziale.
- Le variazioni riscontrate, in particolare un miglior equilibrio generale con attenuazione dei deficit e degli eccessi, è indice dell'efficacia del trattamento: lo stimolo è stato adeguato, la risposta ha attivato un processo di consapevolezza psico-fisica e di riequilibrio energetico che si svilupperà nel corso del tempo

Il modo migliore per conoscere lo Shiatsu è provarlo praticamente per sentirne i benefici effetti su di sé, ma come essere sicuri di rivolgersi a professionisti preparati, esperti e qualificati? Chiedi all'Operatore Shiatsu quale è la sua esperienza e quali sono le sue qualifiche professionali.

I nostri Operatori Shiatsu sono tutti professionisti qualificati del Centro Tao Network con almeno 10 anni di esperienza garantita. Sono iscritti al Registro Italiano Operatori Shiatsu della Federazione Italiana Shiatsu dopo aver superato un selettivo esame di ammissione, mantengono un costante aggiornamento professionale e sottoscrivono un rigoroso Codice Deontologico Professionale.