

## Cos'è lo Shiatsu

Lo **Shiatsu** (in lingua giapponese: *Shi* = dito e *atsu* = pressione) è una tecnica a mediazione corporea che origina dalla tradizione medico - filosofica cinese e che si è successivamente diffusa in Giappone a partire dal VI secolo, quando giunsero e si stabilirono nel paese monaci buddisti che favorirono una larga diffusione dei principi della Medicina Tradizionale Cinese che ne costituiscono il fondamento teorico. Lo Shiatsu, infatti, affonda le sue radici nelle forme di manipolazione e massaggio tradizionali cinese, come il Tui-Na.

Lo Shiatsu considera l'essere umano come un sistema multifunzionale, composto da elementi energetici, psichici e fisici in condizione di costante interdipendenza dove l'assenza di salute, e quindi di benessere, è l'espressione concreta e percepibile della perdita di equilibrio energetico o "disarmonia".

Nella medicina orientale tutte le malattie, sintomi e condizioni sono considerate in relazione ad uno sbilanciamento dell'equilibrio energetico della persona. Questo vale per tutti gli aspetti, quelli legati al corpo fisico, alle emozioni, alla mente ed alla spiritualità: culturalmente, nella, psiche e soma non sono mai stati divisi e questo rappresenta una delle fondamentali differenze con la medicina occidentale.

La disarmonia, ed il conseguente disagio del corpo e della mente, è provocata da uno squilibrio energetico interno che si esprime principalmente nell'occlusione del meridiano di scorrimento, con conseguente ulteriore danno all'organo o al viscere collegato al meridiano stesso.

Lo Shiatsu influenza il movimento dell'energia definita dagli orientali come *Qi*, che circola attraverso canali detti *meridiani*. L'operatore applica diversi tipi di pressione lungo questi meridiani e su diverse aree per preservare e riequilibrare il flusso di energia attraverso organi, ghiandole, muscoli, articolazioni, sangue ed in tutto il corpo. Vengono utilizzate anche tecniche di stiramento ed aggiustamenti strutturali per ottenere l'armonizzazione dell'intero sistema energetico.

Gli effetti del trattamento Shiatsu sono risultati di particolare efficacia anche nell'educare il ricevente alla sensibilità e all'autopercezione. In questo modo l'utente partecipa in modo nuovo e coinvolgente alla scoperta di se stesso, attraverso il recupero della percezione della propria struttura energetica, attraverso la rivalutazione delle sue sensazioni soggettive e attraverso la loro lettura ed interpretazione in termini energetici.

Lo Shiatsu si basa su quattro "pilastri":

1. il respiro
2. la postura
3. la perpendicolarità
4. la pressione

Nel 1964, in Giappone, una nuova normativa definì ufficialmente lo Shiatsu come una forma di cura autonoma e distinta dalle altre tecniche venendo così definito: *"La shiatsuterapia è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti, meccanici o d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare e a conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche"*.

Esistono diversi stili di Shiatsu, ma tra i più diffusi quelli omonimi fondati da questi due grandi maestri: Namikoshi, Masunaga.

Lo Shiatsu nello stile Namikoshi si concentra maggiormente sui sintomi, con l'obiettivo di intervenire sulle patologie in via preventiva e terapeutica.

Lo stile Masunaga, maggiormente diffuso in occidente, mira ad un equilibrio generale delle funzioni dell'organismo, la cui mancanza sarebbe, secondo Masunaga, la causa prima delle patologie: l'attenzione è dunque spostata dai sintomi alle cause. Nella pratica dello Shiatsu "Masunaga", si riscontra tipicamente un effetto di rilascio delle tensioni muscolari, con regolarizzazione del respiro, del battito cardiaco e della temperatura corporea, favorendo un benessere a tutti i livelli (psichico, emotivo, fisico).

Anche Ohashi, autore di diversi libri molto apprezzati in occidente, ha sviluppato una differente modalità di lavoro. Essa si basa sulla comunicazione e la sinergia tra chi pratica e chi riceve il trattamento, aumentando il benessere e l'armonia di entrambi.

## Shiatsu e Energia

Considerando il corpo in una dimensione energetica andiamo oltre la semplice operazione di somma di un elenco di apparati, funzioni, sistemi e parleremo di “energia vivificante”, di soffio vitale: questo è il Qi.

Recenti conferme della scienza moderna parla del nostro organismo come formato non soltanto da strutture fisiche molecolari, ma costituito di campi energetici dinamici in movimento continuo che ci fanno apparire simili ad una specie di mare con le sue alte e basse maree.

In campo medico si è ricorsi all'uso di strumenti che permettono di verificare lo stato di salute tramite il rilevamento di campi ed impulsi energetici. A tal fine agli inizi degli anni '60, in America, il dott. L. Ravitz riuscì a dimostrare che il campo energetico umano è connesso coi processi di pensiero, che le variazioni di questo campo sono causa determinante dell'instaurarsi di sintomi psicosomatici e che le variazioni stesse che il campo subisce sono a loro volta dipendenti dalla realtà mentale e psicologica dell'individuo.

Da ciò è facile intuire che quando c'è uno spreco in termini di energia dovuto a stress, cioè una condizione di una eccessiva e “inutile” tensione muscolare e strutturale, si accusa un affaticamento generale e locale che faciliterà l'instaurarsi di quadri patologici che indurranno ad aumentare ancor più il livello di tensione psichica.

Fra gli anni '30 e '40 lo psichiatra Wilhelm Reich, che collaborò con Freud, condusse ricerche ed esperimenti sul rapporto esistente tra il flusso energetico universale, che chiamò “orgone”, e presente nel corpo umano e i disturbi fisici e psichici. In sintesi, egli cercò di mettere in relazione l'energia dell'uomo con il suo stato di salute. A tal fine elaborò una metodologia psicoterapeutica che misceleva tecniche d'analisi freudiane e tecniche a mediazione corporea in grado di rimuovere i blocchi energetici responsabili di disturbi psichici ed emozionali.

Sulla base delle ricerche e degli studi di Reich, un suo allievo, Alexander Lowen, elaborò poi una forma di psicoterapia capace di interpretare e studiare la personalità dell'individuo in base ai suoi processi energetici: la bioenergetica.

La bioenergetica costituisce una forma di terapia in cui i processi energetici vengono posti come funzioni essenziali dei processi vitali. Questi processi energetici sono costituiti dalla produzione di energia attraverso il nostro organismo tramite la respirazione, il metabolismo e le scariche energetiche dovute al movimento.

## Shiatsu e Psicoanalisi

La Psicoanalisi si è fin da subito interessata alla natura dei contenuti che emergono dalla Medicina Tradizionale Cinese. I temi presi in esame sono: energia, emozione, affetto, corpo-mente. Il corpo ascolta le proprie emozioni e la Coscienza le utilizza come segno e simbolo d'azione e di riflessione. Le emozioni sono l'interfaccia del concetto energetico ed appartengono tanto al fisico quanto al mentale (nel senso occidentale del termine). Psicoanalisi e Medicina Tradizionale Cinese trovano il loro punto di incontro nella dialettica duale dell'unità: il funzionamento inconscio utilizza sia la logica conservativa che quella trasformativa, così come lo Yin e lo Yang sono espressione del Tao. Anche concetti quali pulsione, affetti, energia e Qi sono molto vicini e fanno da ponte tra emozioni ed organi nello studio psicoanalitico sul corpo. I contributi di Freud ed Einstein ci aiutano ad approfondire la definizione dei concetti di “energia” e di “spazio e tempo”.

Nel pensiero moderno della Medicina Tradizionale Cinese il Qi è concepito come materia - energia - informazione: se pensiamo che l'energia estrinseca informazioni nella materia, possiamo allora comprendere come le emozioni, che si traducono in un cambiamento di stato del corpo e della mente, siano veicolo di informazione. In Psicoanalisi le funzioni e gli organi sono idee inconscie dove l'idea o la fantasia specifica è inseparabile da una determinata materia, in quanto ambedue si costituiscono reciprocamente o dipendono da uno stesso processo.

E' ipotizzabile che la massa sia connessa all'energia primaria allo stato puro in modo costante: l'inconscio ne è un esempio in quanto elude le dimensioni dello spazio e del tempo ed il linguaggio simbolico è pensabile come la codifica sintetica dell'informazione energetica.

La dimensione corporea si interfaccia con lo psichico nel lavoro analitico grazie alle emozioni, in stretta connessione con gli organi tanto per la Medicina Tradizionale Cinese quanto per la psicoanalisi.

E' nel corpo che l'io fa esperienza di sé all'interno della relazione e l'esperienza del legame si può incarnare e diventare corporea.

Il corpo è immerso nelle relazioni e gli stati e i processi corporei sono inseparabili dall'interazione, dalla fantasia e dai significati. Il lavoro psicoanalitico è per l'uomo occasione di dialogo e di confronto con le sollecitazioni sensoriali interne, con le relazioni che vive, con il messaggio che la nostra anima ci propone. Approfondire il lavoro sul corpo nei suoi significati più profondi consente di aprirci alla presa di coscienza per cui è possibile vivere il proprio corpo come un corpo comunicante. Il processo psicoanalitico diviene allora un'esperienza allargata che consente a mente e corpo di ritrovarsi come olistica unità.

Per dirla con U.Galimberti: *“Non è il mio stomaco che soffre, ma è la mia esistenza che si contrae, tutto diventa urgente, pressante, il ritmo con cui si succedono le cose dice la mia impotenza a controllarle, e il mio dolore, che fa corpo con quel ritmo, mi costringe a sentire il mondo come incalzante ed ossessivo. Non è una parte dell'organismo che soffre, ma è il rapporto col mondo che si è contratto, è la mia distanza dalle cose.”*

### **Shiatsu e Biosistemica**

Shiatsu e Biosistemica presentano interessanti punti di incontro. In particolare, la Biosistemica sembra offrire uno sguardo nuovo, moderno e occidentale con cui potersi avvicinare all'interpretazione della realtà psichica di un individuo. La Biosistemica rappresenta una nuova direzione nell'esplorazione del problematico rapporto tra corpo, pensiero e linguaggio e la loro costituzione in quell'unità psicosomatica, fulcro sintattico della grammatica della nostra vita quotidiana.

L'obiettivo terapeutico in Biosistemica è rappresentato dal ripristino della scarica reciproca simpatico-parasimpatico, in perfetta analogia con l'obiettivo terapeutico della Medicina Tradizionale Cinese di mirare al ripristino di un quadro di armonia delle polarità Yin-Yang.

In altri termini, in Biosistemica, la patologia è il risultato di uno squilibrio fra il simpatico e il parasimpatico come nello shiatsu il quadro di disarmonia (definito in occidente con il termine di malattia) è il frutto di uno squilibrio fra Yin e Yang.

Nella Medicina Tradizionale Cinese le parole chiave sono Mutamento e Trasformazione come in Biosistemica le parole chiave sono Attivazione e Trasformazione.

Così dicendo, in fase operativa di lavoro terapeutico, saranno preferiti trattamenti corporei dolci se rivolti a sciogliere blocchi viscerali (orientati cioè verso il Parasimpatico); viceversa, trattamenti più vigorosi se orientati a sciogliere tensioni muscolari (orientati cioè verso il Simpatico).

In entrambe le modalità di lavoro grande attenzione viene infine posta nella relazione tra paziente e terapeuta (ricevente e offerente) da cui si sviluppano i termini di empatia, sincronizzazione del respiro, del contatto e del movimento. Anche in questo caso, in entrambe le tecniche impiegate, tali termini si sviluppano secondo uno schema suddivisibile in tre parti: avvicinamento, contatto vero e proprio, differenziazione o allontanamento.

Con un esempio pratico, consideriamo il trattamento della pancia, chiamato “hara” nel linguaggio dello shiatsu, ma il concetto è estensibile per qualsiasi altra parte del corpo):

Nello Shiatsu questo tipo di pratica viene utilizzata principalmente per una prima diagnosi generale dello stato del paziente;

in Biosistemica può essere utilizzata in fase di stato parasimpatico, quando il paziente deve essere supportato, tranquillizzato e seguito.

Nello Shiatsu hara rappresenta il punto centrale dell'attività del paziente, dove tutti gli organi sono presenti mediante il percorso dei meridiani;

in Biosistemica può rappresentare un momento particolare dove il paziente può ritrovarsi emotivamente, può recuperare il proprio centro durante la fase di parasimpatico.

Nello Shiatsu hara rappresenta lo stato emotivo e fisico in quel dato momento e riesce a fornire indicazioni sul presente del paziente;

in Biosistemica interessa studiare ed accompagnare il paziente nelle emozioni del presente.

Ecco trovate due analogie per un'unica filosofia che può essere confermata mediante due discipline diverse:

La prima analogia è "il tocco del paziente": la possibilità attraverso il contatto fisico con il paziente di accompagnarlo nelle sue più nascoste emozioni, considerando hara come la "centratura" dell'individuo.

La seconda analogia è l'aver la possibilità di scrutare il presente del paziente, dato che nello Shiatsu le mani sull'hara vanno a scrutare lo stato attuale del paziente, e che in Biosistemica è importante individuare le emozioni del paziente nel presente.