

Shiatsu

Mirella Fontana, Magda Scalini, Chiara Bagnoli

Lo shiatsu è una forma di terapia manuale nata in Giappone all'inizio del XVIII° secolo ad opera di maestri che praticavano tecniche di massaggio derivate dal Massaggio Tradizionale Cinese, introdotto ad opera dei monaci Buddisti nel 560 d.C.. Con lo studio e l'osservazione i maestri giapponesi elaborarono le conoscenze sulla Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.) in una tecnica di massaggio che viene praticata esercitando una pressione con le dita su punti del corpo corrispondenti ai punti dell'agopuntura. Dopo la seconda guerra Mondiale lo shiatsu venne introdotto negli U.S.A, ad opera del maestro NamiKoshi e qui ebbe un rapido sviluppo con la nascita di vari stili.

Le origini della M.T.C., e pertanto dello shiatsu, possono essere ritrovate nella filosofia orientale e nel concetto di Unicità. Essa significa che la vita dell'universo e la vita di un individuo sono essenzialmente la stessa cosa e sono composte degli stessi elementi e seguono lo stesso ciclo vitale. Due sono le forze che regolano il ciclo vitale: lo Yin e lo Yang. Esse devono essere mantenute in equilibrio se si vuole raggiungere l'Unicità, l'equilibrio. Sono forze opposte tra loro, ma in armonia ed uno contiene l'altro: la notte è Yin il giorno Yang, la donna Yin e l'uomo Yang, uomini e donne infatti possiedono sia ormoni femminili sia



Figura 1 - TAO

maschili. Simbolicamente lo Yin e loYang vengono rappresentati col segno del Tao. Questi principi non consentono una classificazione definitiva di oggetti o fenomeni, poiché non si tratta di categorie fisse, ma di standard che servono a definire per relazione e contrasto. Si può dire che la luna è Yin rispetto al sole e che il sole è Yang rispetto alla luna, ma non si può affermare che la luna è Yin in assoluto poiché la luna è Yang rispetto alla terra.

Nella medicina orientale le malattie, ed i malesseri in generale, sono sempre riconducibili a squilibri energetici ed il benessere personale coinvolge tutti gli aspetti della persona: corpo fisico, mente, emozioni, spiritualità, rapporti interpersonali, ecc.

Lo shiatsu come l'agopuntura considera il corpo attraversato da canali energetici, chiamati meridiani.

I meridiani principali sono 14, di cui 12 sono associati agli organi e ai visceri corrispondenti (Polmone, Grosso Intestino, ecc.). Gli altri due meridiani principali non corrispondono ad un organo ma si riferiscono ad una funzione, il Triplice Riscaldatore, che regola la circolazione dei liquidi corporei ed il Maestro del Cuore, che regola l'emotività e la circolazione dell'energia, mettendo in comunicazione gli organi interni.



Figura 2 -
Tsubo

L'energia vitale scorre attraverso tutti i meridiani che si manifestano in superficie attraverso dei punti detti tsubo, che possono essere considerati come dei pozzi.

Attraverso questi punti possiamo sentire se il meridiano è in uno stato di equilibrio energetico, e, se così non fosse, possiamo esercitare delle pressioni più o meno intense, in modo tale da ripristinare l'equilibrio.

Il trattamento shiatsu non è cruento: le pressioni e gli stiramenti stimolano naturalmente i processi di autoguarigione, le pressioni si possono esercitare con i polpastrelli, le nocche, il palmo della mano, la pianta del piede, i gomiti, le ginocchia a seconda della zona da trattare e dal tipo di pressione che vogliamo esercitare.

Il massaggio è eseguito senza sforzo muscolare, utilizzando il peso del corpo dell'operatore, che deve essere centrato sul proprio Hara, perpendicolarmente alla zona che si sta trattando. L'Hara è quella zona sott'ombelicale, baricentro fisico ed energetico del nostro corpo.

La pressione deve essere sempre costante nella quantità di peso, ferma e statica; questa staticità unita alla lentezza di esecuzione permette di agire non solo sul corpo fisico, ma anche sulla psiche del ricevente, contattando il sul livello energetico più profondo.

Lo shiatsu è di aiuto per disturbi quali: ipertensione, ansia, insonnia, depressione, stress, disturbi articolari, emicranie. Inoltre, esso innalza il livello energetico, rinforza il sistema immunitario aumenta la consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Esistono delle condizioni in cui non è indicato praticare lo shiatsu, per esempio a persone febbricitanti o sofferenti di emorragie interne, ossa fratturate. Nelle donne in gravidanza devono essere prestate alcune precauzioni, in quanto alcuni punti sono vietati prima di un certo periodo della gestazione.

Bibliografia

- Lundberg P, Il grande manuale illustrato di Shiatsu. Como: red edizioni, 1995
- Hempen C H, Atlante di Agopuntura. Milano:Ulrico Hoepli Editore S.p.A. 1999
- IrwinY- Wagenvoord J, Shiatsu. Milano: Il ed. "Tascabili Bompiani" 1983
- Santoni S.- Ohashi W, Olo Shiatsu. Milano: Orsa Maggiore 1992