

# SHIATSU

## Il principio dei trattamenti shiatsu è in fondo molto semplice: risvegliare la vitalità

Se per un attimo potessimo avere una prospettiva diversa da quella alla quale ci siamo abituati da tempo, cercando di osservare lo scorrere della vita da un punto alto nel cielo, io mi chiedo da quante sfumature e nuovi sensi la nostra esistenza verrebbe stupita?

Di cosa mi accorgerei da questo nuovo punto di vista capace di dare alla mia consapevolezza, costruita nel tempo, un nuovo senso nell'interpretazione della simbologia della vita stessa? Credo che solo allora, di colpo, come per incanto dai miei occhi svanirebbe quel velo di nebbia della quale si erano fatti saturi e che mi aveva sempre impedito di entrare in una visione più uniforme, completa e universale del significato stesso della parola vita e con essa il vero senso di quell'amore e di quella pace che ci sfugge e alla quale ognuno di noi ambisce.

Ed è proprio dall'osservazione accurata di fenomeni naturali e soprattutto dall'interagire con essi che vediamo aprirsi davanti a noi nuovi orizzonti capaci di proiettarci al di là di una banale e scontata visione oggettiva di tutto ciò che accade ma elevando il soggetto ad uno stretto connubio con la natura stessa ricordando così d'esser facente parte del "tutto".

## L'origine dello shiatsu

Ed è proprio della vita, vissuta nella vita, che lo shiatsu trova la sua origine più primordiale quando l'intelletto non era ancora così fortemente sviluppato, e ciò che prevaleva era fare coscienza attraverso il puro istinto. La nascita delle prime comunità e la vita sociale in se favorì la crescita di quella che si poteva chiamare la prima "coscienza collettiva" basata su un bisogno sempre più profondo di evoluzione umana con la necessità di scambiarsi più informazioni possibili proprio per salvaguardare quell'istinto di sopravvivenza che contraddistingue ancora tutt'oggi il genere umano. Ed è proprio per tutelare la propria esistenza, permettendogli una continuità,, che l'uomo è dovuto passare attraverso la paura della morte e da tutte le situazioni che minacciavano la propria integrità traendo da queste gli insegnamenti che sarebbero poi serviti ad arricchire il suo patrimonio genetico e con esso l'inizio dell'evoluzione della coscienza universale.

E' dall'interazione della propria natura individuale con quella universale che si svilupparono le prime "reazioni" a delle "manifestazioni" con un'osservazione diretta e in pieno contatto con tutto ciò che era semplicemente espressione della fenomenologia della vita stessa. Osservando tutto ciò che all'inizio non si conosceva, e si presentava sotto forma di manifestazioni, dal rumore di un temporale, ad un fulmine che colpisce un albero e lo incendia, dalla alta e bassa marea provocata dalla luna, da una miriade di situazioni naturali del quale l'uomo all'inizio era solo un succube spettatore, ebbene la vita umana incominciò a prendere atto di ciò che significasse interagire con gli elementi (terra, fuoco, aria, acqua) e memorizzando gli effetti di quest'ultimi nel quotidiano, poter trarre precise e proficue conclusioni da far proprie per migliorare e risolvere problematiche di vario genere per il benessere dell'intera comunità.

Dall'insieme di una miriade di esperienze e osservazioni che prendevano come spunto il corpo umano nella totalità dei suoi limiti, nacque l'arte dello *shiatsu* (che significa pressione con le dita). Lo shiatsu è quella vita che alberga in noi in grado di essere portata a compimento solo attraverso la consapevolezza del *se* più profondo, l'unico in grado di accompagnare le gestualità, i movimenti e la totalità dei nostri sensi, perchè collegato al nostro fulcro ancestrale. Nell'abbracciare l'arte dello shiatsu ci si accorge dello stravolgimento che la sua poderosa onda (una volta dato il proprio consenso ) ci impone: un processo iniziatico niente male che va dal prendere contatto con l'umiltà più profonda e vera, all'uso dei sensi fisici (come la vista ad esempio) in maniera diversa da quella che conosciamo per cui impariamo a chiamare vista non tanto e solo quella ingannatrice dell'occhio e udito non solo i soliti suoni ma soprattutto quel *vedere* e *sentire* usato per la prima volta in maniera impropria attraverso l'uso della mano e del suo con-tatto.

Lo shiatsu ha una sua strada (il *do*) dove la comunicazione non verbale è al centro dell'intero trattamento per favorire un altro tipo di dialogo più sottile formato da un'intera gamma di risposte che vengono percepite dall'operatore shiatsu (*tori*) attraverso determinate tipi di pressioni che sono racchiuse e decodificate attraverso delle vere e proprie sequenze (*kata*) nelle quali vengono praticate pressioni con l'uso degli unici strumenti consentiti: le mani, le dita e i gomiti. Per lo shiatsu il soggetto non è abbandonato al caso ed è il silenzio e la completa automaticità nell'eseguire il *kata* che permette al *se'* più profondo di liberarsi dagli stereotipi della nostra mente comunicando nient'altro che la vita che scorre e che non può fare a meno di contagiare chi realmente lo desidera. Il principio dei trattamenti shiatsu è in fondo molto semplice: risvegliare la vitalità nell'altro (chiamato *uke*) per far in modo che attraverso la piena consapevolezza del suo corpo e del modo in cui lo si vive sia capace di recuperare il suo equilibrio psicofisico attraverso il riconoscimento delle dinamiche e dei blocchi che lo privano della gioia di vivere, ossia di quella libertà che genera quel senso di pace profonda a cui tutti aspiriamo.

## L'operatore shiatsu

A questo punto però secondo me non basta più solo dare l'interpretazione generale di cosa significhi shiatsu se non si prova ad osservare e a descrivere l'atteggiamento e il vissuto di chi lo shiatsu lo pratica in prima persona: l'operatore (*tori*).

A mio avviso la vita stessa insegna a riconoscere i segni a noi necessari e che essa ci invia, nel senso che al momento giusto nel posto giusto se realmente lo si desidera la vita ci viene incontro con il suo carico di novità pronta ad entusiasmarci sempre di più e soprattutto, facendo riconoscere ad alcuni di noi la propria vocazione, la propria strada che nel mio caso ha coinciso con quella dello shiatsu (appunto *do*).

A causa di esperienze personali, ho imparato a riconoscere quale è il mio "sentiero", il mio destino: per me è di vitale importanza la poliedricità dell'operatore shiatsu e il suo buon livello di autoconoscenza affinché egli possa esserci in qualsiasi situazione che gli si presenti come nel caso, per esempio, in cui il fare delle pressioni sul soggetto in trattamento si dimostrasse solo l'inizio di un più complesso e profondo rapporto di fiducia e di intimità dal quale potranno emergere altri bisogni e necessità che dal *do* possano sfociare in altre strade chiamate in modi diverse ma che poi alla fine riescano a convergere in un unico obiettivo: l'equilibrio psico-fisico. E'ormai noto che da quella famosa affermazione *mente sana in corpo sano* ne sia passato di tempo ma ancor tutt'oggi rimane l'unica cartina tornasole per verificare realmente il grado qualitativo di vita che si attraversa in precisi momenti dell'esistenza. E sì, perché ormai anche la scienza, oltre alle varie dottrine spirituali che ne sono sempre state promotrici, si è dovuta arrendere davanti all'inspiegabilità tangibile dell'esistenza dell'anima (definita come corpo spirituale) che farebbe parte integrante del corpo fisico. Queste continue diatribe, su tutto ciò che non era dimostrabile ma che non si poteva far finta di vedere, diedero origine a studi più approfonditi e iniziarono a nascere così le prime dottrine di studio mirate all'uomo nel suo complesso dove la mente e il corpo fossero veramente parte di un unico tutto; una di queste fu la psicologia. Il senso che muoveva questa nuova particolare scienza della medicina era quella del pensiero che agiva sul corpo con conseguenze che potevano essere benefiche o distruttive generando così dei blocchi a livello emotivo che avrebbero caratterizzato, spesso inconsapevolmente, lo stile dell'intera vita dell'individuo. A differenza dell'Occidente l'Oriente ha sempre dato massimo spazio alle osservazioni sui conflitti generati dalla cattiva interazione tra mente e corpo e la conferma di ciò venne dalla costante crescita di innumerevoli discipline legate al risanamento psicofisico come lo yoga, il reiki, il tantra, lo shiatsu e tante altre.

## L'Oriente e la vita universale

In Oriente è radicata da secoli l'idea del profondo connubio di tutte le creature esistenti con l'intero universo essendo esso permeato della stessa energia di cui è costituito ogni essere vivente. Il bisogno, sempre più agognato di raggiungere quella pace che solo nel nirvana poteva essere completamente assaporata, spinse la curiosità di molti nel tentativo di trovare una soluzione partendo proprio dallo studio delle risposte *scritte* sul corpo umano da una serie di eventi che apparentemente sembravano non avere una diretta correlazione ma che incidevano sui comportamenti dell'individuo generando dei veri e propri blocchi psicologici. Dal concepimento, al suo primo interagire con il mondo esterno, l'uomo diventa soggetto di numerosi conflitti emotivi sia legati alla memoria cellulare della sua famiglia d'appartenenza, che alla memoria cellulare della razza umana e per ultimi, e non per questo meno importanti, quelli dovuti al suo affacciarsi per la prima volta al mondo esterno dovendosi confrontare con tutto ciò che intorno a se già esiste. Ed è proprio dal modo di coesistenza con la nuova realtà che iniziano a crearsi le prime *azioni/reazioni*, sensazioni di repulsione, di inadeguatezza ad esempio che alla fine si trasformeranno nelle prime reazioni psicosomatiche dove il corpo sarà a risponderne in prima persona. In poche parole se riusciamo a vedere *la macchina uomo* nella sua completezza ci troveremo nella convinzione di affermare che il corpo umano non è altro che energia essendo composto da particelle come protoni, neutroni ed elettroni.

Il nostro cervello potremmo paragonarlo ad un motore distributore che ha il compito di generare trasformare e far scorrere su appositi percorsi la nostra energia soddisfacendo il fabbisogno di ogni singolo organo.

Quando la nostra mente non si riesce ad adattare all'intero sistema che la circonda ecco che allora insorgono i primi malesseri, squilibri energetici che si traducono in un cattivo fluire dell'energia con il conseguente insorgere dei primi disturbi fisici che se non riconosciuti posso portare anche alla malattia vera e propria. La mente (da mentire: colei che non dice la verità) all'origine del tutto, viene a questo punto portata (con lo yoga e la meditazione) in uno stato di *vuoto* per far emergere, senza reprimerli, pensieri, sensazioni o figure, da cui scaturiranno probabilmente le risposte che attendiamo. Il Reiky ad esempio, con il suo grande lavoro basato sull'energia, e lo Shiatsu che lavora sui meridiani con la tecnica della *digitoppressione*, possono accorgersi da semplici verifiche quale parte del corpo ha una carenza o un surplus energetico portando con i propri trattamenti ad un riassetto più equilibrato lo stato psicofisico della persona.

Nella strada che personalmente sto percorrendo, quella dello *shiatsu-do*, ci è stato insegnato che l'operatore non è un medico e ne tanto meno si deve sostituire a lui per nessuna ragione al mondo, mentre in Giappone ad esempio è studiato all'università e considerata medicina tradizionale cinese a tutti gli effetti. Questo per suggerire quanto purtroppo siano ancora lontane le due metodologie di pensiero e che, secondo me, unite porterebbero di certo una miglioria sull'intera branca della medicina mondiale.

**Giorgio Ragno**

*Operatore Shiatsu Genova*