

*Lo shiatsu si basa sui concetti filosofici
e sulla visione dell'uomo e dell'universo
della tradizione cinese, ritrovando in esso
concetti come lo yin e lo yang,
l'idea di energia, i meridiani, i punti vitali*



Alle radici del Tao

di Severino Maistrello

Proprio per questa sua origine, lo shiatsu è una disciplina evolutiva che valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendo di contattare le nostre risorse energetiche e aumentare il potenziale vitale. Infatti, lo shiatsu genera una migliore qualità della vita qualunque sia l'età, la condizione e lo stato di benessere o di disagio dei praticanti coinvolti.

Lo shiatsu basa le sue tecniche di lavoro energetico attraverso pressioni, posture, movimenti precisi e fluidi collegati alla respirazione natura-

che sotto il termine generico di shiatsu. Malgrado il suo nome, lo shiatsu non deve essere confuso con l'agopressione, la digitopressione o con il massaggio.

Non solo lo shiatsu fa intervenire la pressione delle dita su punti specifici, ma integra l'analisi attraverso la palpazione e gesti di tonificazione e dispersione. Le tecniche di base dello shiatsu si esprimono con diversi metodi di pressione: il pollice, più dita, il palmo della mano, l'avambraccio, il gomito, il ginocchio. Inoltre lo shiatsu riprende alcune tecniche dell'anima, in modo



le. Attraverso la sua pratica possiamo immergerci in sensazioni grossolane e sottili, aumentando il nostro ascolto e conoscenza dei ritmi biologici interni ed esterni sviluppando una maggior percezione delle nostre possibilità e dei nostri limiti.

Il termine shiatsu, che significa "pressione del dito" (da shi, dito, e atsu, pressione) è apparso in Giappone all'inizio del XX secolo. In quel periodo, il governo giapponese aveva pensato di formulare un quadro giuridico per la pratica del massaggio, in modo particolare per dar l'opportunità alle persone non vedenti di praticare una professione alla loro portata e nella quale potevano eccellere, vista la loro sviluppatissima sensibilità tattile. Questa legislazione definì ufficialmente tre tipi di massaggio: l'anma — o massaggio tradizionale orientale, praticato da numerosi non vedenti —, il massaggio occidentale e una terza classe che raggruppava diverse tecni-

particolare i modi di pressione, le tecniche di rianimazione del kuatsu, utilizzate nelle arti marziali eccetera.

Infine esistono diverse scuole di shiatsu ispirate da diversi maestri tra i quali i più conosciuti sono Shisuto Masunaga, Tokujiro Namikoshi, autori, questi di opere tradotte in lingua occidentale. Altri maestri notevoli furono Noguchi, che ispirò Itsuo Tsuda e il suo movimento rigeneratore, e Abe, che insegnò al tempio di Eiheiji Betsuin a Tokio.

Lo shiatsu si basa sui principi generali della visione analogica taoista, in modo particolare sulla teoria dei cinque elementi, i suoi cicli di generazione e regolazione (luo shu), sulla circolazione delle energie e sui meridiani eccetera. Lo shiatsu appare dunque come un'arte di condurre e riequilibrare le energie attraverso i meridiani, in funzione delle loro diverse manifestazioni su



questi tragitti.

Visto che è l'energia che fa ruotare il mozzo, per riprendere la celebre immagine di Lao Tzu, essa non è palpabile in sé stessa, ma reperibile e identificabile nelle sue manifestazioni. La tradizione distingue le diverse energie in due categorie ben distinte: le energie interne e le energie esterne.

Le principali energie interne sono: yuan, energia ereditaria acquisita unicamente al momento del concepimento (Cielo anteriore), yong che deriva dalla trasformazione degli alimenti e dell'aria, e wei, energia di difesa organica contro le aggressioni.

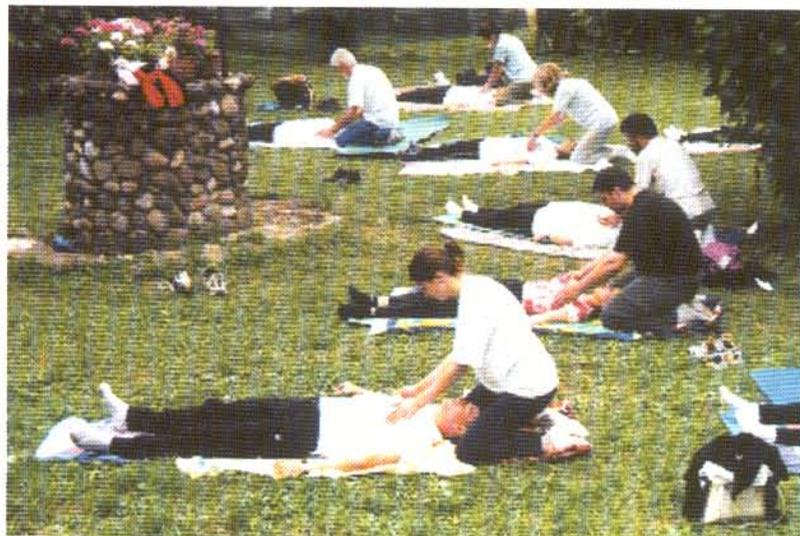
Dato che l'uomo è in interrelazione con il cielo e la terra, egli è influenzato da energie dette celesti (umido, secco, freddo, caldo, vento...) che, nel momento in cui sono in eccesso nei meridiani, portano a squilibri più o meno profondi.

Quando l'organismo non riesce ad adattarsi a questi cambiamenti esterni diventa sensibile a queste energie e si manifestano degli squilibri energetici.

Queste manifestazioni si esprimono nelle cosiddette zone kyò e jitsu: kyò è quel che non si esprime, è ciò che rimane nascosto, è la manifestazione interna, è l'istinto, l'inconscio, è ciò che in silenzio sostiene, jitsu è quel che si manifesta, è ciò che appare, ciò che emerge e che è visibile, è l'esterno, è la logica, è ciò che copre o che protegge.

Senza una causa non si manifesta alcun effetto. La legge dello yin/yang ci insegna che per ogni cosa visibile esiste contemporaneamente una causa non visibile.

In questa ottica, kyò rappresenta la causa e jitsu l'effetto. Nello shiatsu generalmente kyò e jitsu vengono interpretati secondo il significato di "vuoto" e "pieno" riferendosi alla carenza o all'eccesso di energia in un organo. Questa interpretazione non è del tutto esatta, infatti è più corretto interpretare il kyò come una manifestazione interna che si esprime, ma allo stesso tempo trova una sua protezione in una manifestazione esterna – jitsu.



Pertanto nello shiatsu bisogna cercare, collegata alla zona jitsu, la cui manifestazione sintomatica è evidente, una zona kyò più nascosta, non evidente e non necessariamente sintomatica.

Non è facile scoprire la zona kyò. Infatti, il corpo cerca di mantenere nascosto lo squilibrio che si manifesta in una zona diversa ma collegata, appunto in una zona jitsu, che lo rende manifesto. Perciò una volta individuata la zona kyò con una mano, esercitiamo una pressione profonda di sostegno chiamata "ho", premendo in profondità, preferibilmente con il palmo e con l'altra mano, nel frattempo, si tratta la zona jitsu con la tecnica "sha". Questa duplice pressione ha la funzione di richiamare verso il punto kyò l'eccesso di energia scaricata dal punto jitsu, energia che altrimenti si disperderebbe.

Il metodo classico usa quindi nella pratica dello shiatsu l'interazione di due pressioni dalle caratteristiche diverse, "ho" e "sha", applicate contemporaneamente in zone la cui condizione è opposta, ma collegata e complementare

(yin/yang).

Comunque, al di là della tecnica adottata è importante ricordare che "l'effetto" è dovuto dalla risposta vitale di uke (ricevente).

Infatti con lo shiatsu non produciamo effetto, ma stimolo alla forza vitale (ki) che tende sempre al riequilibrio.

Proprio per questi motivi appare evidente che lo shiatsu è un'arte e che non può essere chiusa in protocolli rigidi e freddi che ne snaturebbero l'essenza e svilupperebbero una visione meccanicistica e non evolutiva.

Infatti se per un bravo shiatsuka sarà facile sentire causa ed effetto a livello fisico e trovare la tecnica adeguata al loro riequilibrio, più complesso sarà da comprendere la relazione causa/effetto a livelli più sottili (mentale, spirituale...) cioè portare la propria pratica a una dimensione globale per il corpo e il cuore di uke (ricevente). Certamente questo livello è più impegnativo, ma l'unico che può portare la pratica tradizionale verso il suo obiettivo.



La Scuola di Shiatsu Tradizionale è stata fondata nel 1986 da Severino Maistrello, che ha iniziato la pratica delle arti marziali nel 1973 ed è maestro di t'ai chi ch'uan e ch'i kung, maestro 6° Dan di karate Shorin Ryu, 2° Dan di kobudo di Okinawa, discepolo "interno" del maestro Ming Wong Chun Yin, (esperto di tai ki kung, on zon su, cau e tou kung). Iniziato allo shiatsu dal maestro Nozoe nel 1976, ha poi seguito gli insegnamenti del monaco Zen Muhen. Responsabile nazionale del "Settore t'ai chi ch'uan e discipline interne" e docente federale della Fesik (Federazione sportiva italiana karate).

Per informazioni: Scuola di Shiatsu Tradizionale, via Monte Siroto 16/18, 35143 Padova; tel/fax 049/8685965; www.leartideltao.org.