





SHIATSU

un contatto vitale

A cura di Lorenza Resuli.
Con la consulenza di
Valter Yugen Umelesi, operatore
shiatsu, insegnante responsabile
del primo e secondo livello della
scuola Zen di Shiatsu a Milano.

Guardare lo shiatsu con occhi occidentali è fuorviante. L'anima di questa tecnica è lontana mille miglia dalla nostra concezione di salute e malattia, di benessere e malessere. Lontana quanto lo è l'Oriente, la sua terra natale. Per questo è forse più facile dire che cosa non è lo shiatsu per capire che cos'è davvero.

● Non è una "terapia", se a questo termine si dà il significato di mezzo per risolvere un sintomo, come vuole la medicina tradizionale. Non parte dal singolo disturbo, ma dall'energia che scorre in tutto

l'organismo attraverso i meridiani. Non parla di malattia in sé, ma di messaggio di disagio inviato dal corpo. Non fa diagnosi mediche, ma diagnosi energetiche. Non vuole guarire l'emia o la cefalea, ma aiutare la persona a ritrovare il benessere perduto o semplicemente a stare meglio, per una migliore qualità di vita.

● È un viaggio verso se stessi, attraverso il corpo. Un percorso a due, operatore e ricevente, che diventa un dialogo continuo, un gioco di stimoli (il contatto dell'operatore) e risposte (le reazioni del rice-

vente). Una relazione paritaria e creativa ben lontana da quella "di potere" tra medico-attivo che decide e malato-passivo che subisce. Ed è forse proprio questo approccio, fondato sullo scambio vitale e sulla riscoperta delle potenzialità nascoste in ogni essere vivente, che dal '70 a oggi ha fatto avvicinare migliaia di persone a questa disciplina.

● Una ricchezza che, sostiene il "popolo dello shiatsu", solo l'autonomia professionale può difendere e che andrebbe perduta se la proposta di legge sulla regolamen-

tazione delle medicine e discipline non convenzionali passasse così com'è. Un conto è fissare le regole per evitare il rischio ciarlatani, norme che esistono già, un altro conto è la pretesa di inserire lo shiatsu in un ambito - quello medico-sanitario - che non gli appartiene. Vediamo i motivi entrando nel cuore di una pratica che conduce, pressione dopo pressione, a quella distensione psico-fisica che è la chiave di volta per risvegliare le risorse più vitali di sé, potenti "medicine" naturali che nessun medico potrà mai prescrivere.

Una disciplina "indisciplinata"?

Il "popolo dello shiatsu" - centinaia di persone che da anni praticano questa tecnica manuale in tutta Italia con passione e senza riconoscimenti legislativi - è in subbuglio da mesi. Da quando, cioè, lo shiatsu è stato inserito nella **proposta di legge sulle Medicine e pratiche non convenzionali** (o "PdL Lucchese" dal nome del suo relatore) nel capitolo che riguarda le "professioni sanitarie" esercitate da operatori non medici.

● E, questa, una legge nata per **regolamentare quell'ampio ventaglio di medicine alternative** (omeopatia, agopuntura, fitoterapia eccetera) che, per i loro scopi (curare, guarire) e le loro modalità di intervento (preparati omeopatici, aghi, erbe) rientrano a tutti gli effetti nel grande cappello della sanità e dell'arte medica.

● Regole precise sulla formazione di omeopati, agopuntori e fitoterapeuti sono giustificate: va bene riconoscere ai cittadini il diritto di avvalersi di queste medicine, a patto di garantire che chi le pratica abbia la debita preparazione.

● Ma è giusto che una pratica non medica come lo shiatsu rientri in questo contesto sanitario? Il "popolo dello shiatsu" risponde no, anche se invoca da anni il **riconoscimento giuridico** della disciplina, in nome del pluralismo scientifico e culturale.

REGOLE NATE CON L'ESPERIENZA

Il PdL Lucchese vorrebbe dare allo shiatsu delle regole. Ma **le regole ci sono già**. E non potrebbe essere altrimenti, visto che questa pratica è presente in Italia da più di 30 anni. Non solo. Ha un codice di autoregolamentazione, un codice deontologico, un albo professionale e diverse **associazioni di categoria**, che hanno tutto l'interesse a **vigilare sulla formazione degli operatori** e degli insegnanti.

● Nonostante ciò, il PdL Lucchese

se vorrebbe sancire l'obbligo per gli operatori passati e futuri di seguire **tre anni di corsi** universitari per arrivare a un diploma di laurea. Tre anni di corsi che, per esempio, la Fis (Federazione italiana shiatsu) impone ai suoi iscritti. E allora? Due visioni opposte dello shiatsu si fronteggiano.

UNA QUESTIONE DI CULTURE DIVERSE

La versione del legislatore suona più o meno così: la formazione fornita dalle scuole di shiatsu non basta, perché **l'operatore "tocca" persone spesso colpite da vari disturbi**, che si rivolgono a lui proprio per guarire. Lo shiatsu diventa suo malgrado terapia. Chi lo pratica cura e guarisce: deve, quindi, avere una formazione professionale che solo l'università garantisce.

● La versione del "popolo dello shiatsu" è, invece, forte dell'esperienza trentennale passata sul campo e non accetta facili sillogismi: è vero che **l'operatore tocca il corpo**, come fa chiunque effettui un massaggio, ma non per diagnosticare una malattia o guarire un sintomo, invadendo il terreno dei medici, bensì per **individuare uno squilibrio energetico** e rimuoverlo.

● Nello shiatsu, il contatto tra operatore e ricevente ha lo scopo di ripristinare il libero fluire dell'energia, **restituendo armonia** all'organismo, in una visione tutta orientale del concetto di benessere/malessere. Una visione condivisa da chi si affida allo shiatsu.

● In questo contesto lontano anni luce dalla medicina convenzionale, lo shiatsu **non si pone come tecnica sostitutiva di cure mediche**, psicologiche o psichiatriche, ma come disciplina autonoma, che aiuta a star bene senza ricorrere a conoscenze mediche o paramediche.

● Al di là delle polemiche, solo entrando nel mondo dello shiatsu è possibile capire cosa può davvero offrire questa pratica.

CHE COSA NON È

Tutti hanno sentito parlare dello shiatsu, ma quanti lo conoscono davvero? Forse solo chi lo ha già provato. Per i profani è "un massaggio rilassante", "una cura per il mal di schiena", o "l'ultima spiaggia", un rimedio alternativo a cui chiedere il miracolo quando le cure tradizionali hanno fallito. Mezza verità o false verità. È vero che lo shiatsu è una tecnica manuale che rilassa, ma è anche molto di più: il contatto corporeo è solo una chiave per aprire canali espressivi bloccati o sconosciuti. È vero che può risolvere il mal di schiena, ma solo come conseguenza indiretta di un lavoro globale e profondo, che coinvolge l'unità di corpo-mente-spirito. È vero anche che molti lo considerano un'ancora di salvezza. Ma può essere davvero tale soltanto se lo scopo finale è riscoprire se stessi, attraverso un viaggio a due, che parte dalla pelle e raggiunge il cuore. Per vivere meglio. Se lo scopo finale è guarire da una malattia non bisogna bussare alla porta dello shiatsu, che non ha mai voluto (né vuole ora) sostituirsi alla medicina ufficiale.

Non è una medicina

Se per "medicina" si intende, come in Occidente, **curare una malattia a partire da un sintomo** o da un gruppo di sintomi codificati, utilizzando strumenti di provata efficacia "scientifica", siano essi farmaci, tecniche chirurgiche, apparecchi diagnostico-terapeutici e quant'altro.

● Un approccio concettuale e metodologico, questo, che lo shiatsu certo non nega né combatte, ma verso cui si sente distante quanto lo può essere il Giappone. Terra madre di un'arte curativa popolare, fondata su **tecniche a mediazione corporea** alla portata di tutti, che non ha nulla a che spartire con l'arte medica insegnata nelle nostre università e riservata alla classe medica.

● Nel mondo medico occidentale, d'altra parte, parole come squilibrio energetico, meridiani, Ki, yin e yang non hanno significato e non potrebbero essere altrimenti, in una visione di salute come "assenza di malattia", che

stride con la visione orientale di **salute come armonia globale dell'individuo**.

● **Salute globale** significa benessere di corpo-mente-spirito, cioè lo **sviluppo armonico di ogni aspetto dell'esistenza**, potentissimo toccasana naturale - questo sì - per tenere alla larga la malattia, secondo un concetto di prevenzione che non passa solo dagli esami di controllo e dalla visita medica.

● Lo shiatsu gioca d'anticipo: non interviene a posteriori, quando lo squilibrio energetico ha già prodotto i suoi risultati, ma **agisce a priori, cioè prima che la malattia si manifesti**, ripristinando il libero fluire dell'energia.

● Il contatto e le pressioni stimolano il risveglio delle risorse vitali che ogni persona porta dentro di sé e alle quali il corpo può finalmente attingere per **auto-ripararsi, auto-guarirsi**: una capacità che tutti possiedono, ma che pochi conoscono o sanno usare.

Non è una terapia

Se per curare si intende sconfiggere un sintomo o una malattia e non, come nella sua accezione primitiva, **prender-si cura di qualcuno**. Solo ed esclusivamente se si restituisce al termine "curare" il suo significato originario si può sostenere che lo shiatsu "cura".

● L'operatore shiatsu, in effetti, **si prende cura del ricevente, ma non secondo quel rapporto di dominanza-sudditanza** che ci crea tra medico "che sa", dunque è attivo, e malato "che ignora", costretto a credere alle parole del medico e a subirne passivamente le prescrizioni.

● L'operatore

non pratica "sulla" persona, ma "con" la persona. Quello che si crea fin dalla prima seduta è un lavoro comune, fondato su un dialogo paritario tra operatore e ricevente, che utilizza canali di comunicazione corporei silenziosi, ma capaci di entrare in profondità più delle parole.

● D'altra parte, nella visione orientale il sintomo è solo **un messaggio che il corpo invia** per comunicare un malessere profondo: eliminarlo senza averlo decifrato sarebbe inutile, perché prima o poi quello stesso malessere irrisolto emergerebbe da qualche altra parte, magari con

un altro sintomo o un'altra malattia.

● Il corpo che parla va ascoltato, non messo a tacere perché le sue parole fanno male. Solo imparando il suo linguaggio è possibile interpretarne i messaggi e agire di conseguenza, privando il sintomo della sua stessa ragion d'essere. **Non va rimosso il singolo disturbo, ma le condizioni che lo hanno provocato.**

● Attraverso il contatto epidermico costante, lo shiatsu guida nel viaggio alla conoscenza del linguaggio corporeo, conducendo alla **radice dello squilibrio energetico e ripristinando l'armonia psicofisica.**

Non è un semplice massaggio

Se per massaggio si intende una pratica manuale con obiettivi "circoscritti", come stimolare la circolazione o il sistema linfatico, rilassarsi, sciogliere le tensioni muscolo-tensive, tonificare il corpo.

● Certo lo shiatsu può rilassare, stimolare la circolazione, allentare la tensione, ma non agisce solo a livello fisico. **Le sue pressioni, statiche e prolungate, penetrano in profondità**, laddove scorre l'energia vitale, con ripercussioni dirette anche a livello mentale e "spirituale".

● Una **seduta shiatsu non segue mai uno schema preciso**, perché le mani dell'operatore si muovono a seconda di quello che sente e di ciò che il corpo del ricevente gli comunica, delle risposte che arrivano dalla pelle.

● **Ogni persona è trattata come un universo unico**, non sovrapponibile a nessun altro. Per questo, durante una seduta di shiatsu può

capitare di tutto:

→ si possono **provare emozioni intense**, piacevoli o dolorose;

→ si può entrare in uno **stato di coscienza modificato** simile a quello prodotto dall'ipnosi - tra il sonno e la veglia - che permette di penetrare nelle zone più intime di sé senza perdere il contatto con la realtà;

→ ci si può **trovare di fronte a ricordi del passato** che, chiusi nel forziere dell'inconscio, riemergono per essere accettati e digeriti una volta per tutte;

→ si può sentire un **calore buono che avvolge tutto il corpo**, riscaldato dall'energia che scorre liberamente e dal dialogo epidermico costante con l'operatore, presenza rassicurante e benefica;

→ ci si può semplicemente **abbandonare alle sensazioni piacevoli**, che la pelle diffonde a tutti gli organi.

● Alla fine di una seduta, il corpo sta indubbiamente meglio, ma qualcosa cambia anche ad altri livelli: ci si può sentire **carichi di energia** e con uno spirito positivo, ma anche stanchi come dopo una corsa campestre. La soluzione di un problema o la rimozione di pesanti blocchi energetici, infatti, spesso richiede tempo e pazienza, ma ne vale la pena.

Lo shiatsu agisce sullo squilibrio energetico, restituendo armonia e benessere a livello psico-fisico



CHE COS'È DAVVERO

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità”. Sarebbe perfetta come definizione ufficiale dello shiatsu, se non fosse invece una dichiarazione dell'Onms (Organizzazione mondiale della sanità) del 1946. Curioso, vero? Eppure lo shiatsu, disciplina squisitamente orientale, punta proprio al completo benessere della persona nella sua interezza. Ma gli strumenti che usa non hanno niente a che vedere con quelli occidentali. Parole come energia vitale, yin e yang e meridiani, che non appartengono alla cultura occidentale, sono invece capisaldi dell'antica arte manipolatoria cinese, a cui lo shiatsu deve le sue origini.

Una novità nella tradizione: le origini

Lo shiatsu è recente, ma le sue radici sono antichissime. Questo non stupisce: **toccare è un istinto primordiale dell'uomo** e il benessere psicofisico che deriva dal contatto con la pelle è noto fin dalla preistoria.

● Le **tecniche manuali** han-

no sempre rappresentato il **mezzo più istintivo e naturale per mantenere la salute**; il legame tra contatto epidermico e corretto sviluppo psicofisico del neonato, per esempio, è patrimonio dei popoli asiatici da secoli.

● Lo shiatsu moderno è nato

in Giappone, ma le sue radici affondano in Cina. L'arte curativa manipolatoria (**Anma**) ha toccato il suolo giapponese, insieme ai principi della Medicina tradizionale cinese, nel VI secolo, entrando subito a far parte del bagaglio di conoscenze di ogni medico.

● Bisogna aspettare più di mille anni per assistere al primo periodo di decadenza delle tecniche manuali in Giappone, quando il governo dell'epoca di Tokugawa decide di riservarle ai non vedenti.

● Ci vogliono altri trecento anni, **ai primi '900**, perché il governo giapponese emani una legge che, se da un lato riconosce ufficialmente la figura professionale di chi pratica l'Anma, dall'altro impone la **regolamentazione del settore**.

UNA PRATICA AUTONOMA

L'idea di **isolare l'atto della pressione** esercitata dalle mani sul corpo - da cui il nome Shiatsu (shi=dito e atsu=pressione) - per dar vita a una **disciplina autonoma** dall'Anma sboccia non a caso all'inizio del '900.

● Nel 1925 esce il primo libro sullo shiatsu, "Shiatsu-ho", ma trascorrono altri trent'an-

ni perché arrivi il primo **riconoscimento istituzionale dal ministero della Sanità giapponese** (1955), e altri nove (1964) per la sanzione dello shiatsu come pratica autonoma sia dall'Anma sia dal massaggio occidentale, diffuso anche in Giappone.

● Il governo giapponese, d'altra parte, non fa che ufficializzare una realtà di fatto: le scuole per l'insegnamento dello shiatsu sono già diffuse in tutto il territorio.

LE DUE SCUOLE CAPOSTIPITI

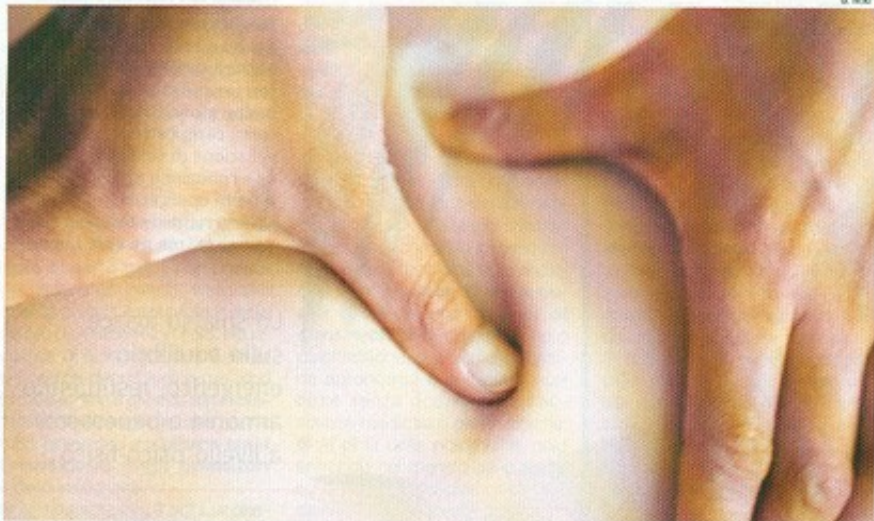
La scuola più importante è quella fondata da **Tokujiro Namikoshi**, il primo a dare una sistemazione didattica della disciplina e, dunque, considerato il padre dello shiatsu.

● Il **metodo Namikoshi**, basato sull'uso esclusivo delle mani (soprattutto dei polpastrelli), viene riconosciuto dal ministero della Sanità giapponese quale **tecnica di cura ufficiale**.

● Ma c'è un'altra scuola destinata a riscuotere un largo consenso: quella di **Shizuto Masunaga**, stretto collaboratore di Namikoshi, che **rinsalda il legame con l'antica arte manipolatoria cinese** e ritorna a una visione di salute come benessere psicofisico globale, fondato sull'equilibrio energetico.

● Con Masunaga, lo shiatsu si evolve, introducendo una serie di novità nel segno della tradizione: viene elaborato il **metodo di diagnosi energetica** basata sui meridiani e introdotto l'uso dei gomiti, delle ginocchia e della **pressione a due mani separate** (Namikoshi usa una sola mano o due mani unite).

● Ai Maestri Namikoshi e Masunaga si ispirano anche gli operatori shiatsu italiani, anche se **ogni scuola ha sviluppato caratteristiche proprie**, a dimostrazione di quanto questa disciplina non sia chiusa in schemi troppo rigidi, ma sia anzi in continua evoluzione.



Oriente e Occidente: due concetti di salute

Il manifesto della Fis (Federazione italiana shiatsu) la dice lunga sul modo orientale di vedere la salute. Ecco qualche esempio emblematico.

● "Lo shiatsu agisce sul corpo mediante pressioni sulla rete di meridiani, che costituiscono la struttura energetica dell'essere umano. La **concezione di una struttura energetica**, codificata dalla medicina tradizionale cinese e patrimonio di tutte le tradizioni estremo-orientali, è la radice da cui lo shiatsu nasce e si sviluppa"

● E ancora: "Lo shiatsu è parte integrante di una realtà culturale specifica, che considera la

salute non solo come **mantenimento delle funzioni vitali, ma come percorso di crescita personale**".

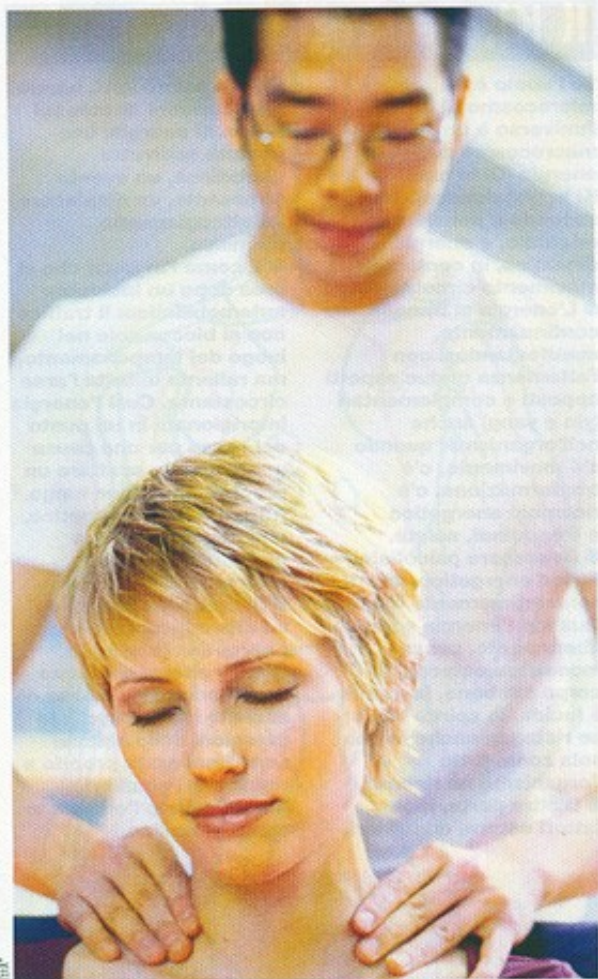
● In sostanza, dietro allo shiatsu c'è una **cultura del benessere** e della prevenzione fondata sullo sviluppo armonico della persona in ogni aspetto della sua esistenza, sostanzialmente diversa dalla **cultura della malattia** (e, quindi, della salute come assenza di malattia) occidentale.

● È una **cultura**, la nostra, pervasa dalla paura di morire, di invecchiare, di ammalarsi e, dunque, alla ricerca affannosa dell'elisir di lunga vita, della pozione per l'eterna

gioinezza o della panacea di tutti i mali.

● **Tutto**, qualunque momento piacevole dell'esistenza, **viene votato alla causa della lotta contro la malattia**: andare a cavallo (ippoterapia), sentire un profumo (aromaterapia), ascoltare la musica (musicoterapia), ballare (danzaterapia).

● Ma a forza di pensare alla morte, si rischia di dimenticare la vita; a forza di pensare alla malattia, si rischia di perdere di vista la salute intesa anche come possibilità di vivere meglio, di raggiungere una migliore qualità di vita. Ed è proprio questo l'obiettivo dello shiatsu.



Un corso per "imparare" il percorso da seguire

A scuola di shiatsu non ci va solo chi ha l'obiettivo di insegnare, a sua volta, questa disciplina o di diventare operatore shiatsu.

● Le scuole di shiatsu sono aperte a tutti, anzi, rappresentano una strada maestra per imparare a conoscersi meglio e a prendere confidenza con il proprio corpo.

● L'esempio della postura è emblematico. Il modo di muoversi del corpo, la sua maniera tutta personale di "presentarsi" al mondo, è solo

la manifestazione esteriore di caratteristiche interiori più profonde: spalle curve indicano timidezza, una schiena rigida suggerisce un eccesso di difesa.

● Lo shiatsu agisce dentro e fuori. Al termine di un corso, la postura sarà completamente diversa non solo perché, lezione dopo lezione, si impara a "trattare bene" il proprio corpo, a rilassare i muscoli e a sbloccare le articolazioni, ma soprattutto perché qualcosa cambia anche nella sfera psico-emotiva e caratteriale.

● Il timido uscirà da un corso di shiatsu con un bagaglio di conoscenze tecniche che gli permetteranno di tenere le spalle dritte, ma anche con un bagaglio interiore che si traduce in una maggiore sicurezza in sé e, dunque, nella capacità di tenere la testa alta, senza vergogna.

● I benefici di un corso di shiatsu si estendono, naturalmente, anche ai familiari e agli amici del partecipante, cioè coloro che avranno la fortuna di "cadere" nelle sue mani.

Il Ki, l'energia universale

Se l'uomo è un microcosmo di energia, l'universo è un macrocosmo della stessa energia (Qi in cinese, Ki in giapponese). Tutto, secondo il pensiero orientale, è energia dinamica, in continuo movimento circolare.

● L'energia si rinnova continuamente, manifestandosi con l'alternanza di due aspetti opposti e complementari (yin e yang) anche nell'organismo: quando c'è movimento, c'è trasformazione, c'è ricambio energetico e c'è, quindi, salute.

● Benessere psicofisico e flusso energetico, infatti, sono intimamente legati. Quando l'energia scorre liberamente, senza incontrare ostacoli, il corpo sta bene, la mente è lucida, lo spirito vitale; se ristagna anche in una sola zona, tutto l'organismo ne risente.

● D'altra parte, molti fattori esterni o interiori,

fisici o psicologici, hanno ripercussioni dirette sul flusso di energia: una postura scorretta quotidiana, un evento stressante, un dispiacere, un atteggiamento difensivo.

● È come l'ingorgo che si crea dopo un incidente automobilistico: il traffico non si blocca solo nel luogo del tamponamento, ma rallenta in tutta l'area circostante. Così l'energia imprigionata in un punto del corpo per una causa qualunque fa scattare un processo a catena lungo tutto il flusso energetico, che non riesce più a distribuirsi in modo armonico.

● Si creano, così, zone ad alta concentrazione energetica (chiamate "jitsu") alternate a zone dove l'energia è scarsa o assente (dette "kyo"): le pressioni dello shiatsu sono finalizzate proprio a ristabilire l'equilibrio, ridistribuendo l'energia in modo armonico.

I meridiani

Sono stati paragonati alle singole arterie di una grande autostrada, in cui scorre costantemente il "traffico" energetico (il Ki). O sono stati definiti "canali energetici", percorsi attraverso cui il Ki può raggiungere tutti gli organi.

● Ma queste immagini non chiariscono un punto fondamentale: **i meridiani non sono i "contenitori" del Ki**, non sono simili alle vene che arginano il flusso del sangue, evitandone la dispersione, né sono come i cavi elettrici attraverso cui scorre la corrente.

● **I meridiani sono energia pura anche loro**, sono parte integrante del Ki, costituiscono l'energia che scorre nell'organismo. Sono tante manifestazioni, o vibrazioni, diverse di un unico flusso energetico globale, come se l'organismo fosse un mare di energia e i meridiani le correnti calde e fredde che lo attraversano: si "sentono", ma non si vedono.

● In altre parole, l'energia corporea è la sintesi di tutti i

meridiani. Può essere paragonata a una **scala musicale** che, pur essendo divisa in tante note, è unica, così come è unica la melodia che le singole note compongono.

● Un "do" può corrispondere alla vibrazione del meridiano del polmone, un "la" alla vibrazione del meridiano del cuore, ma sia il "do" sia il "la" acquistano valore e significato solo grazie al loro legame con le altre note (o vibrazioni).

● D'altro canto, la stecca di una sola nota si riflette sull'intera melodia, così come lo **squilibrio energetico di un singolo meridiano si ripercuote sullo stato energetico generale di tutto l'organismo**.

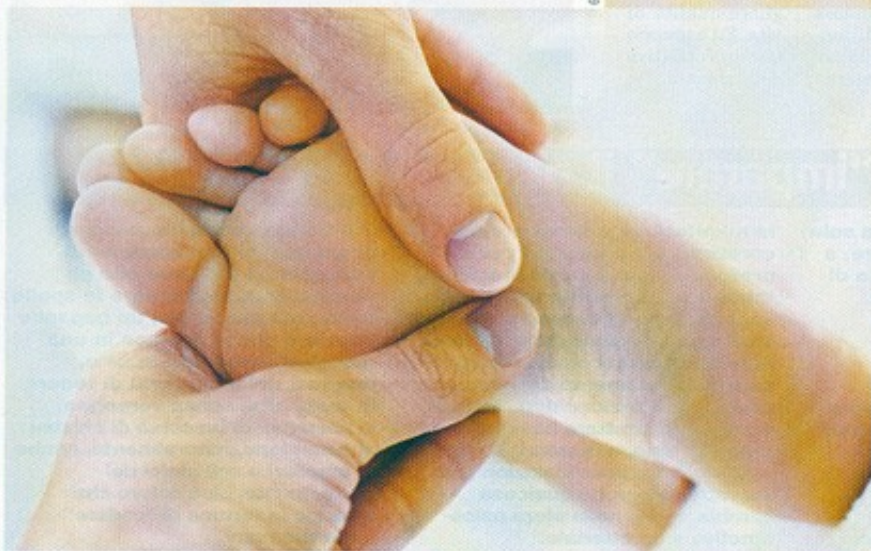
● Sul versante opposto, il lavoro dell'operatore su un certo meridiano produce un effetto benefico che si propaga a tutti gli altri canali energetici e, quindi, a tutto il Ki che fluisce nell'organismo.

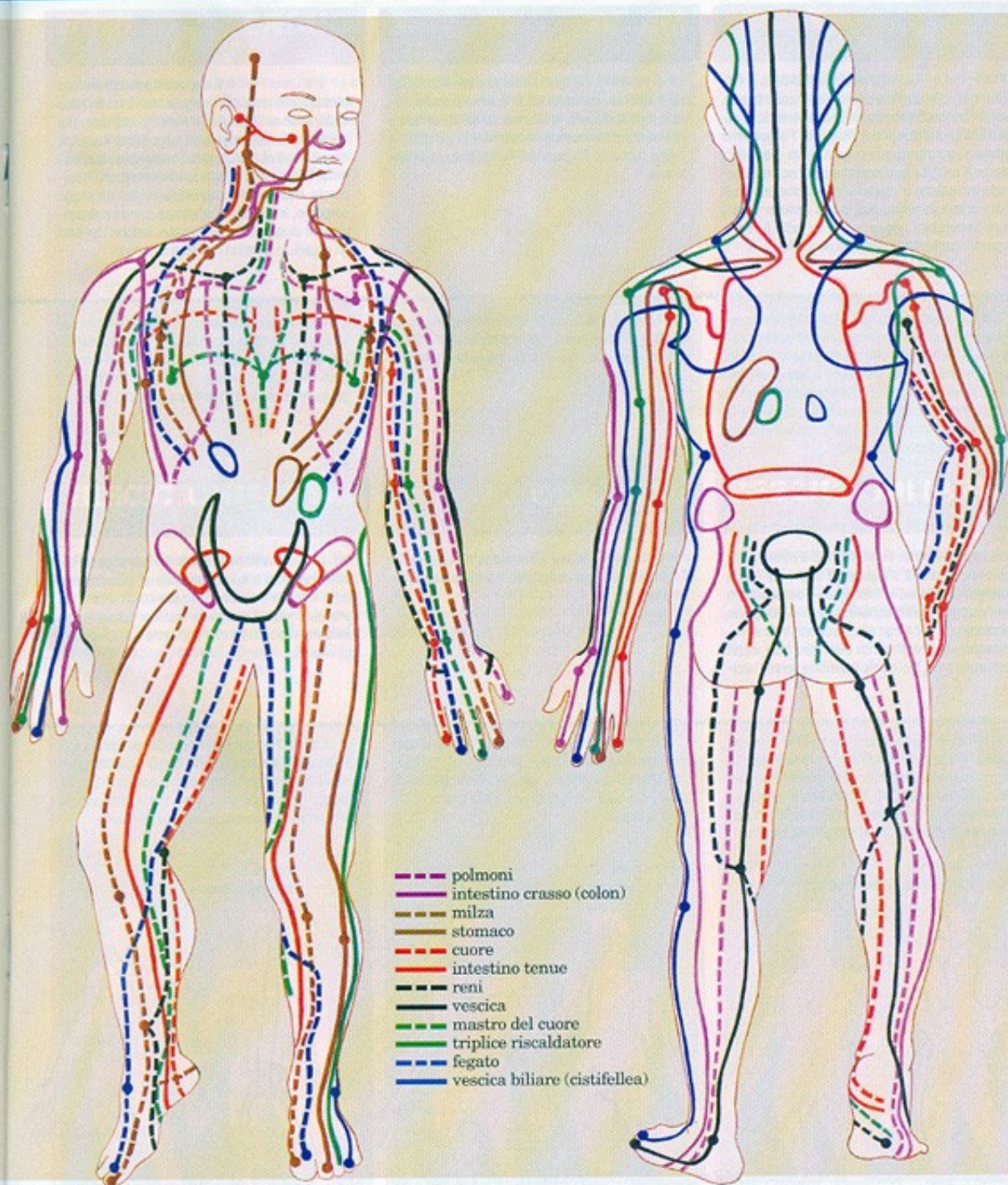
LA DIAGNOSI ENERGETICA

Per ripristinare l'equilibrio energetico, compito principale dello shiatsu, le mani dell'operatore devono prima individuare le aree o i punti dei meridiani dove l'energia manca ("kyo") o dove si è accumulata in eccesso ("jitsu").

● Questa indagine preliminare è chiamata diagnosi energetica, indispensabile per intervenire in modo mirato: **riempiendo le zone kyo**, "vuote" di energia, e **rimettendo in circolo quella concentrata nelle zone "piene" jitsu**, troppo cariche di energia.

● Non si aggiunge né si toglie nulla: le pressioni esercitate dall'operatore si limitano a **ridistribuire il Ki** che circola **nell'organismo** nella giusta quantità, perché la natura non distribuisce mai i suoi doni a caso.





MERIDIANI: TUTTE

POLMONI

→ Il **primo ministro**: è responsabile della politica interna ed estera del regno; non a caso questa carica è attribuita ai polmoni, che governano la respirazione, una funzione vitale per l'organismo "interno" strettamente legata a un elemento esterno (l'aria). La gestione di questo scambio costante tra esterno e interno è la funzione principale del primo ministro. Ma, come assistente del cuore-imperatore, vigila anche su tutto il regno corporeo, controllando l'ordine generale.

MILZA

→ Il **ministro del granal**: milza e stomaco lavorano insieme, controllando le riserve di grano, ovvero regolando tutte le funzioni connesse al cibo e alla sua trasformazione in nutrimento per tutto il regno corporeo (ingestione, digestione, assimilazione).

CUORE

→ L'**imperatore**: è il signore rinchiuso nel suo palazzo, che nessuno osa guardare, ma che tutto vede; sovrano invisibile, ma dalla vista lunga, la cui autorità raggiunge ogni angolo del Paese. Il cuore è maestro-sacerdote, guida spirituale, autorità che incarna potere spirituale e potere temporale. Risiede nella capitale, al centro del regno corporeo, traducendo gli stimoli esterni che arrivano ai cinque sensi in direttive interne per tutti gli organi, in pensieri e in stati d'animo.

La funzione

→ I polmoni hanno il compito vitale di tenere i collegamenti tra organismo interno e ambiente esterno, con la respirazione. Attingono l'aria e l'energia vitale (inspirazione), da distribuire a tutti gli organi, e restituiscono l'anidride carbonica (espirazione). È il principio di carico e scarico, secondo cui prima di ricevere nuova aria o energia va restituito il prodotto di scarto di quanto consumato.

→ La milza, insieme allo stomaco, è coinvolta in tutte le funzioni legate al nutrimento dell'organismo (ingestione, digestione e assimilazione del cibo).

→ Il cuore pompa il sangue, mettendolo in circolo e nutrendo tutte le cellule. Ma, nella tradizione orientale, è anche la sede del pensiero ed è collegato allo stato mentale: gli stimoli esterni che passano dai sensi lo influenzano profondamente.

INTESTINO CRASSO (COLON)

→ L'**ufficiale delle trasmissioni**: il colon è l'ufficiale incaricato di eseguire gli ordini del primo ministro, aiutandolo a mantenere i collegamenti con l'esterno, cioè a espellere l'aria e, sul piano psicologico, a dar sfogo alle emozioni. Inoltre, sovrintende allo smaltimento delle sostanze inutili per l'organismo, facendole transitare verso l'uscita.

STOMACO

→ Il **secondo ministro del granal**: coopera con il "primo" ministro del granal, condividendone le funzioni.

INTESTINO TENUE

→ Il **Segretario dell'imperatore**: il segretario-intestino aiuta il cuore-imperatore a controllare tutto il regno corporeo, occupandosi di un altro processo vitale, cioè della trasformazione degli alimenti in sostanze che andranno a nutrire tutti gli organi.

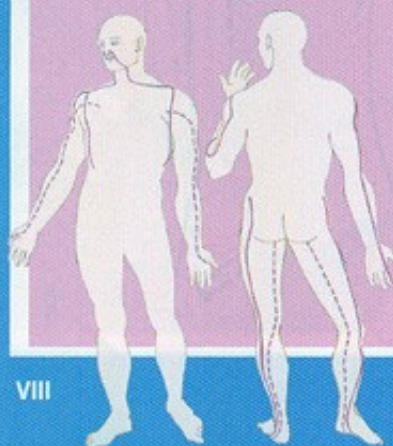
La funzione

→ L'intestino crasso (colon) completa il complesso ciclo di trasformazione dei cibi: una volta che l'organismo ne ha assorbito i principi nutritivi, provvede a eliminare gli scarti, sbloccando le ostruzioni al fluire del Ki (energia vitale). La sua attività è collegata alla liberazione dell'energia trattenuta.

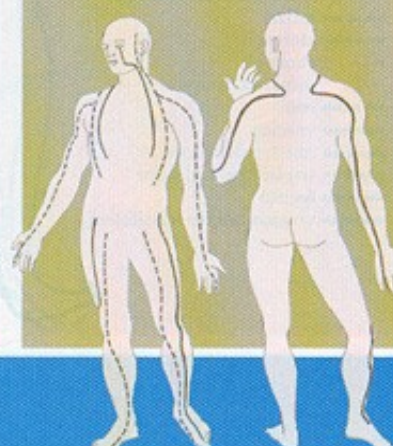
→ Lo stomaco condivide con la milza tutte le funzioni nutritive. Il meridiano non indica solo l'organo con attività gastrica, ma tutto il complesso di organi deputati alla digestione, dalla bocca all'intestino tenue.

→ L'intestino tenue converte gli alimenti in sostanze che servono a tutto l'organismo. Nutre il cuore e ne subisce l'influsso: uno stato d'ansia blocca l'energia dell'intestino tenue, alterando il processo di trasformazione degli alimenti.

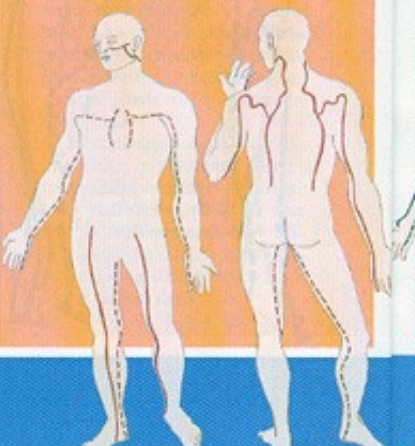
--- polmoni
--- intestino crasso (colon)



--- milza
--- stomaco



--- cuore
--- intestino tenue



LE CARATTERISTICHE

RENI

→ **Il ministro delle tecniche:** i reni sono simili a "tecnici" altamente specializzati, che non si occupano solo di purificare i liquidi che circolano nel regno corporeo, ma anche della distribuzione generale di energia vitale. Inoltre, il ministro delle tecniche supervisiona costantemente tutti gli organi, facendoli funzionare al meglio.

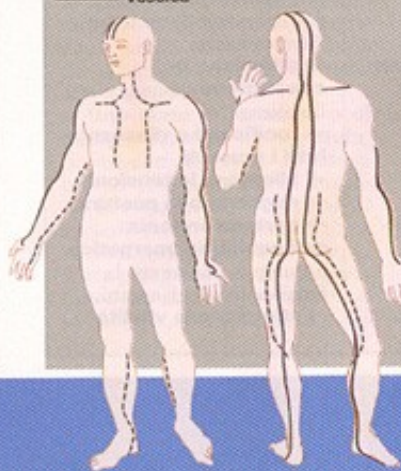
→ I reni, attraverso la produzione di urina, depurano il sangue dai prodotti di scarto del metabolismo. Sono considerati il deposito energetico di tutti gli altri organi.

VESCICA

→ **Il governatore della capitale:** è un'autorità locale di rilievo, che vigila sul territorio e sui corsi d'acqua, ricchezza vitale, ma anche pericolo per gli abitanti e per il suolo. La vescica regola la quantità di liquido che circola nell'organismo, facendola arrivare agli organi nelle giuste proporzioni.

→ La vescica ha il compito di raccogliere ed eliminare i liquidi organici di scarto e la sua attività è influenzata dal sistema nervoso autonomo.

--- reni
— vescica



MASTRO DEL CUORE

→ **Il ministro del Palazzo della Gioia:** è un ministro altolocato, che ha il compito di dare informazioni al cuore-imperatore e di liberare le emozioni, diffondendo la gioia e la potenza vivificante in tutto il regno corporeo.

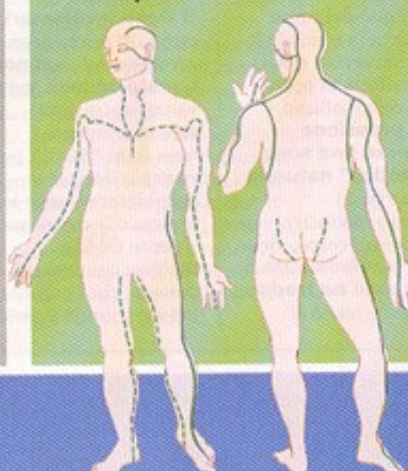
→ Il mastro del cuore è una membrana che avvolge il cuore e che comprende anche le arterie e le vene a esso collegate. Regola il ritmo cardiaco e la circolazione pericardica.

TRIPLICE RISCALDATORE

→ **Il ministro delle opere idrauliche:** insieme ai reni e alla vescica, detiene il comando della circolazione dei liquidi nell'organismo, evitando le inondazioni e la siccità, ma garantendo l'irrigazione e, dunque, una benefica fertilità.

→ Secondo la tradizione cinese, il triplice riscaldatore ha un nome, ma non una forma. Il suo compito è di controllare la circolazione periferica e linfatica.

--- mastro del cuore
— triplice riscaldatore



FEGATO

→ **Il generale dell'esercito:** come ogni buon comandante, è uno stratega che decide come utilizzare al meglio le riserve di energia nel regno corporeo, distribuendole in modo equo e senza sprechi.

→ Il fegato è considerato uno dei pilastri dell'organismo, perché partecipa all'attività di tutti gli altri organi e ai principali processi vitali: la trasformazione degli alimenti in energia, la depurazione e il rinnovamento del sangue, la disintossicazione del corpo.

VESCICA BILIARE (CISTIFELLEA)

→ **L'ufficiale imparziale d'armata:** combatte direttamente al fronte, traducendo il volere del generale in azioni concrete con imparzialità, cioè rispettandone la strategia originaria.

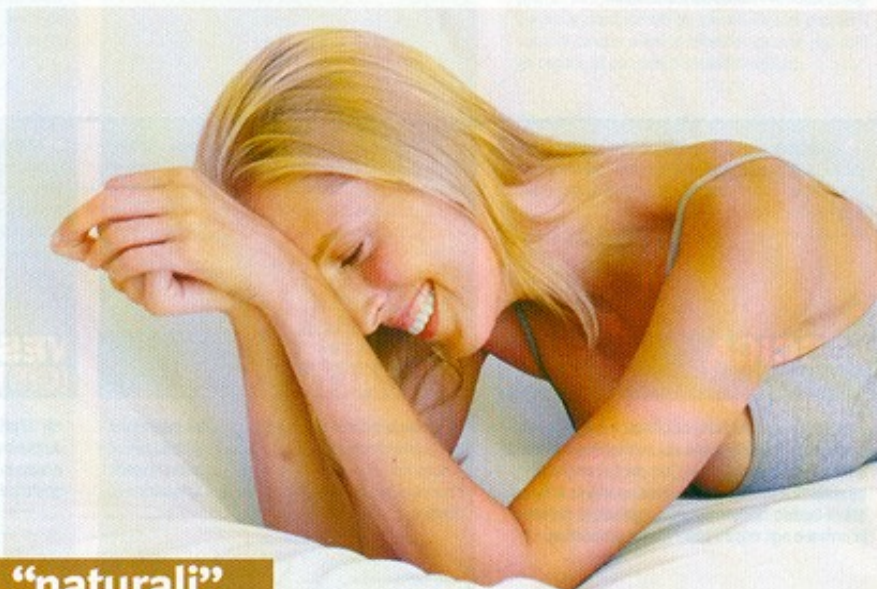
→ La vescicola biliare contiene la bile prodotta dal fegato, liquido indispensabile per l'assorbimento e la trasformazione dei grassi, e la riversa nell'intestino, quando vi giunge il cibo che arriva dallo stomaco. Se i cibi non sono imbevuti di succhi biliari, non vengono assorbiti e fermentano nell'intestino.

--- fegato
— vescica biliare (cistifellea)



GLI EFFETTI DEL VIAGGIO VERSO SE STESSI

Non è importante il pretesto che spinge ad affidarsi allo shiatsu. Quello che conta è che, fin dalla prima seduta, si prova la sensazione di partire per un viaggio ricco di sorprese, in compagnia di una guida (l'operatore), che non stabilisce le tappe o la meta, ma che aiuta a rimuovere gli ostacoli energetici lungo il cammino. Ben presto la motivazione iniziale si dimentica o viene superata, perché strada facendo l'energia scorre sempre più liberamente, il velo che deformava la propria immagine cade e ci si può di nuovo guardare dentro senza paura. Anzi: amandosi. E gli effetti di questa auto-rivalutazione si fanno sentire sia sul corpo sia sulla mente.



Tanti benefici "naturali"

È bene ribadirlo ancora una volta: nella cultura orientale, **la triade corpo-mente-spirito è indivisibile.**

● Per capire i benefici riconducibili al trattamento shiatsu, proviamo solo per un istante a fare una forzatura separando quell'unità, per accennare alle **trasformazioni positive che il contatto ispira** nel corpo e nella mente-spirito.

● Dire che lo shiatsu "ispira" i cambiamenti non è affatto casuale: le mani dell'operatore agiscono sull'equilibrio psicofisico con quanto di più naturale e istintivo c'è per l'essere umano - le pressioni sul corpo - con **risultati altrettanto naturali e istintivi**, che sono già tutti dentro noi stessi.

✓ Per il corpo

I benefici per il corpo sono fondamentalmente intuitivi. Pensiamo al gesto più naturale che si compie quando si accusa dolore in un certo punto del corpo: l'istinto porta la mano (o le mani) a premere su quella zona e, in effetti, si prova subito un certo sollievo, perché **la pressione agisce come una sorta di "anestetico" naturale.**

● Lo stesso gesto automatico e istintivo, cioè la pressione sul corpo, viene utilizzato per **riscaldare il corpo quando ha freddo**, per rilassare i muscoli

quando sono contratti, per stimolare il sangue quando "stagna", per bloccare la fuoriuscita di sangue da una ferita.

● **Gesti involontari**, compiuti senza neanche accorgersene, **ma non per questo casuali**, perché vanno a stimolare spontaneamente i meridiani "giusti", per esempio il triplice riscaldatore (lungo le braccia o le cosce) quando si sente freddo.

● Pressioni naturali, dunque, che l'organismo induce tramite il sistema

nervoso e che sembra **favoriscano la produzione di sostanze benefiche**, capaci di portare sollievo alla zona che si tocca.

● Allo stesso modo, le pressioni esercitate dall'operatore durante tutto il trattamento:

→ **stimolano la circolazione sanguigna e linfatica;**

→ **tonificano e rilassano tutti i muscoli;**

→ **allentano le tensioni;**

→ **migliorano la postura;**

→ **portano armonia nell'equilibrio energetico**

e, dunque, migliorano la funzionalità degli organi;

→ **stimolano la vitalità.**

✓ Per la mente e lo spirito

Dividere la mente e lo spirito, considerandoli come fossero entità separate, è impossibile: la cultura orientale, infatti, utilizza una sola parola che li comprende entrambi, **shin**.

● Ancora una volta, per capire i benefici dello shiatsu si può far riferimento al quotidiano, ai gesti che vengono compiuti istintivamente, senza neppure farci caso: come **un abbraccio**.

● L'operatore, infatti, esercita

pressioni perpendicolari alla zona trattata, esattamente come fa in modo naturale **un abbraccio**, forse il gesto più spontaneo quando ci si trova di fronte a una persona **depressa**, termine ancora una volta non casuale, che identifica la nostra sensibilità alle pressioni.

● Un buon trattamento shiatsu, così come un abbraccio sincero, **dà energia e sostegno**, aiutando il ricevente ad affrontare con coraggio e forza la propria condizione di malessere.

● La sensazione di essere ascoltato e ben accolto mette il ricevente nella condizione di **sentirsi compreso e non giudicato**, così da poter

manifestare se stesso senza paura e con maggiore consapevolezza, dando il via a una benefica trasformazione della propria situazione di vita.

● Per tutti questi motivi, lo shiatsu:

- **combatte lo stress**;
- **rinforza** psicologicamente;
- **ricarica** le batterie;
- **rende più lucidi**;
- **fa emergere lati nascosti di sé**;
- **porta per mano alla radice profonda dei propri disagi**;
- **aiuta a riscoprire e a prendere confidenza con il proprio corpo**;
- **rende più consapevoli** delle proprie potenzialità.

GLI INGREDIENTI PER UN BUON TRATTAMENTO

La capacità dell'operatore di raggiungere subito un buon livello di comunicazione, l'atteggiamento aperto del ricevente, l'abilità tecnica, ma anche lo scenario che accoglie la seduta, da predisporre con cura e attenzione, come parte integrante del trattamento. Perché tutto contribuisce, nell'insieme, a creare le condizioni ideali per iniziare un percorso di consapevolezza.

Un rapporto paritario di fiducia

Lasciarsi andare: è questa la chiave che permette all'operatore di aprire i canali di comunicazione epidermici, non verbali, dando vita a un dialogo con il ricevente che il contatto costante mantiene sempre vivo.

● **Uno stato di tensione o di disagio vanifica ogni seduta**, perché porta il corpo a difendersi con un atteggiamento di chiusura: la respirazione è irregolare, i muscoli rigidi, la mente vigile e razionale, l'energia imprigionata.

● Ma per abbandonarsi all'operatore è necessario sentirsi davvero in buone mani. È importante che

si crei subito **un rapporto empatico, di profonda fiducia e sintonia** tra operatore e ricevente, che permetta al primo di "ascoltare" con le mani i messaggi del corpo e al secondo di lasciare parlare il suo corpo liberamente, senza filtri razionali.

● L'operatore, infatti, non agisce in modo meccanico, **ma misura e regola le pressioni in base alla "risposta" corporea del ricevente**, non perdendo mai di vista la relazione a due, una relazione creativa, fondata su un gioco di stimoli e risposte che si snoda lungo l'intera seduta.



L'operatore: una figura speciale

La preparazione tecnica triennale è indispensabile, ma non basta all'operatore shiatsu. L'aspetto umano, cioè la capacità di ascoltare e di comunicare, di aiutare e di sintonizzarsi con il ricevente, di osservarlo e di "prendersi cura" di lui sono doti ben più importanti di ciò che si può imparare sui manuali teorici.

- Doti sottili che nessun professore può insegnare, ma che si imparano alla scuola dell'esperienza e all'università della pratica, con un tirocinio che non finisce mai, che si arricchisce sul campo, trattamento dopo trattamento.

- Una disciplina particolare come lo shiatsu, d'altra parte, richiede una persona un po' "speciale", in grado di penetrare la barriera epidermica per raggiungere il livello energetico più profondo del ricevente.

- Un obiettivo che si raggiunge solo con una grande sensibilità, bussola attraverso la quale l'operatore guida il ricevente nel suo viaggio verso la consapevolezza di sé e dei propri squilibri energetici, base su cui costruire un nuovo benessere psicofisico.

UNA GUIDA.

NON UN TERAPEUTA

L'operatore non individua la radice dei problemi del ricevente: lo aiuta a cercarla dentro di sé. Non risolve i suoi problemi: lo sprona a superarli con le risorse interiori che sicuramente possiede e

che deve solo riattivare.

- In sostanza, compie una potente azione di stimolo, attraverso pressioni calibrate in base alle risposte che riceve durante il trattamento, necessariamente personalizzato.

- Più che un terapeuta, dunque, è un educatore. Educare deriva dal latino "educere", che significa "condurre fuori", cioè portare alla luce qualcosa che è già presente: l'operatore fa emergere le potenzialità di cui la persona, senza saperlo, già dispone.

- In questo contesto, è evidente che l'operatore shiatsu non si sostituisce alle tradizionali figure mediche e paramediche, né agisce in modo alternativo a esse: non opera, non cura, non prescrive farmaci, non guarisce, almeno secondo i principi della medicina occidentale.



Il ricevente: una figura attiva

Visto che nello shiatsu, a differenza di molte altre tecniche manuali, il ricevente è un protagonista attivo, **è importante che non assuma un atteggiamento passivo** durante i trattamenti.

- Che cosa significa? Non certo stare allerta, controllando i gesti dell'operatore: per favorire il totale rilassamento psicofisico, infatti, **il ricevente tiene** quasi sempre **gli occhi chiusi**.

- **Non significa, però, neppure dormire profondamente.** È facile addormentarsi durante una seduta shiatsu, perché il contatto epidermico e il riequilibrio energetico portano a un immediato senso di benessere, che culla e favorisce il sonno. Niente di ma-

le, ma così si perde il meglio della seduta, cioè la percezione delle risposte che il proprio corpo dà alle pressioni.

- L'ideale è **restare svegli, ma senza opporre resistenze** fisiche o mentali. In questo modo, è possibile entrare in una sorta di dormi-veglia simile allo stato ipnotico, che permette di captare quello che sta succedendo durante il trattamento, senza lo sguardo vigile della parte razionale.

- Solo così si possono assaporare fino in fondo gli effetti delle pressioni a livello fisico, energetico, mentale e spirituale, **maturando quella consapevolezza** di sé e delle proprie risorse che è lo scopo finale dello shiatsu.

Tante tecniche sotto pressione

Anche se ispirate alle scuole giapponesi di Namikoshi o di Masunaga, **ogni scuola italiana ha la sua tecnica**, uno stile particolare e riconoscibile.

● Esistono, tuttavia, una serie di elementi comuni a tutte le scuole, tra cui la tecnica principe dello shiatsu: **la pressione sui percorsi energetici (meridiani)**.

● Coloro che si rifanno a Namikoshi utilizzano solo le dita, mentre chi si richiama a Masunaga usa, oltre alle dita, anche i **palmi delle mani**, quando l'area da trattare è più estesa, o i **gomiti**, quando il blocco energetico da liberare è grande.

PREMERE SÌ, MA IN MODO NATURALE

La pressione non è mai casuale o confusa, ma segue precise direttive: deve essere **costante, statica e più o meno prolungata**. Solo così può essere superata la "barriera" epidermica per stabilire il contatto con le zone energetiche più profonde e, quindi, con l'unità di corpo-mente-spirito.

● Altrettanto importante è la posizione mantenuta dall'operatore nel corso della seduta: deve permettergli di respirare bene e di **coordinare il suo respiro con quello del ricevente**, sia per entrare in profonda sintonia, sia per esercitare una pressione sana.

● Per essere efficace, però, la pressione deve essere naturale e può essere tale solo se l'operatore **non usa la forza muscolare**, ma il **peso del suo corpo**. E il peso del corpo viene utilizzato al meglio solo se l'operatore esercita una **pressione perpendicolare** alla zona trattata.

● Non a caso lo **shiatsu si fa sdraiati a terra** (su un futon): la terra è la zona che accoglie tutte le pressioni che si manifestano in natura. E la pressio-

ne naturale per eccellenza è anch'essa perpendicolare, perché segue la forza di gravità.

PERCHÉ FA BENE

È la pressione a rendere lo shiatsu unico nel suo genere, visto che non ci sono altre pratiche che ruotano intorno a questo principio vitale: **la pressione è vita**, un elemento importante quanto l'aria che respiriamo.

● **Tutto è regolato da pressioni**, anche la possibilità di vivere sulla terra: se non potessimo migliaia di chili di pressione atmosferica sulle spalle, saremmo proiettati chissà dove.

● Il **nostro stesso organismo vive grazie a pressioni**: basti pensare alla **pressione sanguigna**, o alla differenza di pressione creata dal sistema nervoso per permettere ai polmoni di gonfiarsi e sgonfiarsi (altrimenti sarebbero sacche vuote e noi saremmo simili a palloncini sgonfi). Pressioni buone.

● Ma ci sono anche gli **"sbalzi di pressione"**, dannosi per chi soffre di problemi respiratori o cardiaci, la **bassa o l'alta pressione**, che fa impazzire i meteoropatici o, a livello intimo, le **"pressioni emotive"**, il "sentirsi sotto pressione", il cadere in "depressione". Pressioni cattive.

● Una pressione buona, sana, cioè perpendicolare, allora, può davvero **rivoluzionare lo stato vitale**. E non è solo... un'impressione.

La preparazione dell'ambiente è un vero e proprio rito, che deve precedere ogni seduta di shiatsu

L'importanza di preparare l'ambiente

Non esiste un ambiente più giusto di un altro, né ci sono elementi decorativi indispensabili o superflui.

● **Ogni operatore sceglie liberamente lo scenario** che farà da contorno a un trattamento shiatsu.

● **Ciò che conta davvero è l'atto stesso di preparare l'ambiente**, un momento che è parte integrante di ogni seduta, che predispone bene il ricevente e che richiede tempo e cura.

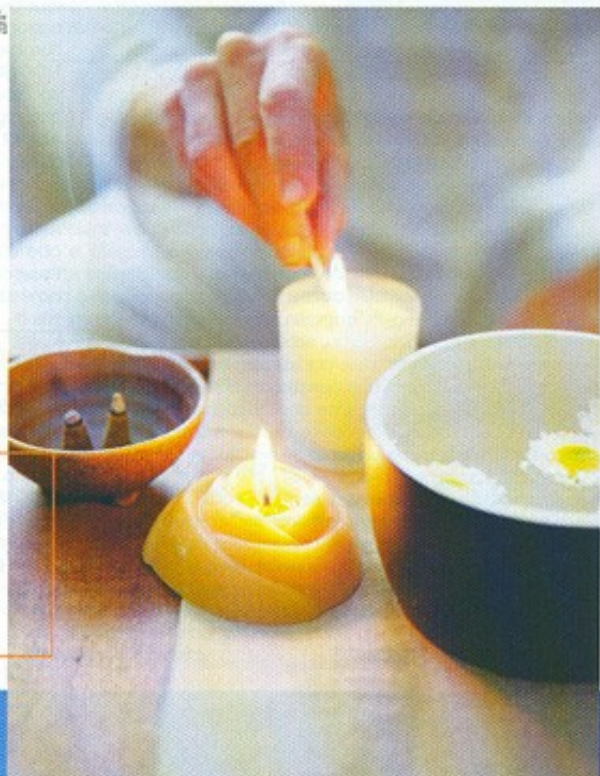
● Il trattamento non inizia quando l'operatore tocca il ricevente, ma quando **allestisce lo scenario prima di ogni seduta**. Non importa dove: una stanza, uno scantinato, uno studio.

● Quando la **persona arriva deve ricevere un'immediata sensazione di attenzione nei suoi confronti**, deve sentirsi ben accolta.

● Mentre si sta lavorando sull'equilibrio energetico, poi, è im-

portante **non essere disturbati da "energie negative"**, come rumori fastidiosi, luci forti, odori sgradevoli, sbalzi di temperatura, spifferi freddi. I sensi e il corpo hanno bisogno di armonia per lasciarsi andare fino in fondo al contatto di pelle.

● È, questa, la prima parte di un vero e proprio rituale che deve comunicare quello spirito di **"prendersi cura dell'altro"** che permea tutto lo shiatsu.



PER LIBERARE L'ENERGIA

Il benessere dell'organismo è intimamente legato al libero fluire dell'energia, ma ogni giorno porta con sé mille ostacoli al suo cammino. Posture sbagliate, stati d'ansia e di stress, emozioni negative, una vita sedentaria o nevrotica si traducono in blocchi energetici che il solo lavoro dell'operatore non basta a rimuovere.

È, allora, necessario prendersi cura direttamente della propria energia vitale, dedicando ogni giorno uno spazio di pochi minuti ai nove esercizi di Masunaga, alla portata di tutti. Agiscono sui meridiani e, se eseguiti con costanza, aiutano l'energia a scorrere liberamente, evitando dannosi ristagni.

Prima di iniziare

10 MINUTI è questo, secondo più secondo meno, il tempo che ci vuole per eseguire l'intera sequenza degli esercizi. Alla portata di tutti, dunque, anche di chi vive guardando l'orologio o di chi ha l'agenda che scoppia. Ogni tanto, inserire anche un'esecuzione più lenta per dare al corpo una sferzata energetica.

COSTANZA è questa la parola d'ordine per ottenere da nove semplici esercizi un benessere psicofisico che accompagna per tutta la giornata. Non è, infatti, importante quando si eseguono (la mattina, la sera, in pausa pranzo), ma quanto, cioè tutti i giorni. La pratica dovrebbe diventare parte integrante della routine quotidiana, una sana abitudine come fare la doccia o lavarsi i denti. Una pratica saltuaria non solo sarebbe meno efficace, ma rischierebbe di cadere presto nel dimenticatoio, come una delle tante cose che si vorrebbero fare ma che si rimandano all'infinito.

PRECISIONE E CONSAPEVOLEZZA è consigliabile eseguire gli esercizi rispettando la sequenza proposta, che tiene conto della collocazione dei meridiani. Una volta raggiunta la posizione, che non deve richiedere sforzi intensi o provocare dolore, mantenerla per qualche secondo e fermarsi ad ascoltare il proprio corpo, i segnali che invia, l'energia che scorre nei meridiani. Coinvolgere anche la mente, cioè essere consapevoli di ciò che si sta facendo, significa lavorare in modo globale, con benefici a livello globale.

RISPETTO DEL PROPRIO CORPO l'esecuzione degli esercizi non va vissuta come una gara con se stessi. Non si deve raggiungere un traguardo, ma solo rispettare il proprio corpo, accettando anche i suoi limiti. Mai spingere una posizione, mai forzare i muscoli nel tentativo di superarsi, mai maltrattare tendini e articolazioni perché non "rispondono" come si vorrebbe. L'esecuzione deve essere naturale: fermarsi quando il corpo si ferma.

RESPIRAZIONE va tenuta sempre sotto controllo, per evitare di ritrovarsi "in apnea" durante l'esecuzione, neutralizzando l'effetto benefico degli esercizi. Ricordarsi di inspirare quando ci si trova nella posizione di massimo allungamento e di espirare mentre si scioglie la tensione. Questa regola vale per tutti gli esercizi.

La posizione iniziale e finale

L'ESECUZIONE:

sdraiarsi supini, con le braccia leggermente staccate dal busto e le gambe aperte. Rilassarsi completamente, con gli occhi chiusi per evitare distrazioni esterne.

I CONSIGLI: questa posizione è molto importante per "ascoltare" il corpo prima di iniziare gli esercizi e alla fine di tutto il ciclo, perché dà la possibilità di paragonare le sensazioni che si provano prima e dopo la pratica.



Per il Vaso Concezione

L'ESECUZIONE: in piedi, appoggiare entrambe le mani dietro le cosce e piegare il busto e la testa all'indietro, immaginando che l'addome (l'hara, la zona sotto l'ombelico) spinga in avanti.

I CONSIGLI: il Vaso Concezione e il Vaso Governatore sono meridiani speciali, che regolano il flusso di energia in tutti gli altri 12 meridiani "regolari" (vedi la tabella a pag. VIII-IX) e che, dunque, sono particolarmente importanti. Il Vaso Concezione corre lungo una linea centrale situata nella parte frontale del corpo (24 punti che vanno dal perineo alla mandibola): l'esercizio stimola l'apertura verso l'esterno e serve per liberare il Ki.



Per il Vaso Governatore

L'ESECUZIONE: in piedi, piegare il busto in avanti, poi portare le braccia dietro le cosce, con la testa piegata verso il mento, in modo che il volto sia coperto.

I CONSIGLI: il Vaso Governatore è un meridiano dotato di 28 punti. Parte dall'osso sacro e termina al centro della mandibola. Con l'esercizio, speculare a quello per il Vaso Concezione, il Ki viene diretto verso l'interno.



Per il polmone e l'intestino crasso (colon)

L'ESECUZIONE: in piedi, con le gambe leggermente divaricate, portare le braccia dietro la schiena e intrecciare i pollici, allargando il più possibile le altre dita. Poi inclinare il busto in avanti e portare le braccia verso l'alto, tenendo i gomiti dritti e le ginocchia tese. Ripetere incrociando i pollici dall'altro lato.

I CONSIGLI: inspirare quando il corpo è allungato al massimo in avanti. Si sviluppa una linea di tensione lungo i meridiani di polmone e colon. Per non forzare l'allungamento, immaginare che le braccia siano tirate da qualcun altro.



Per la milza e lo stomaco



L'ESECUZIONE: in ginocchio, seduti sui glutei, piegare il corpo all'indietro, appoggiando le mani dietro i piedi. Poi appoggiare i gomiti e, infine, la schiena, allungando le braccia e incrociando le dita delle mani.

I CONSIGLI: se si allargano eccessivamente le ginocchia, la schiena aderisce più facilmente al pavimento, ma i meridiani si allungano meno. Per facilitare questo passaggio, allontanare i piedi dai glutei,

mantenendo la schiena e i fianchi aderenti al pavimento. Chi non riesce ad appoggiare la schiena sul pavimento, posizione che richiede una buona elasticità, può fermarsi con i gomiti appoggiati a terra. Per tornare nella posizione eretta, evitare di sollevare il busto "in blocco", forzando gli addominali, ma appoggiarsi al gomito destro, spostare il peso del corpo sul lato destro, appoggiare la mano sinistra al pavimento e sollevarsi.

Per il cuore e l'intestino tenue

L'ESECUZIONE: sedersi a terra, con le ginocchia divaricate e le piante dei piedi che combaciano. Avvicinare i piedi il più vicino possibile a sé, afferrandoli dalle dita, poi piegare il busto in avanti, senza sollevare le cosce dal pavimento e mantenendo la testa in linea con la schiena. Poi piegare la testa fino a toccare il petto con il mento.

I CONSIGLI: non forzare il pie-

gamento in avanti del busto, ma rispettare i "limiti" del corpo. Quando si raggiunge il massimo allungamento possibile, inspirare e immaginare l'energia che entra nel corpo.



Per i reni e la vescica

L'ESECUZIONE: sedersi a terra, con le gambe tese in avanti e i talloni uniti. Piegare il busto in avanti, allungare le braccia e, con i palmi delle mani rivolti all'esterno, toccare le punte dei piedi.

I CONSIGLI: la testa, le braccia e la schiena devono essere sempre ben allineate. Non è necessario arrivare per forza a toccare la punta dei piedi, ma fermarsi quando il corpo lo suggerisce.



Per il mastro del cuore e il triplice riscaldatore

L'ESECUZIONE: sedersi a terra, con le gambe incrociate senza appoggiare i piedi sulle cosce, le ginocchia vicino al pavimento. Incrociare le braccia e afferrare con le mani il ginocchio opposto. Piegare il busto in avanti il più possibile facendo leva sulle braccia, in modo che la fronte si abbassi quasi a toccare il pavimento.

I CONSIGLI: più le ginocchia sono vicine al pavimento, meglio è, ma non è necessario forzare eccessivamente.



Per il fegato e la vescica biliare (cistifellea)

L'ESECUZIONE: sedersi a terra, con le gambe divaricate il più possibile. Sollevare le braccia in alto, intrecciare le dita con i palmi verso l'alto e piegare il busto verso la gamba sinistra, ma tenendo il viso rivolto a destra, con gli occhi rivolti alle mani. Poi eseguire dall'altro lato e, infine, flettersi in avanti.

I CONSIGLI: quando ci si flette in avanti, mantenere l'allineamento tra testa, schiena e braccia.



IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

→ Una seduta shiatsu dura più di un'ora, perché al trattamento vero e proprio - di circa un'ora e un quarto - va aggiunto un quarto d'ora di relax, durante il quale si riprende dolcemente il contatto con la realtà.

→ Per informazioni sullo shiatsu, sui trattamenti e sugli operatori, ci si può rivolgere al Monastero Zen "Il Cerchio" onlus, sede della Scuola Zen di Shiatsu® a Milano, tel. 028323652, tel/fax 0258112232, www.monasterozen.it. Sul territorio nazionale, si può contattare la Fis (Federazione italiana shiatsu), tel. 0248007229, www.fis.it.