

fit rouge

INTERVISTA A

## SHIGERU ONODA SENSEI

a cura di Vincenzo Bonaventura



**I**ntitolata "Il modo naturale di usare il corpo", la relazione di Shigeru Onoda Sensei è stata a Norcia uno dei momenti centrali del XXVII convegno della FISieo, dedicato a "Il Fuoco dal profondo – Viaggi tra fuochi ministri e fuochi sovrani".

Shigeru Onoda si è diplomato nell'aprile 1981 al Japan Shiatsu College di Tokyo, dove ha studiato, tra gli altri, con Tokujiro Namikoshi. Si è poi dedicato allo studio e alla ricerca del Sotai-Ho e altre tecniche terapeutiche giapponesi, oltre a lavorare come terapeuta shiatsu in varie cliniche. Nel giugno 1984 ha creato in Spagna la sua clinica e ha cominciato a diffondere lo shiatsu, che a quei tempi era praticamente sconosciuto. Da allora la sua attività è stata sempre crescente e nel 2004 ha creato la Namikoshi Shiatsu Europa, riconosciuta e appoggiata dal Japan Shiatsu College, per promuovere e facilitare la diffusione dello shiatsu in tutta Europa e controllare la corretta formazione e preparazione degli insegnanti di Shiatsu Namikoshi europei. Attualmente ha due centri a Madrid e scuole associate a Barcellona, Valencia, Malaga, Granada e alle Canarie, dove si fanno corsi e ci si occupa di varie migliaia di persone all'anno, utenti dello shiatsu. È autore dei libri "Shiatsu per tutti" e "Sotai ho. Principi fondamentali", tradotti in tutto il mondo.

Lo stesso maestro giapponese alla vigilia aveva presentato così il proprio intervento, elaborato poi con tutta una serie di interessanti esercizi: «L'abitudine ci porta a ripetere quotidianamente gli stessi movimenti (utilizziamo sempre la mano destra, incrociamo le gambe mettendo sempre la destra sopra, ci muoviamo partendo dal lato destro o dormiamo sempre sul lato destro). Anche la pratica di alcuni sport come tennis, golf, baseball, può generare o peggiorare questo squilibrio. È quindi normale che si provochi un disallineamento muscolo-scheletrico nel corpo, che produce pesantezza, stanchezza e contratture in determinate zone. Con il trattamento Shiatsu e alcuni stiramenti possiamo rendere più facile la nostra vita quotidiana».



Si tratta, quindi, di argomenti di estrema attualità, come ci ha spiegato lo stesso Onoda in un'intervista realizzata con l'aiuto di Paola Frondoni, che ha tradotto dallo spagnolo.

### **Maestro, negli ultimi anni lei ha dato sempre più importanza al concetto di energia. Perché?**

«È difficile spiegare da un punto di vista teorico al ricevente il concetto di energia. Però è qualcosa che si avverte sempre di più con le persone che vengono trattate. Io mi sono formato al Japan Shiatsu College, dove non si studiava nulla sull'energia, piuttosto l'insegnamento obbligatorio aveva carattere medico e scientifico, orientato maggiormente per un lavoro da fisioterapista. Soprattutto ci si dedicava ai problemi fisici, della colonna vertebrale. Questo concetto era facile da capire per il ricevente: togli il dolore e la persona si accontenta. Poi, intorno al 2000, le cose sono cambiate: i pazienti arrivavano con un sintomo diverso, che non era più solamente fisico. La vita moderna, che dedica molto tempo al computer e ai telefonini, non solo provoca dolori di tipo fisico ma tende a trasformarli in dolori emozionali e mentali. Mi sono reso conto che se lavoravo soltanto sul dolore fisico le persone non erano più contente, come accadeva prima. E quindi nella mia attività ho introdotto punti per il trattamento delle emozioni. Non si può più lavorare in modo meccanico. Ho capito che occorre- vano diverse prospettive, a cominciare dal movimento dell'energia nei meridiani. La medicina tradizionale cinese parla di ristagno di energia in un corpo non equilibrato».

### **Quindi ha diversificato i trattamenti?**

«Sì. Come dicevo, ho cominciato a trattare punti chiave dello stress mentale, ho adottato nuove modalità di sentire e con la mano ho iniziato ad ascoltare il movimento dell'energia. Nella mia clinica abbiamo cambiato le procedure del trattamento: non più manipolazione ma contatti più lunghi con la mano. Allora abbiamo capito che comincia una conversazione con il corpo del

ricevente, il quale ottiene sollievo attraverso questi contatti. Sono convinto che in questo nostro tempo occorre praticare uno shiatsu più autentico. All'inizio questa pratica era stata resa più occidentale, con molta anatomia. Ma solo tecnica e solo teoria non funzionano. Abbiamo bisogno della risposta al contatto, un contatto che mi piace definire molto primitivo, nel senso che deve essere semplice. Questo è il nostro lavoro oggi. I medici puntano tutto sui dati delle analisi e di tutti gli altri esami, ma questi non bastano a misurare le necessità del paziente; loro non toccano più, non fanno "te-ate", che in giapponese vuol dire mettere le mani, riferendosi all'epoca in cui i sanitari non usavano gli approfondimenti tecnici ma il loro tatto. Anche quando sbagliavano c'era tuttavia un contatto che aveva un effetto positivo. Perfino quando i medici dicono che la malattia è grave e rimangono tre mesi soltanto da vivere, ugualmente il contatto aiuta i pazienti. Secondo me, medici e infermieri devono apprendere il contatto. Sia chiaro, nel mondo attuale lo sviluppo della medicina è notevole e dobbiamo essere grati alla scienza, ma lo ripeto: ci vuole il contatto primitivo».

### **Cosa è cambiato negli ultimi anni?**

«Oggi ci sono disturbi nuovi rispetto a 20 anni fa quando non si pensava all'uso di computer e dei telefonini. Il nostro corpo non si è adeguato allo sviluppo tecnologico e a un modo diverso che usa per "lamentarsi". Per questo l'evoluzione dello shiatsu deve essere verso la semplicità: magari, chi lo sa, tra 10 anni sarà sufficiente solo mettere la mano. Intanto il nostro compito è quello di equilibrare il lato destro e sinistro dei meridiani, eliminare il ristagno nei meridiani».

### **Che cosa del nostro corpo, in particolare, è sotto stress?**

«Il più provato è il sistema immunitario e quindi reni e fegato. Va aiutato specialmente il fegato, impegnato nella eliminazione di ciò che mangiamo e quindi determinante per la qualità del sangue».

### **C'è un suo avvicinamento allo stile Masunaga?**

«Non è questo il problema. Io rispetto molto lo stile Masunaga. Ritengo che la sua parte più importante sia la diagnosi. Secondo la mia comprensione, è quello il momento decisivo per un buon trattamento».

### **Non è la prima volta che viene in Italia: può dirci la sua opinione sullo sviluppo dello shiatsu nel nostro Paese?**

«Sì, c'è una buona evoluzione. Credo che in Italia sia ben avviato il cammino verso questa direzione che riguarda l'emozionale e il mentale. Qui, al congresso di Norcia, ho visto, per esempio, il movimento del Ki schiena contro schiena per sentire e andare verso l'armonia. Sono tutte cose utili per togliere lo stress mentale, condivido i punti di vista che ho sentito qui a Norcia. Intendiamoci bene: sono convinto che occorre continuare a studiare seriamente anche la parte più legata all'anatomia, alla colonna, alla muscolatura. Mettere insieme le due parti consentirà al mondo dello shiatsu di andare sempre più avanti».

### **Cosa dovrebbe e potrebbe fare l'Unione Europea per lo shiatsu?**

«In Europa occorre legalizzare con norme chiare le terapie manuali, che, secondo me, dovrebbero rientrare nell'area della sanità. Ci vorrebbe un efficace controllo per verificare la preparazione, anche anatomica, pur se non al livello del mondo medico. Lo shiatsu si dedica alla salute e quindi tutto ciò che riguarda l'argomento deve rientrare nell'ambito del Ministero della Sanità. Sarebbe fondamentale che ci fossero leggi uguali in ogni Paese europeo. E aggiungo: un evento come questo convegno non dovrebbe mai essere ignorato dal Ministero della Sanità. Vedo in Italia più movimento rispetto ad altri Paesi del Vecchio Continente in cui sono stato: per questo penso che l'Italia possa contagiare in positivo le altre nazioni».

### **Come immagina lo shiatsu fra un secolo?**

«Fra 100 anni? Lo shiatsu non sparirà mai, ci sarà sempre più bisogno di toccare il corpo. Nel futuro c'è molta speranza per un aumento del lavoro con lo shiatsu».

