

# Origini ed Evoluzione dello Shiatsu



Il metodo Shiatsu si colloca in modo del tutto particolare tra le varie tecniche a mediazione corporea e si differenzia dalle altre per il fatto, unico in questo ambito, di essere caratterizzato da una pressione continua, prolungata e statica nell'esecuzione.

Grazie a questo particolare approccio lo Shiatsu arriva a riattivare le diverse fasce dell'esistenza della persona (fisica, energetica, psicologica, mentale e dell' "Io"), facendo però scaturire il movimento da progressivi livelli di profondità, in risposta alla staticità della pressione esterna priva di movimento manuale.

Lo Shiatsu, che rappresenta per questo motivo la più alta forma di trattamento curativo a mediazione corporea, è frutto di una secolare tradizione di cura sviluppatasi in Giappone dopo il VI secolo, quando qui giunsero e si stabilirono i monaci buddisti favorendo così una larga diffusione dei principi della Medicina Tradizionale Cinese. Essi continuarono anche a sviluppare i loro principi religiosi (ricordiamo la nascita, a partire dal XIII secolo, dello Zen, altissima forma di elevazione dell'io-ego terreno all'io atemporale universale) che, essendo strettamente connessi con le pratiche fisiche, contribuirono a far custodire in Giappone diversi saperi introdotti

dalla Cina, come ad esempio le arti marziali nelle più svariate forme e, per quanto ci riguarda, l'arte curativa manipolatoria, alla cui conservazione contribuì in seguito anche la tradizione familiare giapponese stessa.

Questa arte curativa di matrice cinese fu subito tenuta in grande considerazione nel Giappone antico e ne è testimonianza il fatto che il principe Shotoku nel 608 d.C. mandò delegazioni di studenti in Cina a specializzarsi, incrementando così ulteriormente l'attenzione verso queste tradizioni.

Fu perciò all'interno di questa metodologia di cura della salute, chiamata in Giappone "Kanpo", che furono introdotte direttamente alcune delle arti di manipolazione cinesi:

il Tao-Yinn, (Do-In in Giappone) una pratica personale di autopressione in punti vitali, abbinata ad esercizi di riabilitazione e respirazione;

l'An-Mo (Anma), che indicava praticamente l'intero patrimonio del trattamento manuale cinese;

l'An-Kiao che oltre alle tecniche dell'An-Mo, interveniva sul ricevente con esercizi riabilitativi e respiratori.

Queste tre forme di trattamento, assieme all'Ampuku, una forma di cura manuale specifica per l'addome originaria invece proprio del Giappone, costituiscono la base della cura manuale giapponese.

Già nel 701 d.C si parla di massaggio in una pubblicazione dell'Impero nota come codice Taiho, e in questa occasione compare scritto per la prima volta in Giappone il termine Anma, quando l'autore accenna all'esercizio della professione di "esperto in Anma".

Il primo vero testo di medicina elaborato dai Giapponesi è comunque l'Ishinpo, in 30 volumi, scritto da Tanba Yasuryori nel 984 attraverso un attento lavoro di raccolta di dati provenienti da trattati di medicina cinese. Questo testo riveste inoltre una particolare importanza perché è proprio grazie alle citazioni in esso contenute che veniamo a sapere dell'esistenza di molte opere di medicina cinese andate successivamente perdute.

Le conoscenze del pensiero medico cinese e delle manipolazioni dell'Anma classica vennero presto rese obbligatorie per tutti gli operatori della salute ma, nonostante ciò e soprattutto nel periodo Edo (1603-1867), la funzione e la qualità della cura manuale di riabilitazione conobbero una graduale decadenza (almeno nella pratica più elementare), in parte perché i medici si interessavano di più alla cura con medicinali erboristici, in parte perché il governo dell'epoca di Tokugawa, dopo aver incrementato la diffusione di questi trattamenti, ne fece un'attività riservata soprattutto ai non vedenti per offrire loro una qualifica professionale; un ammirevole intento sociale che però involontariamente denaturò l'antica arte dell'Anma, riducendola all'esercizio di semplici massaggi generici, privi del precedente supporto di valutazione e ben distanti dal concetto classico di cura manipolatoria secondo i canoni della Medicina Tradizionale Cinese.

D'altro canto la politica di chiusura delle frontiere del Giappone alle influenze straniere adottata nel periodo Edo determinò una rivalutazione di tutte le arti tradizionali interne al paese, comprese le tecniche

di manipolazione che conobbero anzi una notevole diffusione, arrivando ad essere tenute in considerazione persino da molti rappresentanti di Corte e del Governo per la cura della propria salute

Così, fin dal 1600, molti operatori del settore iniziarono a rammaricarsi della non corretta e inopportuna interpretazione dell'arte dell'Anma e molte voci cominciarono a levarsi in suo favore, come quella del maestro Hayashi che, nel suo libro "Riassunto del Do-in" (1596), interveniva deplorando questo atteggiamento. Nel 1713 Ekken Kaibara scrisse "Come vivere a lungo grazie all'Anma e al Do-in" e nello stesso anno Miyawaki, con "Iniziazione al Do-in", propose una pratica attraverso lo stimolo dei meridiani dell'agopuntura.

Nello stesso periodo anche un noto medico, Ganzan Goto, utilizzò l'Anma come metodo di valutazione energetica della persona in cura e studiò la circolazione dell'energia come base per i suoi interventi terapeutici.

Ma soprattutto significative sono le annotazioni in merito agli effetti curativi dell'Anma classica del maestro Tada che, nel suo "Ampuku Zukai" (1827), affermava: "la pressione sistematica sul corpo attiva l'energia stagnante, migliora la funzione organica, fa circolare meglio il sangue, sblocca le articolazioni, scioglie i muscoli ed i legamenti, rende la pelle vitale, aumenta l'appetito, facilita l'emissione d'urina e fa accrescere l'energia".

Con la riapertura delle frontiere con l'estero, durante l'epoca Meiji (1867-1912), assistiamo ad un interesse dei giapponesi per le proposte del mondo occidentale.

Anche la medicina quindi, e in particolare quella europea e nordamericana divenne oggetto di studio. Alcuni operatori del settore furono attirati dalle tecniche europee soprattutto per il fatto che queste permetteva loro, nonostante la possibilità che potesse essere dimenticata la lunga tradizione curativa giapponese, di proporsi professionalmente ai loro clienti con una identità al passo con la nuova "moda" proveniente dall'estero.

Nel 1911 venne emanata una legge che riconosceva ufficialmente la figura professionale, regolamentandone il metodo, di chi operava utilizzando l'agopuntura, l'Anma e la moxa. La stessa legge lasciava però la possibilità di praticare anche altre forme di trattamento non riconosciute, senza bisogno di avere una autorizzazione da parte della prefettura locale e questo avrà una particolare rilevanza nella nascita e lo sviluppo iniziale del metodo Shiatsu.

Un altro fatto importante da considerare nella storia delle arti manipolatorie in Giappone, fu l'introduzione, durante il governo Taisho (1912-1926), di tre forme di cura manuale provenienti dal Nord America che agivano sull'equilibrio dell'apparato locomotore e del sistema dei nervi ed in particolare sulle sintomatologie della colonna vertebrale: la Chiropratica, l'Osteopatia e la Spondyloterapia.

È interessante però notare come all'inizio di questo secolo molti terapisti giapponesi, formati secondo il metodo occidentale, furono successivamente attratti dal pensiero della medicina tradizionale giapponese. Ne sono un esempio Wada, che nel suo "Kai-no-Tetchu" incoraggiava lo studio della medicina tradizionale giapponese; Nakayama, che nel 1927 aveva pubblicato "Nuovi studi della medicina tradizionale"; e Yumoto con il suo testo "La Medicina Tradizionale Giapponese e Cinese".

È stato dunque grazie anche alla voce di personalità come queste che più tardi, a partire dagli anni '50, la medicina tradizionale giapponese, il cui ricordo è stato sempre mantenuto vivo nel tempo, venne diffusa come "Medicina Orientale".

## **NASCITA**

Le tecniche a mediazione corporea che hanno origine dal massaggio cinese sono circa un centinaio ma solo una ventina sono quelle essenziali mentre tutte le altre rappresentano solo delle varianti.

Tra le tecniche fondamentali ricordiamo quelle particolarmente basate sul concetto di pressione: sarà proprio questo elemento del trattamento manuale, infatti, a servire da base alla metodologia Shiatsu così come verrà concepita dai Giapponesi.

Li Fa; dove Li indica una pressione contrapposta effettuata con entrambe le mani e Fa significa semplicemente "manovra" o "tecnica";

Tui Fa; la "manovra", in questo caso, è quella di "premere, mettere in movimento, premere in avanti in senso verticale con il pollice, con le dita o con il palmo";

An Fa; si tratta ancora di una "manovra", effettuata con una pressione del pollice o del palmo della mano "in modo perpendicolare al punto di contatto". È un tipo di pressione utile al ricevente ma non dolorosa, che anzi calma e fa riposare, per cui l'applicazione viene fatta prima in modo leggero e poi in profondità.

La finalità di questa tecnica non è solo quella di impostare un trattamento specifico, ma anche di valutare la condizione energetica del soggetto.

Dianxue Fa; rappresenta una variante della tecnica precedente (An Fa) e consiste in una manovra di pressione effettuata con l'estremità del dito in modo perpendicolare (Dian) ai punti dell'agopuntura (xue).

È importante notare che due delle precedenti tecniche, e precisamente il Tui Fa e l'An Fa, nel tempo vennero in Cina associate a due delle altre cento esistenti, dando vita rispettivamente al Tuina (dalla fusione di Tui Fa con Na Fa), una particolare tecnica di presa con tre dita effettuata soprattutto a scopo analgesico, e l'Anmo (dalla fusione di An Fa con Mo Fa), che consiste in uno sfioramento circolare attuato con il palmo della mano.

Il nome di entrambe queste tecniche verrà poi utilizzato per indicare l'intero concetto di cura attraverso la manipolazione, e i due termini diventeranno, in epoche differenti, sinonimi stessi della cura manuale in senso lato.

La scelta di questi due nomi per indicare in Cina la cura tradizionale attraverso il massaggio può sembrare un fatto piuttosto singolare poiché sarebbe stato forse più ovvio utilizzare il termine "Shou fa" che significa proprio "manovra curativa con l'uso delle mani"; l'impiego di questi vocaboli è però molto significativo poiché conferma l'importanza fondamentale del concetto di pressione in un trattamento manuale. La prima sillaba di entrambe le denominazioni, infatti, si riferisce proprio a quelle due tecniche che fondano il loro metodo sulla pressione, il Tui-fa e l'An-fa.

Fu probabilmente a partire dal 1911 che si fece strada l'idea di isolare l'atto pressorio, fino ad allora presente solo come componente sporadica nei trattamenti Anma, attribuendogli una funzione curativa autonoma.

A questa forma di intervento basato sulla pressione esercitata con le mani sul corpo venne dato il nome di Shiatsu, che letteralmente significa, Shi = dito atsu = pressione.

Fu forse l'impiego di questo termine nuovo (che tra l'altro rappresenta a pieno il significato del trattamento) a far nascere negli operatori che l'avevano così messo a punto l'idea di creare una disciplina che si differenziasse dall'Anma che stava ormai subendo una fase d'involuzione.

Questa possibilità veniva offerta dalla legge stessa che, come si è visto, permetteva anche l'esercizio di forme di cure alternative o comunque diverse da quelle istituzionalizzate (Anma, agopuntura e moxa).



Il Maestro Namikoshi

Risale proprio al 1919 la pubblicazione del primo libro sullo Shiatsu, intitolato "Shiatsu-ho", ad opera di Tamai Tempaku, esperto di Anpuku, Anma e Do-in, la cui influenza fu determinante per la formazione di due personalità importanti come Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga, che faranno poi conoscere lo Shiatsu in tutto il mondo. Nel 1925, inoltre, lo Shiatsu fu presentato come nuova metodologia di cura di uso popolare nel trattato di medicina "Aka-hon" (il libro rosso) di Tachici Tsukita.

Dal punto di vista legislativo lo Shiatsu venne riconosciuto ufficialmente nel 1955 dal Ministero della Sanità come un trattamento manipolatorio particolare basato sulla pressione ma rimase sempre inquadrato nel panorama delle

tecniche di massaggio Anma.

Solo qualche anno dopo, nel 1964, una nuova normativa lo definì invece come una forma di cura del tutto autonoma e distinta sia dall'Anma che dal massaggio occidentale praticato in Giappone.

Il fatto che lo Shiatsu venga riconosciuto ufficialmente da parte del governo giapponese è da attribuirsi a Tokujiro Namikoshi, che ha avuto il merito di essere stato il primo a dare una organizzazione didattica essenziale alla metodologia Shiatsu. Noi tutti dobbiamo essere riconoscenti a Tokujiro Namikoshi per il suo lavoro di studioso e ricercatore e per aver diffuso lo Shiatsu in Giappone dagli anni trenta fino alla sua morte. Per questo motivo lo consideriamo il "padre" dello Shiatsu.

Non dobbiamo dimenticare però il "padre fondatore" storico dello Shiatsu Tamai Tempaku, il già citato esperto di medicina energetica cinese, che per primo si rese conto che alcune tecniche dell'Anma costituivano da sole un nuovo, autonomo e raffinato metodo di cura manuale e che per primo contribuì alla sua divulgazione sin dal 1911, quando Namikoshi era solo un bambino di pochi anni.

## **EVOLUZIONE**



Il Maestro Masunaga

È stato molto positivo il contributo del Maestro Shizuto Masunaga, inizialmente collaboratore di Namikoshi, perché lo Shiatsu esprimesse anche la sua identità basata sulla visione energetica del ricevente in quanto persona e non soltanto come corpo fisico che evidenzia un sintomo.

Il lavoro portato avanti da Masunaga, che era anche laureato in psicologia, contribuì inoltre, dopo la diffusione del metodo Namikoshi, al naturale inserimento della tecnica Shiatsu, così come era stata messa a punto agli inizi del millenovecento, all'interno

della metodologia di cura giapponese, determinandone l'evoluzione verso un più elevato livello di consapevolezza. Per un certo verso possiamo parlare dunque di un ritorno doveroso dell'arte della manipolazione giapponese alla tradizione di cura che considerava la salute dell'uomo non soltanto come problema fisiologico autonomo ma come squilibrio più generale nell'ambito dell'evoluzione personale, comprendente anche gli aspetti funzionali, energetici, psichici e di qualità di pensiero.

Quando Masunaga istituisce la sua scuola, introduce alcuni importanti concetti che, superando l'impostazione originaria di Tamai Tempaku, sono indirizzati al miglioramento dell'utilizzo della tecnica per una più efficace azione curativa.

Lasciando ad altri il compito di approfondire e spiegare nel dettaglio l'opera di Masunaga, i seguenti punti del suo insegnamento, a mio parere, sono da non dimenticare.

1) La conferma e l'approfondimento, nella strategia curativa, del pensiero della Medicina Tradizionale Cinese come quadro di riferimento fondamentale dello Shiatsu. Il sintomo locale viene quindi interpretato soprattutto come un campanello di allarme di tutto un sistema in squilibrio, costituito non solo dal collegamento con la funzionalità dell'organo corrispondente ma anche dal rapporto con il meridiano energetico relativo a quell'organo e/o di passaggio per l'area del corpo interessata.

2) L'elaborazione di un metodo sistematico che utilizza il tragitto dei meridiani della Medicina Tradizionale Cinese al fine di ottenere indicazioni precise sulla condizione energetica e sulla salute complessiva della persona.

Questi elementi possono essere poi utilizzati per individuare la funzionalità degli organi e del corpo in genere e come base di partenza per il ripristino di un equilibrio completo, profondo e duraturo.

Masunaga effettua questa scelta convinto della validità della medicina cinese che da millenni cura gli individui con il sistema energetico dei meridiani.

Da questo punto di vista, Masunaga apporta inoltre un contributo importante alla cura dei canali energetici in quanto, studiando la localizzazione dei sintomi e il loro riflesso sui meridiani corrispondenti, "scopre" che i meridiani dell'agopuntura hanno dei prolungamenti in altre zone del corpo, chiamate appunto oggi "estensioni dei meridiani di Masunaga".

Si tratta in sostanza del ritrovamento dei meridiani delle braccia anche in percorsi corrispondenti sulle gambe e viceversa. Questo ci porta a considerare che una stessa funzione è rappresentata in modo riflesso su una superficie corporea più ampia.

3) L'individuazione sull'addome e sul dorso di aree particolari che permettono di effettuare una valutazione della condizione energetica degli organi e relativo trattamento specifico.

4) L'introduzione nello Shiatsu della tecnica pressoria a due mani separate.

Questo accorgimento tecnico migliora nettamente sia il rapporto che si stabilisce tra operatore e ricevente nella comunicazione a più livelli sia l'efficacia stessa del trattamento.

Se in Namikoshi il trattamento pressorio avviene sostanzialmente attraverso il contatto esercitato sul corpo con una mano sola o con entrambe le mani unite, la variante Masunaga inserisce anche la possibilità di avere un contatto permanente con una mano (chiamata mano madre o mano fissa) in una determinata zona, mentre l'altra (detta mano figlia o mano mobile) stabilisce un nuovo contatto che stimola con la pressione un'altra zona o il percorso di un meridiano. Il trattamento effettuato si sposta così dunque lungo il corpo a seconda dell'analisi energetica rilevata di volta in volta dalla mano mobile, ma sempre con il supporto costante del contatto di base operato dalla mano fissa.

In un trattamento Shiatsu così impostato è molto maggiore l'importanza determinante dell'impiego delle sensibilità dell'operatore durante l'esecuzione della pressione, che risulta così essere sempre più frutto di un attento lavoro introspettivo e di ascolto profondo delle reazioni del ricevente. Il trattamento a due mani separate determina un'alta qualità del contatto e della relazione con il ricevente, il quale percepisce un trattamento che lo porta ad avere una particolare sensazione di unità del suo corpo e di questo con la mente e lo spirito.

Da quanto esposto risulta evidente che il metodo Shiatsu tradizionale, che Masunaga ha così puntualizzato e meglio connotato, ha il notevole vantaggio di elevare il rapporto tra l'operatore ed il ricevente e di sottolineare la visione energetica che tiene conto soprattutto della persona in senso globale, in quanto radice del problema sintomatico. Con Masunaga diventano inoltre importanti l'atteggiamento mentale dell'operatore ed il suo modo di proporsi, poiché egli stesso, come ricercatore, diventa una figura fondamentale per tutti coloro che associano il benessere del corpo al benessere dell'anima e dello spirito. In questo contesto è ovvio che persino l'ambiente in cui si svolge la seduta di trattamento Shiatsu acquisti una notevole rilevanza e debba presentare caratteristiche ben precise affinché il ricevente non abbia la sensazione di essere in ospedale o in un lettino ambulatoriale, ma possa al contrario sentirsi accompagnato e sostenuto non solo fisicamente, ma anche psicologicamente, come persona con una sua precisa identità.

L'apporto di Masunaga in termini di evoluzione è stato determinante per il successivo sviluppo del fenomeno Shiatsu oltre i confini del Giappone.

A questo proposito ci risulta che persino la scuola di Namikoshi stia ultimamente iniziando a sensibilizzarsi al problema della conoscenza dei meridiani dell'agopuntura, inserendone lo studio per fini operativi.

Si deve inoltre ricordare, per completezza d'informazione, che oggi esistono altre tendenze e stili di Shiatsu nel mondo, più o meno diffusi nel Giappone stesso, in Thailandia, in America e anche in Europa. Le personalità comunque più significative, coloro che hanno dato allo Shiatsu la sua connotazione più precisa, vera e profonda, restano sempre Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga.

Alla luce della sua esperienza e del suo lavoro, condotto con umiltà, rispetto e considerazione della millenaria tradizione cinese e giapponese, risultano del tutto improponibili e fuor di luogo le improvvisazioni e gli espedienti fuorvianti di coloro che partendo dallo Shiatsu, spesso con smodato egocentrismo, si abbandonano ad esperimenti su forme di energie ben poco chiare, magari chiamate ambiziosamente "oltre lo Shiatsu".

La lunga strada battuta dai Cinesi prima e dai Giapponesi poi, che l'hanno profondamente incisa con l'opera di Namikoshi e Masunaga, è invece aperta a tutti coloro che, escludendo interessi personali ed egocentrismi e mantenendosi comunque sempre ancorati alla realtà di base dello Shiatsu e della sua effettiva pressione sul corpo, vorranno continuare con semplicità, con saggezza e discrezione, ma anche con pazienza e buona volontà, il lavoro di ricerca fin qui condotto, usufruendo delle esperienze già realizzate quale valida sintesi di una lunga e consolidata tradizione curativa e di ricerca interiore.

(Testo di Douglas Gattini, copyright dell'autore anno 1999)