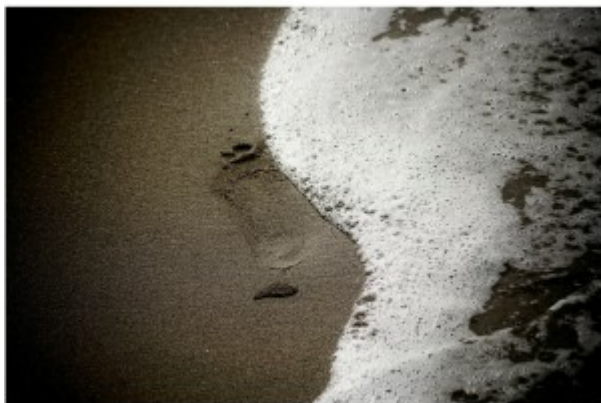


# Shiatsu

FARE UN PIENO DI VITALITA' E DI ENERGIA PSICO-FISICA CON LO SHIATSU – di Steno Sari

Dal quotidiano Libero – 26 Aprile 2008



Franco Pasi frequenta per tre anni la facoltà di Medicina a Milano per poi lasciare gli studi e dedicarsi per 15 anni, con il Teatro Tascabile di Bergamo, alla ricerca delle forme sceniche legate all'espressione corporea. Nel 1984 incontra il Maestro Achille Francese e diventa suo allievo. Sotto la sua guida studia lo Shiatsu, diviene assistente e poi insegnante a Bergamo di Hoshado, che è una delle prime Scuole di Formazione italiane di una disciplina che interessa circa 50.000 italiani. E' presidente di Assi l'Associazione delle Scuole Italiane di Shiatsu.

Lo incontro nella sede bergamasca dove mi spiega che “lo shiatsu

è una pratica manuale che, tramite precise modalità di pressione esercitate sul corpo, ha l'obiettivo di stimolare le risorse vitali in ogni individuo”.

- Cosa significa il termine Shiatsu e a che epoca risale?

E' un vocabolo giapponese composto da “shi” (dito) e “atsu” (pressione): pressione con le dita. Questa pratica ha ricevuto in Giappone i principi operativi su cui si fonda e le modalità tecniche con cui viene applicata. Come tecnica manipolatoria nasce nel 1919 ad opera di Tamai Tempaku. Fu formalizzato da Tokujiro Namikoshi (1905-2000) in accordo con l'anatomia, la fisiologia e la patologia della medicina occidentale moderna. Nel 1955 il Ministero della Salute in Giappone lo riconobbe come una “terapia” e nel 1964 fu ufficialmente riconosciuto come una disciplina. In Italia iniziò a diffondersi alla fine degli anni '60.

- Quali sono i “pilastri” su cui si fonda lo Shiatsu?

1) Una pressione rilassata e profonda lungo i “meridiani (canali energetici) che scorrono nel nostro corpo. 2) Il ribilanciamento, attraverso la pressione, dell'energia che scorre nel nostro corpo. 3) La valutazione energetica di “hara” (zona della pancia) o della schiena dove vi è eccesso o carenza di Energia. Lo Shiatsu si occupa delle condizioni di salute o di disagio in termini concettuali di relazione, differenti da quelli utilizzati dalla cultura medica occidentale. E' estraneo ai concetti di “malattia” e “terapia” come comunemente intesi. Per lo Shiatsu la disarmonia e il disagio del corpo e della mente è provocato da uno squilibrio interno che si esprime nel rallentamento dello scorrimento dell'energia nei meridiani, con conseguente danno all'organo correlato.

- A che cosa è dovuta la sua efficacia?

Agevola il ripristino delle funzioni vitali che permettono all'individuo di ritrovare l'equilibrio con se stessi e con l'ambiente circostante, fornendo i mezzi e le informazioni per renderlo consapevole e attivo nella ricerca di una migliore condizione di benessere e di salute. Questo comporta una migliore sensibilità e auto percezione della propria struttura fisica ed energetica: un'importante prevenzione della salute. Non sostituisce terapie mediche o paramediche: è un metodo finalizzato alla riattivazione dell'equilibrio energetico senza alcun rischio.

- Cosa avviene durante e dopo il trattamento?

Un trattamento per risultare efficace deve essere fatto da un operatore esperto che abbia le capacità di “sentire“ fluire il Qi, l’Energia. Dura circa 60 minuti in cui il ricevente viene trattato in tutto il corpo per ricercare il bilanciamento e il rafforzamento dell’energia del corpo. Di solito ci si accorge subito del movimento dell’energia: all’inizio ci si sente strani, il che dipende dall’espulsione di energie stagnanti nel corpo, nei giorni successivi, si prova una sensazione di vitalità. Muovere il Qi “l’Energia” fa bene a bimbi e anziani, che spesso “risparmiano energia”, col risultato che diventa vecchia come una batteria della macchina che si scarica se non la usiamo.

- Per che cosa è utile?

Un’azione preventiva, il rafforzamento della vitalità dell’individuo. Un bilanciamento delle energie circolanti a livello fisico, mentale e spirituale. Facilita l’espulsione delle sostanze di rifiuto che tendono a ristagnare nel corpo. Il risultato è il miglioramento dello stato di benessere psico-fisico di chi lo riceve.

- La vostra Scuola cosa insegna agli operatori di Shiatsu?

L’apprendimento del “katà”, fino a giungere alla sintesi cara al maestro di “cuore vuoto e dito pieno” a significare il raggiungimento dello stato di “Mushin”, di assenza di volere guidato dalla mente: uno stato in cui non è il dito a premere, ma è esso stesso a essere premuto. Perché sia efficace la pressione deve essere 1) “perpendicolare”, rispetto alla parte trattata 2) “costante”, mantenuta con la stessa intensità per il tempo della sua applicazione 3) “sostenente” o concentrata. Si realizza in questo modo l’atto artistico, che genera il risveglio dell’energia vitale e la memoria dello stato di benessere perduto.

A cura di Steno Sari