

LO SHIATSU: MEDICINA O EDUCAZIONE?*

Lo shiatsu è un'antica arte orientale di educazione al benessere, secondo cui la salute è uno stato di equilibrio energetico globale, che riguarda corpo/mente/spirito. Lo squilibrio di uno di questi livelli può produrre il disagio e, nel caso estremo, anche la malattia.

L'operatore shiatsu interviene con particolari pressioni su canali energetici, detti meridiani, che oltre a ripristinare l'equilibrio energetico originale, attivano la naturale risposta dell'organismo, risvegliando la sua innata capacità di autoguarigione. Il trattamento shiatsu si differenzia quindi sia dal "massaggio", che dalla "cura" come siamo abituati ad intenderli. Infatti si effettua sul cliente vestito, senza contatto diretto con la pelle del ricevente (se non nelle zone che abitualmente sono scoperte), e non interviene sui sintomi, bensì sugli squilibri energetici che sono all'origine del malessere.

Si tratta dunque di una disciplina dolce e non invasiva, priva di possibili effetti collaterali, fatta di contatto (le mani sono considerate l'estensione energetica del cuore), di attenzione e di ascolto; asseconda i ritmi e movimenti naturali dell'individuo donando sostegno, fiducia e benessere.

A volte questi concetti possono sembrare strani a noi occidentali. Siamo infatti più portati ad agire e cercare di "risolvere", che ad "ascoltare e comprendere". In realtà i due aspetti non sono così nettamente separati e noi siamo convinti che, almeno per quanto riguarda la nostra attività, si possano integrare in un tutto molto più efficace delle parti.

E' infatti ormai universalmente riconosciuto come il "massaggio", ed il contatto dolce in genere, abbiano effetti miorilassanti ed antalgici e, favorendo un atteggiamento psicologico e comportamentale positivo, possano essere considerati efficaci coadiuvanti nel trattamento terapeutico.

Lo shiatsu non considera il malessere, o anche la malattia, come un evento casuale a se stante, ma come l'effetto di uno stile di vita inadeguato alle esigenze profonde dell'individuo che, protrandosi nel tempo, finisce per produrre uno squilibrio energetico globale. Dunque la cosiddetta malattia è in realtà l'atto finale di un processo, che diventa evidente per la maggior parte di noi solo quando si manifesta sul piano fisico. E' allora che non possiamo più ignorarlo, perché i suoi effetti ci impediscono di continuare nelle nostre abitudini come se nulla fosse.

L'effetto del trattamento shiatsu, come già detto, è quello di ripristinare l'equilibrio energetico nell'individuo aiutandolo fra l'altro ad accettare meglio la sua situazione attraverso il rilassamento e indurre, nei limiti della possibilità dell'individuo stesso, una consapevolezza di sé, del "messaggio" che si cela nel malessere e delle proprie potenzialità auto-risananti. E' la combinazione di questi fattori che spesso innesca processi di guarigione anche dove essi sembravano improbabili.

E di frequente accade che chi ha sperimentato su di sé gli effetti dello shiatsu senta l'impulso di farlo conoscere ad altri e anche di praticarlo. A queste persone sono dedicati i "corsi amatoriali" che si svolgono durante tutto l'arco dell'anno, mentre per coloro che desiderano approfondirne meglio la conoscenza e farne un professione, vengono organizzati i "corsi professionali".

Proprio per le sue peculiari caratteristiche, lo shiatsu è adatto a chiunque desideri riceverlo. Dai bambini (nel Veneto, la Scuola Internazionale di Shiatsu presta la propria opera di volontariato nei reparti neonatali delle aziende ospedaliere di Padova, Verona, Vicenza e Schio), ai disabili (ogni anno gli operatori della ISS- Ve sono presenti alle Olimpiadi dei Diversamente Abili, organizzata dall'Associazione "Il Sorriso", a Mira e sia gli atleti che i loro familiari gradiscono moltissimo i trattamenti), agli anziani, o a chiunque ne senta l'esigenza.