

**Pubblichiamo su questo numero la prima parte di “una storia dello shiatsu” ricostruita da un sensei giapponese che si è trovato a viverla in prima persona, approfondendone gli antefatti storici; si tratta indubbiamente di una testimonianza ricca di valore e di indicazioni. La seconda parte sarà pubblicata sul n° 37.**

## **STORIA DELLO SHIATSU: GLI INIZI**

a cura di Ikenaga Kiyoshi, direttore del Canadian College of Shiatsu Therapy

**L**e prime manifestazioni dello shiatsu possono essere ricondotte al teaté che, tradotto letteralmente, significa “mani sopra”, in giapponese. Nel vocabolario di oggi significa anche trattamento. Come abbiamo già detto, dai tempi remoti, gli esseri umani sapevano istintivamente che si poteva sopprimere il dolore ponendo una mano nella zona dolorante. Il riferimento più antico sul trattamento di un dolore per teaté appare nei racconti dell’era mitica. Viene anche citato, in un antico poema, un incidente dove Sukunahikonakami, il padre della medicina giapponese, curava i dolori a mani nude. Questo tipo di leggende non si sono propagate solo in Giappone, ovviamente, e hanno avuto come risultato lo sviluppo di terapie manuali in tutto il mondo, come il massaggio in Europa e l’*anma* in Cina (chiamato *tsui-na* nella Cina contemporanea).

Dopo l’età preistorica, la medicina Kampo fu importata dal continente (dalla Cina attraverso la penisola della Corea) insieme al propagarsi del Buddismo. Nel 900 Yasuyori Tanba scrisse quello che oggi è il libro di medicina più antico, intitolato *Ishinboh*, e che attualmente si può trovare in Giappone, e la medicina Kampo passò ad essere il centro della medicina giapponese. La sua epoca più florida fu dal periodo Tokugawa (XVIII sec.) all’epoca della rivoluzione Meiji (1867). Durante questo periodo, il Giappone non subì influenze straniere e quindi le sue tradizioni e costumi si svilupparono normalmente. La medicina Kampo includeva la terapia manuale *anma* e *anpuku*, insieme alle sue pratiche predominanti: la fitoterapia, l’agopuntura, la moxibustione, e la Medicina Tradizionale Cinese. Nel periodo di Edo si susseguirono i grandi specialisti in terapie manuali (terapeuti di *anma*) come Ryouzan Goto e Shinsai Ota. Nel 1827, Shinsai Ota scrisse il Libro di *Anpuku*, nel quale metteva in risalto l’importanza dello *shiatsu* in riferimento all’addome. Questo libro è considerato come il fondamento dello shiatsu. Alla fine di

questo periodo l’*anma* si divise in due: l’*anma* attuale, che veniva praticato dai ciechi ed era un tipo di massaggio rilassante, e l’*anpuku*, praticato da persone qualificate e con il titolo di *Kengyo*, specializzati soprattutto nel curare infermità. Negli ultimi anni del periodo Edo, Genpaku Sugita e Ryoutaku Maeno, traducendo il *Kaitaishinsho* (testo di anatomia proveniente dai Paesi Bassi), diedero inizio alla prosperità della medicina occidentale del periodo Meiji.

Dopo la Rivoluzione Meiji, nel 1867, il Giappone cominciò a modernizzarsi e a subire le influenze straniere a livello politico, sociale ed economico. Con l’influsso della medicina più moderna dei paesi occidentali, furono importate anche molte terapie manuali come il massaggio, la chiropratica, l’osteopatia e la *spongio*. Oltre a queste terapie d’importazione c’erano più di trecento trattamenti evoluti; questi erano trattamenti giapponesi antichi importati dalla Cina: *anma*, *douin*, *Kampo*, *juujutsu*, ecc., e le loro forme combinate. L’*anma* adattò alcune teorie e pratiche occidentali e abbandonò l’importante base della medicina orientale (*tsubo*, *meridiano*, ecc.), e smise anche di praticare *anpuku*, un tipo di massaggio addominale con un grande potere curativo. La ragione che si addusse fu che l’*anpuku* poteva risultare pericoloso. Così, l’*anma* perse una parte importante della sua eredità orientale, e diminuì notevolmente la sua efficacia.

### **CONSEGUENZE DELL’IMPATTO DELLA NUOVA MEDICINA OCCIDENTALE IN GIAPPONE**

Come conseguenza dell’impatto della nuova medicina occidentale, la medicina fino a quel momento ufficiale passò in secondo piano. Furono annullati i titoli dei vecchi medici di *Kampo* e li si obbligò a studiare la carriera della medicina occidentale. Con questo provvedimento 39.000 medici di *Kampo* smisero di esistere, anche per il fatto che le lezioni di medicina nell’Università di Tokyo si tenevano esclusivamente in tedesco. Gli studenti di questa nuova

medicina erano perlopiù vecchi medici *Kampo*, o i loro figli. Il governo dell'epoca Meiji (1867-1911) creò, tuttavia, delle scuole ufficiali di *anma* esclusivamente per non vedenti, ammettendo che, anche se la tecnica *anma* era meno efficace della medicina occidentale, non risultava dannosa.

### TOKUJIRO NAMIKOSHI: FONDATORE DELLO SHIATSU

Nel 1912, a sette anni, il fondatore della terapia shiatsu, Tokujiro Namikoshi, si trasferì al villaggio di Rusutsu, Hokkaido, nella prefettura di Kagawa, sull'isola di Shikoku. In quel tempo, il corpo della madre di Tokujiro, Masa, era pieno di dolori dovuti alla fatica del viaggio e al brusco cambiamento di ambiente. A quei tempi era difficile trovare medici e medicine. Tokujiro non poteva sopportare di veder soffrire sua madre e provò a curarla con frizioni e percussioni. Si rese subito conto che la sua condizione migliorava quando portava le pressioni e con i pollici scioglieva le rigidità. Basandosi su questa osservazione sviluppò un modo per effettuare le pressioni che dipendeva dalla temperatura e dalle rigidità del corpo della madre. Il risultato fu che la madre si ristabilì completamente. La sua condizione oggi la conosciamo come *reumatismo*; il suo recupero fu il risultato del teaté di un bambino che voleva disperatamente curare sua madre. Basandosi su questa esperienza, dopo molti tentativi, errori e ricerche, il Ministero della Salute del Giappone definì la terapia shiatsu.

### GLI INIZI DELLO SHIATSU IN GIAPPONE

Nel 1925 si aprì la prima clinica di trattamenti shiatsu nel mondo a Muroran, Hokkaido. Nel 1934, Tokujiro Namikoshi pubblicò l'articolo "La terapia shiatsu e la Psicologia". Nel 1940 aprì il Collegio Giapponese di Shiatsu.

La parola *shiatsu* venne utilizzata per la prima volta negli anni '20 da Tenpeki Tamai, e i suoi scritti di Terapia Shiatsu furono pubblicati nel 1939. Nel 1967, già si parlava molto dello *shiatsu* in radio e in televisione, Namikoshi scrisse il libro "*Tre minuti di shiatsu*", che ebbe un grande successo di vendita e aiutò la rivalorizzazione di questa tecnica.

### L'ANMA E LO SHIATSU

L'*anma*, che ebbe origine in Cina e che poi arrivò anche in Giappone, fu per un lungo periodo di tempo molto popolare tra la gente, grazie alla sua validità. Raggiunse l'apice della popolarità durante il periodo Edo (1600-1876). Con l'influenza della cultura occidentale che seguì all'apertura del Giappone nella seconda metà del XIX sec. l'*anma* fu rimpiazzato per un lungo periodo dal massaggio occidentale.

Nonostante la loro origine, i loro principi terapeutici, metodi e effetti differenti, tanto l'*anma* che il massaggio occidentale hanno alcuni aspetti in comune. Entrambi usano tecniche di frizione, percussioni, stimolazioni e sfregamenti eseguiti ritmicamente e rapidamente. Entrambi sono dinamici. Al contrario, il metodo terapeutico tipicamente giapponese, chiamato *shiatsu*, fondato da T. Namikoshi, è calmo per natura. Utilizza le punte delle dita e i palmi delle mani. Il suo principio fondamentale è di applicare la pressione sulla superficie del corpo in una forma graduale, in modo che penetri e renda flessibili i muscoli che trova sottopelle. Questo tipo di trattamento non solo stimola e rilassa i muscoli. Ma migliora anche gli effetti terapeutici, favorendo l'innato potere di recupero del corpo. Il moderno sistema di shiatsu, fondato su questi principi, determina i punti della superficie del corpo che sono più specifici in ciascun trattamento dal punto di vista dell'anatomia e fisiologia contemporanea; sviluppa le tecniche manuali più adeguate per le diverse parti del corpo. La caratteristica dello *shiatsu* è di praticare utilizzando solo le dita, i palmi e specialmente i pollici, pur essendo la sua essenza quella di unire diagnosi e terapia. Abilità del terapeuta specializzato è di usare i suoi organi sensoriali (palmi, dita, gomiti) per rilevare irregolarità, come la rigidità sulla superficie del corpo, e correggere e risanare velocemente questi problemi. Acquisire quest'abilità ammirevole presuppone una considerevole esperienza.

### DIFFERENZE TRA LO SHIATSU E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La differenza più significativa tra la terapia shiatsu, la medicina moderna e la medicina *Kampo*, conosciuta anche come Medicina Tradizionale Cinese (MTC), è specificatamente l'unire diagnosi e terapia. Il fatto è che lo *shiatsu* non sempre richiede una diagnosi prima di iniziare il trattamento. Al contrario, nella medicina moderna, il trattamento si può decidere solo dopo aver fatto una diagnosi. Anche nella MTC è necessario diagnosticare prima di trattare. Nella terapia dello shiatsu, i terapeuti specialisti promuovono la prevenzione e il recupero da una malattia, stimolando il sistema immunitario e il potere naturale di guarigione propria delle persone. Pertanto, anche senza una diagnosi o nonostante barriere linguistiche, i terapeuti specialisti possono, per citare Toru Namikoshi Sensei, trattare i pazienti con i pollici e un futon in qualsiasi luogo. Considerare il corpo come una totalità aiuta a ristabilire le funzioni fisiche del sistema nervoso, circolatorio, la struttura delle ossa, dei muscoli e delle secrezioni interne; per di più, stimola la sua abilità naturale di autoguarigione. Oltre a questo, i terapeuti abili possono dare un importante contributo anche in un trattamento medico specifico.