

Pubblichiamo la seconda e ultima parte del testo iniziato sul n° 36 dei Quaderni della Tecnica.

STORIA DELLO SHIATSU

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

LO SHIATSU E LA LEGGE GIAPPONESE



Per diffondere con precisione lo *shiatsu* come una terapia manuale originale giapponese, è molto importante dare indicazioni basandosi sulle definizioni legislative della terapia dello *shiatsu*, riconosciuta dalla Legge dei Terapeuti Specialisti in Shiatsu, Massaggi e Anma, specialisti in agopuntura e nella moxibustione.

Lo *shiatsu* fu riconosciuto per la prima volta dalla legge giapponese nel 1955 e, nel libro di testo *Teoria e Pratica dello shiatsu*, pubblicato dal dipartimento medico del Ministero del Benessere (attuale Ministero della Salute, Lavoro e Benessere) nel dicembre del 1957, lo *shiatsu* viene definito come la tecnica che si riferisce all'uso delle dita e dei palmi delle mani per fare pressioni in determinate sezioni sulla superficie del corpo, con l'obiettivo di correggere disequilibri del corpo, e per mantenere e promuovere la salute. Aggiunge anche che è un metodo che contribuisce alla guarigione di malattie specifiche.

I seguenti tre punti furono fissati come la principale premessa della terapia *shiatsu*:

- Utilizzare solo le mani (senza strumenti, gomiti, ginocchia, ecc)
- Portare pressioni sulla superficie del corpo (non sfregare, percuotere né tirare)
- Avere l'intento di mantenere e migliorare la salute o il recupero da una malattia

Questi sono i tre concetti più importanti al fine di spiegare lo *shiatsu* fuori delle frontiere del suo paese di origine, il Giappone.

DIFFUSIONE E PROBLEMI DELLO SHIATSU ALL'ESTERO

Attualmente l'interesse per lo *shiatsu* all'estero si sta estendendo rapidamente, e guadagna consensi per la sua metodologia sicura ed efficace. Senza dubbio, esistono alcuni problemi. Il più serio è che i valori educativi sono molto differenti e a volte si discostano dalla definizione originale dello *shiatsu*.

Per poter essere un terapeuta professionista in Giappone, la persona interessata deve apprendere la terapia *shiatsu* come la definisce il Ministero della Salute del Giappone. Senza preoccuparsi del tipo di derivazione dello *shiatsu* desideri praticare, come prima cosa deve diplomarsi come terapeuta (Terapeuta di Anma, Massaggi e Shiatsu). In questo modo, terapeuti di tutti gli stili derivanti dallo *shiatsu* avranno una conoscenza standard di base. Senza dubbio, in paesi dove questa tecnica non è regolata da legge, una persona si può qualificare come terapeuta professionista senza avere studiato nessuna base dello *shiatsu* o delle basi mediche di anatomia e fisiologia; inclusi corsi brevi di teoria dei meridiani e altre forme derivanti da questa tecnica. Come ri-

sultato, il livello di tutti i terapeuti si va riducendo, e questo potrebbe essere un problema, ora che la terapia *shiatsu* sta gradualmente guadagnando riconoscimenti a livello mondiale.

Per mantenere la reputazione dello *shiatsu* e dei suoi terapeuti qualificati, è imperativo introdurre una licenza omogenea internazionale per i praticanti di questa terapia.

TECNICHE DERIVANTI DALLO SHIATSU E ALTRE TEORIE

In Giappone si organizzano molti seminari sullo *shiatsu*. La maggior parte di essi sono organizzati da studenti diplomati presso al Collegio Giapponese di Shiatsu, che hanno appreso lo *shiatsu* direttamente dal Maestro Tokujiro Namikoshi. Spesso, questi seminari hanno molto successo non solo in Giappone, ma anche in tutto il mondo. Un buon esempio può essere lo *shiatsu zen*, creato dal defunto maestro Shizuto Masunaga. Senza dubbio, le tecniche insegnate in questi seminari non sono riconosciuti come trattamenti *shiatsu* in sintonia con i regolamenti governativi. Di conseguenza, se una persona riceve un certificato solo per aver assistito ad un seminario, non può essere esaminata dal governo per poter diventare terapeuta professionale di *shiatsu*. Le tecniche insegnate in questi seminari si chiamano *shiatsu derivato* per distinguerli dallo *shiatsu* originale insegnato nella scuola, la quale è registrata al Ministero della Salute del Giappone.

FORME DI SHIATSU DERIVATO MEGLIO CONOSCIUTE

Shiatsu tsubo

Alcune scuole accreditate dal CSSBC insegnano *shiatsu tsubo* nel corso avanzato di *shiatsu*. Questo corso indaga i punti *tsubo* da un punto di vista anatomico-fisiologico. Verso il 1980, il Dr. Hiroshi Ishizuka MD (attuale Direttore del Collegio Giapponese di Shiatsu) introdusse questa teoria per la prima volta all'interno dei suoi seminari. Nel 2003, il maestro Kiyoshi Ikenaga pubblicò il libro "Shiatsu tsubo" e finalmente presentò la teoria al mondo. Il maestro Ikenaga studiò *shiatsu* direttamente con il maestro Namikoshi e si diplomò presso il Collegio Giapponese di Shiatsu nel 1986.

Shiatsu keiraku (meridiani)

Questo trattamento di *shiatsu* si basa sulla teoria di MTC (Medicina Tradizionale Cinese). Il maestro Tadashi Izawa pubblicò il suo libro "Meridiani e Terapia *shiatsu*" nel 1964. Un meridiano è la congiunzione di punti che rappresentano la energia (ki) dell'organo, parti o tessuti del corpo. Nello *shiatsu* dei meridiani, i terapeuti premono i punti meridiani con i loro pollici e per quello alcuni pensano che questa tecnica dovrebbe essere considerata come una forma di agopressione. Non esiste una teoria fissa in merito al trattamento. Alcuni utilizzano la teoria del Trat-



tamento Raiz-Rama; alcuni, semplicemente, premono i punti meridiani che sono più vicini all'area problematica. Il maestro Izawa studiò *shiatsu* direttamente dal maestro Namikoshi e si diplomò presso il Collegio Giapponese di Shiatsu nel 1946. Più tardi, divenne istruttore presso lo stesso Collegio.

Shiatsu zen (loh Kai)

Questa forma di shiatsu derivò dal maestro Shizuto Masunaga. Siccome la parola *zen* ha origini religiose, questa forma di trattamento non si chiamava shiatsu zen in Giappone. Essa è una parte dello shiatsu dei meridiani, però segue una teoria dei meridiani diversa rispetto a quella utilizzata dalla MTC. Nello *shiatsu zen* i terapeuti utilizzano i gomiti, ginocchia e parti ossee del corpo per applicare una pressione più forte nei punti meridiani, anziché utilizzare i pollici, dita o palmi. Per questa ragione, qualcuno crede che questa tecnica non si dovrebbe definire come shiatsu. Esiste un laboratorio di tre mesi, che non da crediti, disponibile al Centro di Shiatsu loh-Kai, aperto dal maestro Masunaga in Giappone. Il maestro Masunaga studiò lo shiatsu direttamente con il Maestro Namikoshi e di laureò presso il Collegio Giapponese di Shiatsu nel 1958.

Shiatsu tao

Il maestro Ryukyu Endo introdusse questa forma di shiatsu derivato. Seguì la teoria di shiatsu zen, però lasciò il loh-Kai, dopo la morte del maestro Masunaga. Questa teoria contiene pratiche religiose e spirituali, come per esempio recitare una orazione buddista prima della lettura. Esistono diversi seminari di 1-2 giorni disponibili a Tokyo e Kyoto. Il maestro Endo studiò *shiatsu* e si diplomò presso il Collegio Giapponese di Shiatsu.

Oha Shiatsu

Oha Shiatsu è un marchio registrato. Questa tecnica derivò dal maestro Ohasi, che non si diplomò al Collegio Giapponese di Shiatsu. Egli fece un seminario di shiatsu di tre giorni, condotto dal maestro Tokujiro Namikoshi quando venne negli USA nel 1973. Questa derivazione applica meno pressioni sul corpo con il pollice, e si focalizza maggiormente sull'equilibrare il corpo tramite la tecnica *seitai*. *Seitai* è un tipo di stiramento o manipolazione che serve proprio per migliorare l'equilibrio del corpo.

Shiatsu macrobiotico

Oggi giorno la dieta macrobiotica si conosce molto bene in tutto il mondo. Il maestro Michio Kushi è colui che la sviluppò. Pratica principalmente una medicina complementare, la quale si basa sulla dieta, agopuntura, meditazione, shiatsu e medicina cinese delle erbe. Lo shiatsu macrobiotico viene insegnato all'Istituto Kushi (organizzazione educativa senza fini di lucro) in Vermont (USA) come parte integrante dei corsi di formazione alla Carriera Macrobiotica. Il maestro Kushi non si formò nella Terapia shiatsu al Collegio Giapponese di Shiatsu.

Shiatsu aze

Shigeru Onoda Sensei ha sviluppato tra il 1983 e il 2004, sulla base dello shiatsu Namikoshi, una tecnica di shiatsu adattata ai bisogni della costituzione corporea occidentale e europea, sviluppando la sua tecnica derivata basata sul miglioramento della struttura corporea, la pressione adeguata al Kyo- Jitsu, il lavoro sui punti "avviso" e punti "chiave". Questa tecnica è stata sviluppata nei suoi ultimi libri.

Altri

La tecnica di trattamento *shiatsu* è praticata sempre di più e si apprende attraverso l'esperienza e, di conseguenza, esisteranno differenti tecniche di shiatsu secondo ciascun terapeuta che lo pratica. Senza dubbio, deve esserci una formazione e educazione minima sullo *shiatsu*, e c'è bisogno che venga completata in un collegio o scuola di formazione appropriata. I criteri di queste istituzioni dovrebbero essere uguali a quelli stabiliti dal Ministero della Salute del Giappone. Questi criteri o valori includono una formazione base di shiatsu, scienze mediche di base come anatomia, fisiologia e patologia integrate da pratiche cliniche. Dovrebbe avere un minimo di 2 anni (2000 ore) di formazione. Un alunno che ha appena finito un seminario breve non dovrebbe essere chiamato terapeuta.



Nota della redazione

Queste sono la storia dello shiatsu ricostruita e la visione proposta da un autorevole esponente della scuola Namikoshi. È interessante ed istruttivo anche perché ci fornisce uno spaccato della realtà culturale giapponese. Colpisce l'elenco esemplificativo, riportato nel testo, delle derivazioni shiatsu sviluppatesi nel mondo. È singolare, ma perfettamente in sintonia con la mentalità giapponese, il fatto che tutte gli stili, scuole, derivazioni prese in considerazione siano opera di giapponesi. Che siano in sintonia o in divergenza con il fondatore Tokujiro Namikoshi, comunque sono citati solo sensei giapponesi. Sembra che lo shiatsu possa ricevere impulsi ed evoluzioni solo ad opera di giapponesi, unici, secondo questo testo, in grado di portare contributi degni di nota allo sviluppo e alla storia dello shiatsu. Eppure esistono clamorosi esempi di eccellenza raggiunta da praticanti occidentali nelle discipline di origine giapponese; eventi noti, come il trionfo di un judoka olandese nella massima categoria di judo alle olimpiadi di Tokyo e il primato di un campione statunitense-hawaiano nel sumo contemporaneo, dovrebbero aver abituato i sensei giapponesi a guardare oltre il loro giardino e ad apprezzare i meriti acquisiti nello studio, nella pratica, nella ricerca, nella formazione di personaggi o gruppi di altre nazioni o etnie. Noi apprezziamo l'altissimo livello dello shiatsu che ci arriva dal Giappone e dai maestri giapponesi nel mondo; continueremo a studiare i loro stili e ad imparare da loro con impegno, rispetto e riconoscenza. Ed è questa la nostra forza.