

## La pressione e la postura

L'elemento distintivo dello shiatsu è la pressione, la quale deve avere delle caratteristiche particolari, tra cui:

- perpendicolarità: di regola deve essere perpendicolare alla superficie della zona del corpo che deve essere stimolata.
- concentrazione: deve essere fissa (concentrata) sul punto in modo da permettere la giusta penetrazione
- staticità: lo stesso tipo di pressione deve essere mantenuto per tutto il tempo necessario su un determinato punto.

Nel rispetto di queste regole, la pressione deve poi essere gradevole e avere profondità (in rapporto alla zona o al punto), penetrando progressivamente e con la capacità di dare sollievo. È vero che a volte può suscitare dolore, ma la sensazione deve essere quella di un "piacevole dolore", liberatorio e comunque sopportabile dal paziente. La "forza" delle pressioni utilizzate dal terapeuta è determinata dalle risposte che il corpo del ricevente gli comunica e quindi possiamo affermare che è quest'ultimo a deciderne il livello e l'intensità.

La pressione, a dipendenza della regione o del punto che si vuole stimolare e della sua condizione (contrattura, tensione, ipertonìa, sedazione, stimolazione, ecc..), può avere una durata più o meno lunga, una direzione particolare, lavorare in superficie o in profondità e può cambiare le sue modalità di entrata/mantenimento/uscita per quanto riguarda il tempo.

Sappiamo che la parola "shiatsu" significa "pressione con le dita" ma in realtà, la pressione si sviluppa con tutto il corpo, spostando il proprio peso in modo graduale e perpendicolare sopra la regione o il punto da trattare. È questo gesto d'appoggiarsi sul corpo del ricevente (tuttavia senza spingere), che distingue lo shiatsu da tutte le altre tecniche manuali e rende le sue pressioni così particolari e così intense da coinvolgere non solo l'aspetto fisico ma anche quelli psichici ed emozionali.

# 指压

Ecco i due ideogrammi che significano shiatsu, Shi = dita, Atsu = premere. La seconda parte, Atsu, è composta a sua volta da due parti: quella sotto, 土, che significa "terra", e quella sopra, 厂, che vuol dire "scogliera". Quindi l'immagine della pressione è "sopra la scogliera e sotto la terra".

# 压

*"...Diverse considerazioni sono possibili sulla base della configurazione di questo ideogramma. Innanzitutto la pressione della scogliera avviene per tramite del suo stesso peso: non si tratta di un gesto volontaristico, è la stessa natura della scogliera a premere sulla terra. Nello stesso modo, il terapeuta Shiatsu non agisce sul paziente attraverso il suo apparato muscolare, piuttosto si "appoggia" naturalmente, e la pressione viene esercitata per tramite del suo Hara. In secondo luogo, la posizione dei due componenti dell'ideogramma riflette quella che è la configurazione di operatore-paziente durante un trattamento: l'operatore è sopra, il paziente sotto. ...." [www.giorgioboccia.it/shiatsu](http://www.giorgioboccia.it/shiatsu)*

Varie sono poi le possibilità di applicare le pressioni: con un pollice, con due pollici accostati, oppure sovrapposti, con il palmo della mano, ecc.. A dipendenza per esempio della zona o del punto da stimolare, della condizione del paziente, dall'obiettivo che si vuol raggiungere si potrà scegliere che tipo di pressione applicare.



*Didascalia immagine:*

*La pressione non deve mai essere traumatica, deve essere invece progressiva, dolce anche se profonda e deve essere accompagnata dal corpo*

La ricerca di una "giusta" postura sarà fondamentale per mettere in pratica quanto visto precedentemente e la qualità della pressione e la sua efficacia crescerà man mano che il terapeuta troverà la "sua posizione" e migliorerà la sua sensibilità e capacità d'ascolto, requisiti che si possono acquisire solamente con l'esperienza. Caldo, freddo, duro, molle, cedevole, flaccido, reattivo, esuberante, ipertonico, ipotonico, vuoto e pieno sono alcune delle espressioni usate per descrivere le percezioni ricevute durante le pressioni ma che solo in parte si possono spiegare senza "sentirle" sotto le nostre dita. La pratica manuale è pertanto parte fondamentale nell'apprendimento in questa disciplina.

*"Quante volte abbiamo sentito dire che senza una pratica assidua non è proprio possibile diventare padroni di una disciplina? .....Si pensi ad esempio al grandissimo numero di ore di pratica richieste ad uno studente per suonare uno strumento musicale. Ciò vale ovviamente e a maggior ragione per lo Shiatsu, arte manuale molto particolare, tanto più che lo strumento "che si suona" è una persona.*

*La pratica costante nello Shiatsu è davvero fondamentale, è necessario ripetere assiduamente nel tempo con pazienza e dedizione le varie pratiche manuali insegnate durante i corsi di formazione, fin quando la loro assimilazione è completa e diventano per così dire automatiche, fin quando cioè lo Shiatsu diventa davvero nostro e spontaneamente arriviamo ad agire grazie ad un movimento corporeo armonioso, eseguito senza sforzo con una attenzione rilassata ed equilibrata. Questo è il momento in cui lo Shiatsu comincia davvero ad attuarsi da solo e allora, solo allora, è possibile allentare l'attenzione per la tecnica e iniziare a occuparci in modo più consapevole del ricevente e delle sue necessità." Da Le Carte dello Shiatsuka di Douglas Gattini, Ed. Macunix*

Un aspetto che caratterizza lo stile Namikoshi è sicuramente l'esistenza di una sequenza completa di lavoro su tutto il corpo (Tecnica Base). La scelta dei punti e dei percorsi è basata sulla conoscenza dell'anatomia e fisiologia occidentale e di regola segue un ordine che rispetta l'andamento del sistema nervoso e quindi dal centro verso la periferia. Si inizia in decubito laterale dalla regione cervicale a quella lombare, quindi in decubito prono dalla regione occipitale ai piedi, ed in seguito in posizione supina, prima gli arti inferiori e superiori ed in seguito testa, torace ed addome. Queste sequenze sono apprese nel corso introduttivo (Corso Base) proposto dalle scuole Namikoshi che, credo, sia senz'altro uno dei migliori approcci allo shiatsu. Infatti, dopo otto fine settimana distribuiti su 4-5 mesi l'allievo già si trova nelle condizioni di poter fare un trattamento completo imparando quali sono le posizioni

che deve assumere l'operatore, quali il ricevente, quali sono i percorsi e come fare, di volta in volta la pressione. Il tutto dentro uno schema, un sistema, che dà all'allievo stesso quella sicurezza necessaria per poter già lavorare in tutta tranquillità. Per chi vuole utilizzare lo shiatsu solo in ambito familiare, con gli amici, o comunque per il benessere in generale, il Corso Base si rivela di fatto, completo, mentre per chi decide di proseguire nella formazione professionale, indipendentemente dallo stile che poi sceglierà, un'ottima base che gli consente immediatamente di dedicarsi alla pratica manuale.

Associazione svizzera Shiatsu Namikoshi  
Dario Baranzini