

Lo Shiatsu, una grande Arte per la Salute

di Antonio De Luca

E'ormai accettato che il rapporto corpo-mente è inscindibile, così come fa parte di noi il sistema energetico interno ed esterno. Tutti questi sistemi sono in diretta correlazione tra loro e producono un processo omeostatico completo che ci permette di vivere. La medicina cinese si basa sull'equilibrio delle polarità *Yin* e *Yang* (la cui connessione con i poli negativo e positivo dell'energia è evidente).

Ora vediamo cos'è lo Shiatsu:

E'una pratica manuale che, tramite precise modalità di pressione esercitate con il palmo e il pollice, agisce sul flusso energetico dell'essere umano e ne favorisce la circolazione nel corpo. Se in questo senso ha radici nel patrimonio comune alla cultura estremo-orientale, ha ricevuto tuttavia in Giappone i principi operativi su cui si fonda. Dal Giappone si è affermato prepotentemente nel mondo, Italia compresa, a partire dagli anni Settanta. Il mondo dello Shiatsu è molto più ricco e sfaccettato di quanto pubblicamente si conosca e presenta delle caratteristiche che meritano attenzione. Innanzitutto l'ampiezza sociale della sua diffusione: molte migliaia di persone di diversa età, sesso e condizione sociale si accostano oggi allo Shiatsu per apprenderlo o riceverlo.

Lo Shiatsu è un'arte autonoma che si fonda su un insieme di modelli in prevalenza appartenenti alle tradizioni cinese e giapponese, nasce quindi in un contesto culturale differente da quello occidentale moderno. Viene particolarmente influenzato da numerosi aspetti del pensiero Taoista.

Lo Shiatsu è rivolto a favorire il libero fluire del *Qi/Ki*, principio di base unitario di tutti i fenomeni naturali compreso l'essere umano. Comunemente tradotto in italiano con il termine "energia", il *Qi/Ki* si manifesta e viene percepito sia come funzione che come forma.

Lo Shiatsu agisce sul corpo del ricevente mediante pressioni perpendicolari, mantenute e costanti portate con la mano, il gomito e il ginocchio. La pressione viene effettuata sulla rete di meridiani, aree e punti che costituiscono la struttura energetica dell'essere umano. La concezione di struttura energetica dell'essere umano, codificata dalla medicina tradizionale cinese è patrimonio di tutte le tradizioni estremo-orientali, è la radice da cui lo Shiatsu nasce e si sviluppa. Quest' arte favorisce attività di armonizzazione del *Qi/Ki* nell'essere umano unitariamente inteso concorrendo alla prevenzione di condizioni energetiche disarmoniche o alla trasformazione delle disarmonie già in atto. Ciò significa creare le condizioni perché l'individuo possa armonizzare la sua natura interna e la sua relazione con l'ambiente esterno. Inoltre lo Shiatsu si occupa delle condizioni di benessere e di disagio dell'essere umano in termini concettuali e relazionali differenti ed autonomi da quelli utilizzati dalla cultura medico-occidentale di questo secolo, ed è quindi estraneo ai concetti di "malattia" e "terapia" come correntemente intesi.

Lo Shiatsu si è diffuso in occidente a partire dagli anni '70. Esso è parte integrante di una realtà culturale specifica che considera la salute non solo come mantenimento delle funzioni vitali, ma come percorso di crescita personale. In Italia è praticato da migliaia di operatori che attraverso il loro lavoro hanno ampiamente dimostrato la sua applicabilità su persone di ogni tipo, senza distinzione di età e di condizione. L'operatore Shiatsu opera secondo sequenze e modalità relative alla particolare struttura e situazione energetica del ricevente, valuta le condizioni del *Qi/Ki* e ne facilita il flusso seguendo specifici criteri di riequilibrio energetico. L'operatore Shiatsu si forma in un iter pluriennale in cui l'acquisizione degli elementi tecnici, teorici e percettivi è strettamente e costantemente collegata alla pratica. La formazione professionale è prodotta dalla compresenza di specifici elementi tecnici e culturali che sono oggi patrimonio soltanto di quanti fanno ricerca in questo campo e che praticano tale professione. I trattamenti Shiatsu non si sostituiscono alle direttive mediche o di altre metodologie riferite alla salute della persona.

Per informazioni e appuntamenti: Associazione "VEDANTA" Discipline del Benessere e Bionaturali.
Via E.A. Mario 32, Cell. ~~3316155448~~, e-mail: vedanta@virgilio.it

3316155448