



PREFAZIONE

e qualche indicazione per chi non si è mai avvicinato al mondo dello shiatsu e del *ki*

“Lo shiatsu guarisce ma non cura”: è la prima questione in cui si inciampa parlando di shiatsu, e sicuramente quella di più difficile comprensione.

Pur non occupandosi di patologia e di sintomi, lo shiatsu è indicato per tutte le persone che stanno male.

“Mi fa male il collo, non posso muoverlo, lo shiatsu mi può aiutare?": è una delle prime domande a cui un operatore deve imparare a rispondere, e a volte gli ci vogliono anni.

Il “Manifesto dello shiatsu”, redatto dalla commissione culturale dell’allora FIS (Federazione Italiana Shiatsu) nel lontano 1995 (*vedi* p. 235), è stato un tentativo in questa direzione.

A tale proposito, ricordo la distinzione di Paul Pearsall tra quelle che lui chiama «le due medicine», dove sottolinea la differenza nel paradigma di riferimento.

Le due medicine: La *medicina asclepiana* è l’antica versione della moderna medicina biochimica che mi ha salvato la vita. La medicina occidentale continua ad evolversi come il sistema più efficace di trattare traumi e malattie che sia mai stato escogitato, ma spesso è lacunosa nei confronti dell’approccio più orientato al cuore e al benessere tipico di Igea, la figlia di Asclepio. La *medicina igeica* sostiene che il corpo ha una sua naturale saggezza, una capacità intuitiva di integrazione che è in atto in ogni momento della nostra vita, anche se non ci pensiamo o addirittura dormiamo. Riconosce il campo di sottile intelligenza infoenergetica che è il nostro corpo e la naturale oscillazione tra salute e malattia come parti essenziali dello stesso *continuum* vitale. La medicina asclepiana opera per rimetterci in sesto, ma la medicina igeica contribuisce all’*attuarsi della guarigione al nostro interno* permettendo alla naturale energia «L» proveniente dal nostro cuore di fluire liberamente¹.

Prendo ancora in prestito le parole di Pearsall, che più specificamente dice:

La *guarigione* è il processo tramite il quale si attua un flusso di salutare connessione energetica all’interno di tutti i sistemi. I sistemi e non gli individui si ammalano. Salute e malattia non sono gli opposti di un *continuum*. Tutti noi siamo malati e sani nello stesso

1. Paul Pearsall, *Il codice del cuore*, Rizzoli, Milano 1998, p. 251.

tempo e in continuazione, perché siamo sistemi energetici caotici nell'atto di autocorreggerci. La stabilità non significa non cambiare mai. La stabilità sistemica della cardioenergetica è caratterizzata da un costante aggiustamento energetico del sistema².

Il diverso paradigma di riferimento dell'una e dell'altra medicina, dell'una e dell'altra concezione, è un punto molto importante e difficile da comprendere; in tanti anni di insegnamento mi sono accorta che è *difficile anche accorgersi che non lo si comprende*, tanto siamo imbevuti della cultura dualistica fondata sull'aristotelico *principio di non contraddizione* (schematicamente così descrivibile: "Se una cosa è bianca non può essere nera").

È solo da qualche anno che è diventato più usuale riferirsi al *pensiero della complessità*, al *principio del caos*, alla *fisica quantistica*, a logiche diverse, inclusive, considerando i paradossi non più come stramberie, ma come *guida alla complessità del reale*. In questo la fisica quantistica ci ha regalato delle parole che fungono da *ipotesi da cui partire*, su cui costruire e a cui riferirsi: «onda e particella» e «gatto vivo/gatto morto», per citare le più note.

Dire che siamo "sistemi energetici caotici nell'atto di autocorreggersi" è una sintesi che può far alzare le sopracciglia per stupore e sospetto. Eppure è il principio che guida uno dei più potenti salvavita degli ultimi tempi. È ancora Pearsall a dire:

La fibrillazione ventricolare, causa di centinaia di migliaia di morti subitanee ogni anno, è una forma di caos stabile che uccide e può essere corretta solo da una scossa elettrica che crei un caos diverso e suggerisca un altro ordine al quale il cuore possa tornare.

Dove è chiaro che è *il cuore a trovare un altro ordine* e che questo gli viene *suggerito*.

Un altro principio-componente importante è considerare *l'umano come un intero* i cui aspetti sono in reciproca relazione e interdipendenza; principio fondamentale nella guarigione, che significa che non basta prendere le giuste sostanze ma:

un buon consiglio medico riguardante la salute del cuore potrebbe includere non solo quello che mangiamo e in quali quantità, ma anche come, dove e con chi lo mangiamo³.

L'umano non è soltanto intero, irradia.

Paracelso scriveva: "La forza vitale non è racchiusa nell'umano, ma irradia attorno a lui come una sfera luminosa e può essere fatta agire a distanza. In questi raggi semi-immateriali, l'immaginazione dell'umano può causare salute o malattia"⁴.

Prima di tutto bisogna sapere che nell'Universo intero, ogni concentrazione, a qualunque specie appartenga, possiede la proprietà di irradiare⁵.

Queste due citazioni molto lontane tra loro si riferiscono a una concezione che si rifà a una componente *energetica*, importante nel pensiero dell'operatore perché riverbera nel trattamento, qualificandolo.

2. *Ibidem*, p. 253.

3. *Ibidem*, p. 201.

4. *Ibidem*, p. 205.

5. Georges I. Gurdjieff, *La vita è reale solo quando "Io sono"*, Neri Pozza, Vicenza 2006, p. 179.

Per ultimo, un invito alla libertà di scelta della propria vita:

Marsilio Ficino, filosofo del XV secolo, ha suggerito che ognuno si rivolge al mistero della propria natura nello stesso modo con cui un girasole si rivolge verso il sole⁶.

Il contesto per comprendere, lavorare ed evolvere

Il contesto filosofico-culturale di riferimento ha bisogno – soprattutto per i non addetti – di una presentazione. Il *movimento*, il *ki*⁷, lo *yin / yang*⁸ (i due aspetti dell'uno) e le *Cinque Fasi* sono alcuni dei concetti cardine della filosofia cui lo shiatsu dei meridiani si riferisce.

Le *Cinque Fasi* sono un'ulteriore differenziazione del *ki* in cinque momenti che, in relazione tra loro, ne descrivono il costante movimento: cresce con il Legno, si espande con il Fuoco, si raccoglie con il Metallo, si riposa con l'Acqua, si trasforma e si bilancia con la Terra.

FUOCO

espansione massima

IN NOI: quiete interiore, compassione, gioia, consapevolezza

- centralità: il proprio sé
- dare significato

LEGNO

crescita-albero verso

il basso, l'alto e l'esterno

IN NOI: dirigere

l'aggressività, la rabbia

- determinazione e adattabilità
- decidere che direzione prendere
- distribuzione e controllo

TERRA

bilanciamento, trasformazione

IN NOI: capacità di riflettere

e di dare forma

- madre Terra, sostegno, accoglienza, portare a compimento
- centralità: la propria casa
- nutrimento

ACQUA

riposo, massima contrazione

IN NOI: paura, agio con il buio, il non conosciuto

- ereditarietà: dagli antenati ai posteri
- impeto e fluidità

METALLO

raccolta

IN NOI: contatto

con il proprio interno

- capacità di contattare il dolore
- rispetto per sé e per gli altri
- centralità nei propri confini
- struttura, scambio con l'esterno

6. *Ibidem*, p. 209.

7. *Ki* (pronuncia «chi») è il termine giapponese, *qi* (pronuncia «ci») è il termine cinese che viene comunemente e «impropriamente» tradotto con energia: "Il *qi* microcosmico è la sostanza/energia unitaria dell'organismo che può essere distinta tanto in base alla funzione quanto in base alla forma" (Giulia Boschi, *Medicina Cinese: la radice e i fiori*, Erga, Genova 1997, p. 199).

8. "Uno *yin* e uno *yang*, ecco ciò che si chiama *dao*. Dove lo *yin* concentra, discende, raffredda e lo *yang* diffonde, sale, riscalda. *Yin* e *yang* sono principi funzionali opposti e complementari; la dinamica di trasformazione perpetua dell'universo si svolge grazie a un'oscillazione alternante del *qi* tra questi 2 poli" (Giulia Boschi, *op. cit.*, pp. 157 e 159).

Questi cinque *momenti*⁹ vengono chiamati *fasi* o *elementi*; fase rimanda alla dinamicità, al movimento e alla relazione tra loro, mentre elemento alla caratteristica costituzione di ciascuno.

A ogni fase corrispondono due meridiani; al Fuoco invece, che è suddiviso in Fuoco Sovrano e Fuoco Ministro, appartengono due coppie di meridiani.

Ogni fase ha delle specifiche caratteristiche che corrispondono a punti cardinali, climi, stagioni, *shen*, emozioni, odori, sapori, organi interni, organi di senso.

La fase Legno, per esempio, è la crescita, è *yang*, corrisponde alla primavera, il suo colore è il verde, il suo suono l'urlo, l'emozione la rabbia, lo *shen* l'Anima *hun*, il sapore l'aspro; nel corpo governa tendini e articolazioni, l'organo di senso di riferimento è la vista; gli organi interni che gli corrispondono sono il fegato, organo *yin*, e la vescica biliare, organo *yang*¹⁰.

Seguendo l'ulteriore differenziazione del *ki* troviamo *i dodici meridiani* intesi come *espressioni vitali*, che sono indispensabili per comprendere l'essere umano e la qualità dell'approccio dello shiatsu Masunaga¹¹, dal cui insegnamento questo libro discende.

I meridiani sono diversi l'uno dall'altro, e lo si capisce subito, definiscono infatti i capitoli con le loro competenze e con il carattere marcano il territorio.

Mi sono accorta subito che non sarebbe stato possibile fare un lavoro sistematico e ordinato, seguire una scaletta, la stessa per ogni meridiano: fin dall'inizio è balzato in evidenza come ogni meridiano abbia un carattere e una sua modalità, ed è con quella che si mostra.

Ogni capitolo si è forgiato da quel meridiano, è stato il meridiano a dettare gli argomenti e lo stile: Polmone conferisce struttura, Crasso valore – sono ambedue chiari, viene loro facile, è la loro capacità, forse saranno anche più chiari di altri – sono Metallo, comunicano e sono capaci di sintesi, una sintesi preziosa, come quella dei diamanti. Stomaco porta la concretezza dell'essere qui, dell'andare, dell'accogliere, Milza Pancreas quella del trasformare e del pensare, con una connotazione che potrebbe essere addirittura *ruminante*.

Con Cuore si entra nella sfera del discernimento, del significato e dell'espressione. Si tocca la nostra componente spirituale.

9. La cui traduzione letterale sarebbe «i cinque che camminano».

10. L'attribuzione *yin/yang* ha a che fare con il tipo di organo e la sua funzionalità. Gli *yang* sono il cuore, la milza, i polmoni, il fegato e i reni; sono ritenuti capaci di accumulare ma non di eliminare. I sei organi cavi – i *fu* – sono ritenuti capaci di eliminare ma non di accumulare e sono: la vescica biliare, lo stomaco, l'intestino crasso, l'intestino tenue e il triplice riscaldatore.

11. Shizuto Masunaga (1925-1981) può essere considerato un «figlio d'arte»: la madre, terapeuta shiatsu, era specializzata nell'*anpuku* (cura dell'addome) e il padre, anche lui operatore shiatsu, insegnava judo nella Marina militare. Masunaga terminò i suoi studi di psicologia nel 1949 all'Università di Kyoto e dapprima insegnò come psicologo presso la Scuola nazionale di shiatsu Namikoshi, dove conseguì il diploma di operatore shiatsu. In seguito, intraprese una ricerca che lo portò a creare il Keiraku shiatsu e a fondare il centro Iokai a Tokyo. Autore di numerosi libri sullo shiatsu (di cui solo sette tradotti in italiano) e sulle terapie orientali, divulgò lo shiatsu stile Iokai nel mondo. Fu un grande innovatore.

Ognuno è Uno nella sua più intrinseca complessità. Ognuno ci mostra l'armonia dei suoi opposti. Cuore, *quiete ed espressione*, per fare un esempio.

Avvertenze

- Nel testo, le frasi evidenziate con il simbolo **S** sono domande che aiutano a puntualizzare i concetti e a volte anche a chiarirli. Le ha poste Stefano Benassi, persona eclettica e brillante che annovera lo shiatsu tra i numerosi interessi e passioni della sua vita: ha studiato presso la scuola di shiatsu Igea conseguendo l'attestato triennale di operatore professionista nonché il master post diploma.
- Una specifica di scelta linguistica: parlo di Polmone (e non «del» Polmone) riferendomi sempre, a meno di non indicarlo espressamente, al meridiano e non all'organo. Intendo per meridiano il tipo di *ki* che governa l'organo e che, condensandosi, ha formato quell'organo. Si legge dei meridiani descritti come orbite dell'organo. Preferisco la definizione corrente di *ki* o soffi. Parlare di orbita presuppone un organo che la traccia, che la definisce. È il meridiano a formare l'organo e non, viceversa, l'organo a tracciare un'orbita.

Ringraziamenti

A tutti gli autori che cito, per aver contribuito, da ottiche e competenze a volte lontane, a farmi comprendere.

Di tante altre idee e acquisizioni non saprei più dire da dove provengono. Quello che mi è chiaro è che il mio pensiero si è formato nel tempo in modo impossibile da tracciare. Ricordo il "non è farina del tuo sacco" che mi dicevano da piccola; ora lo leggo in un altro modo e ne comprendo il senso.

A tutti coloro che mi hanno insegnato e da cui ho imparato. Anche se con alcuni è passato veramente tanto tempo, continuo a essere molto grata a ognuno di loro.

Ringrazio le migliaia di persone che ho trattato; un grazie speciale va ai bambini prematuri che più di tutti mi hanno insegnato quanto sia indispensabile *stare e non fare* e come, in ognuno di loro, comunque, non importa quanto grave sia, *il sorriso è solo nascosto*.

Ringrazio anche tutti gli studenti che, con il loro interesse e le loro domande, mi hanno sempre stimolata a cercare di comprendere meglio.

Alle persone che mi hanno sostenuto come angeli custodi nel lungo tempo di scrittura:

Al collega Stefano Benassi che mi ha aiutata, fin dall'inizio, provando e riprovando, a trovare la giusta struttura su cui sviluppare i temi. Mi ha pazientemente seguito e sollecitato, con le sue domande, a svolgere il filo, a superare scogli di incomprensione e a trovare le polle che lui ricordava essere pescose.

A Tiziana Nicolussi e Patrizia Franco che, da vere amiche, con attenzione e affetto

hanno rivisto il testo, segnalando tutto quello che non era chiaro a chi non fosse del campo.

A Daniela Tarquini, che ha trovato il tempo per alcune indicazioni preziose per distinguere tra pubblico e privato.

A Maria Silvia Parolin che, da collega ed esperta di shiatsu, è stata una *mente* di riferimento a cui ho spesso chiesto e che mi ha sempre generosamente regalato opinioni e competenza.

A Gaia de Beaumont che, da scrittrice, mi ha incoraggiata ad andare avanti quando mi ero fermata e, da amica, ha letto.

Un ringraziamento speciale alla collega e antropologa Olivia Ministeri, alla quale sono legata da un grande amore iniziato ancora prima della sua nascita, a cui si è aggiunta la stima per l'esperienza e il sapere maturati nel campo dello shiatsu; è stata un punto di riferimento durante la scrittura.

A Giuseppe Montanini, che con disponibilità ha ascoltato e con sapienza aiutato a trovare il capo e la coda dei tanti temi.

E infine un grazie particolare all'intera équipe della Casa Editrice Ambrosiana e dello Studio Cromac per la competenza e soprattutto la pazienza con cui mi hanno seguito. È stato un vero piacere lavorare insieme.