

Shiatsu e arti marziali

di Ivan Bel

Quando parlo del rapporto tra le arti marziali e lo Shiatsu, ovunque in Europa mi guardano con occhi sgranati e increduli. Shiatsu, arti marziali? Che nesso c'è? Nessuno lo comprende, tranne i praticanti di arti marziali per i quali il legame appare ovvio. Per capire quanto questi due mondi siano intrinsecamente legati fin dalle origini dello Shiatsu, occorre tornare un po' indietro nel tempo ed esplorarne i punti in comune, poiché l'uno senza l'altro sarebbe come studiare lo Yin ma non lo Yang. Un'esplorazione sulle tracce dello Shiatsu.

Storia degli inizi dello Shiatsu

La lacuna più grande dei praticanti di Shiatsu è quella di non conoscere la storia della loro disciplina. Non è colpa loro, ma delle scuole giapponesi che hanno completamente riscritto questa storia a loro vantaggio, avendo ciascuna di esse inventato un proprio stile di Shiatsu. Grazie ai frutti di diversi anni di sforzi del gruppo "History of Shiatsu" che dirigo su Facebook, oggi conosciamo molto meglio lo snodarsi di questa storia.

Tutto ha inizio con Kazuma Fukunaga (福永数間), meglio conosciuto con il suo nome d'arte Tenpeki Tamai (玉井天碧), che coniò il termine "Shiatsu" nel suo primo libro « Chikara ōyō ryōhō » (力応用療法, Power Therapy) nel 1928, e poi nel suo secondo libro intitolato « Shiatsu hō » (指圧法, Metodo Shiatsu), nel 1939. Per conoscere meglio i dettagli di questa storia, è utile leggere i libri "Essence of Shiatsu", in particolare l'ultimo capitolo scritto da Viorel Mihai, e "Lo Spirito dello Shiatsu" (edizioni Shiatsu Milano Editore).

Una volta constatato l'entusiasmo per il termine Shiatsu, gli antichi Anmashi hanno colto con piacere questa opportunità per realizzare quella che oggi chiameremmo un'operazione di branding. In altre parole, trasformare una nuova esperienza in qualcosa di antico, con il successo che conosciamo oggi.

Già negli anni '30, due uomini si interessarono a questo Shiatsu. Il primo è Ryuhō Okuyama, maestro di arti marziali che fondò la scuola akkō-ryū Jūjutsu (八光流柔術 - scuola di jujutsu dell'Ottava Luce). Conosceva già i punti di agopressione perché li utilizzava nelle tecniche, sotto forma di kyusho, ovvero punti vitali per ferire, stordire o uccidere una persona. Ma nel mondo delle arti

marziali, possedere questa conoscenza è una grande responsabilità che deve essere controbilanciata con tecniche di kuatsu, ovvero di rianimazione dopo un forte shock. Per farlo, si colpiscono determinati punti in un ordine ben preciso. Ma a Okuyama questo non bastava. Cercò quindi un uomo che potesse insegnargli di più. E quell'uomo era il dottor Hirata.

Haruchiki Hirata (平田内蔵吉 - 1901-1945) era una figura fuori dal comune. Pur essendo ancora solo uno studente di medicina Kanpō, decise di creare un gruppo di ricerca sugli effetti della moxibustione, pubblicò un libro che venderà milioni di copie e che verrà ristampato 40 volte nel corso del primo mese, con grande disappunto della sua università. Diventò così famoso da fondare una propria organizzazione medica chiamata Kohō Igaku Kenkyūkai (皇法医学研究会 - Associazione per la ricerca in medicina imperiale). Okuyama lesse i suoi libri e gli chiese di istruirlo nell'Anma medico, imparando così le teorie cinesi, i punti e i meridiani. Lo spirito conservatore di Okuyama (era nazionalista) si adattò perfettamente alla tradizione medica cinese. Il suo lato marziale gli permise di comprendere rapidamente il funzionamento anatomico ed energetico, e divenne così famoso che tutto il jet set giapponese e persino un primo ministro vennero a farsi curare da lui. In omaggio al suo maestro, chiamò la sua tecnica Kohō Shiatsu Igaku.

Hirata, dal canto suo, rimase profondamente colpito dalla correttezza dei principi marziali e dai loro benefici sulla salute. Influenzato inizialmente da Okuyama, si interessò in seguito a una tecnica moderna creata da Harumichi Hida (肥田春充, 1883-1956) denominata Hida-shiki kyōken-jutsu (肥田式強健術). Di costituzione molto debole fin dalla nascita, Harumichi Hida decise di diventare un uomo forte utilizzando tutte le tecniche possibili provenienti sia dall'Occidente (in particolare il sollevamento pesi) che dall'Oriente, e da tutti i periodi storici senza distinzione. Le arti marziali costituiscono una parte importante del suo allenamento, ma è soprattutto il lavoro sul Tanden e l'uso dei pesi per rafforzare il corpo seguendo le linee dei meridiani dell'agopuntura, che sarà al centro del suo metodo.

Come si vede, le influenze marziali sul nascente Shiatsu sono presenti fin dalle origini attraverso gli scambi tra Okuyama, Hirata e Hida sensei. Parallelamente, Okuyama incontra sull'isola di Hokkaido un giovane Anmashi e decide nel 1925 di aprire una clinica di Appaku-hō (迫壓法 - metodo di pressione) nella città di

Muroran. Collaborerà con lui per 10 anni. Quest'uomo è Tokujiro Namikoshi (浪越 徳治郎 – 1905-2000). In seguito, Namikoshi sceglierà di modernizzare lo Shiatsu eliminando gradualmente le teorie cinesi e i meridiani per ottenere il riconoscimento ufficiale da parte delle autorità di occupazione americane. Fu così che ottenne il riconoscimento ufficiale dello Shiatsu da parte del Ministero della Salute giapponese nel 1964.

I principi comuni

Non è all'interno della tecnica dello Shiatsu che potremo trovare punti di contatto con il mondo delle arti marziali, ma osservando l'uso del corpo e le posture tutto diventa molto chiaro.

Cominciamo con la postura seduta chiamata Seiza.

Seiza è il modo tradizionale di sedersi in Giappone, con entrambe le gambe piegate sotto il corpo. Questo modo di sedersi deriva dal mondo dei samurai che cercavano un sistema pratico per rimanere a terra mantenendo le mani libere. Dovevano posare la spada alla loro destra, a portata di mano, in modo che, in caso di pericolo, potessero muoversi molto rapidamente anche in quella posizione. È così che si è sviluppato un lavoro a terra chiamato suwari-waza (座技) per imparare a muoversi, difendersi e usare un'arma o le mani pur rimanendo seduti. Questi spostamenti modificano la postura di base, dando così vita a un'intera gamma di posizioni sedute e semi-sedute che si ritrovano poi nello Shiatsu: kiza, hanza, tate hiza, agura, iai goshi, ecc.

Per inciso, il nome lai goshi (居合腰) indica l'arte di estrarre la spada (laido) mantenendo la potenza nei fianchi (koshi o goshi). Questa ricerca marziale insiste nel dare la potenza del movimento a partire dal centro, dall'hara. È ciò che impariamo nello Shiatsu, ovvero creare la pressione delle dita a partire da un movimento del ventre. Poiché le arti marziali si sono sviluppate nel corso dei secoli e lo Shiatsu è apparso solo all'inizio del XX secolo, è facile comprendere come siano le prime che hanno influenzato in modo significativo le posture dello Shiatsu.

Lo Shiatsu non è una tecnica che nasce dal nulla. Storicamente è il frutto dell'Anma medico. Questo metodo è intriso di principi meccanici, ma anche concettuali. I giapponesi amano spiegare ogni dettaglio ricorrendo a principi che costituiscono i fondamenti su cui si basa la tecnica. Questo approccio è tipico della mentalità giapponese. Tutte le tecniche e le arti non potrebbero

funzionare senza un bagaglio di conoscenze di base. Nel contesto dello Shiatsu, purtroppo, questo non viene quasi mai insegnato. Questi concetti fondamentali sono relativamente numerosi e consentono di formare il corpo e la mente sia del professionista che del praticante di arti marziali. Ad esempio, per spiegare come muoversi e penetrare efficacemente nella guardia di un combattente, si insegna il sankaku (三角), letteralmente «i tre lati», ovvero un triangolo. Questo modo di agire permette di «sfondare» una difesa. Nello Shiatsu, questa posizione a triangolo viene realizzata costantemente. I pollici delle mani si sovrappongono, creando un triangolo con le spalle e i fianchi, e questo permette di esercitare una pressione importante sotto la superficie delle dita. Per estensione, lo Shiatsushi cerca sempre di esercitare una pressione di fronte al proprio ombelico, altrimenti rischia di perdere potenza e di torcere la parte bassa della schiena. E questo nel tempo potrebbe causare dolori.

Prendiamo un altro esempio, quello della distanza, che si scrive ma-ai (間合). Tutte le arti marziali insegnano le diverse distanze: di sicurezza, di combattimento a distanza con un'arma, la distanza delle gambe, delle braccia e il corpo a corpo. Questo concetto non riguarda solo la distanza fisica tra due persone, ma anche la distanza temporale tra il momento in cui si entra in contatto con un avversario e l'istante in cui ha inizio lo scontro. E questo concetto è presente anche nello Shiatsu.

Quando il cliente suona alla porta, non gli si salta addosso né lo si abbraccia come un vecchio amico. Manteniamo una distanza che ci permette di stringerci la mano per salutarci. Questa è la cosiddetta distanza sociale accettata. Poi, poco a poco, questa distanza si ridurrà durante il colloquio, fino a diventare quasi nulla al momento del trattamento. Al termine di quest'ultimo, riprenderemo gradualmente la distanza appropriata, fino al momento in cui il cliente se ne andrà. Questo ci mostra che esiste quindi una giusta distanza tra il praticante di Shiatsu e il suo cliente, e che questa varia nel corso dell'incontro. Non esserne consapevoli espone il praticante al rischio di commettere un errore che romperà la fiducia che si instaura con il cliente. Soprattutto nel caso che il ricevente sia stato vittima di un'aggressione. I principi giapponesi di questo tipo, riguardo al rapporto con l'altro, sono numerosi e il loro studio è un aspetto da non trascurare. Perché, proprio come nel mondo delle arti marziali, esistono dei rischi che rappresentano altrettante insidie da evitare nella relazione professionale Shiatsu.

I principi energetici

Prendiamo ora in esame l'aspetto sottile del nostro lavoro: l'energetica. A questo punto si potrebbe pensare che le arti marziali non abbiano nulla a che vedere con questo ambito. Ma questo significa non conoscere bene i maestri d'armi, in particolare nell'arte della spada o Kenjutsu (剣術), da cui in seguito è derivato il Kendō. Maneggiare una lama di 90 cm affilata come un rasoio crea un'enorme tensione fisica e psichica dato che in questo gioco si può morire molto rapidamente. Uno degli assi di lavoro per lo spadaccino è cercare di comprendere l'intenzione dell'avversario, poiché ne va della sua sopravvivenza. Per questo si raccomanda di non pensare, di avere il cuore e la mente vuoti (mushin 無心) per essere solo nel sentire. Al momento dell'incontro (de ai 出会い), lo spadaccino si connette all'avversario e stabilisce un legame con lui. Questa fase si chiama Ki musubi (気結び), ovvero fare un nodo con il Ki. La fase successiva è Ki nagare (気流れ) per imparare a muovere la propria energia con l'altro. Arriva un momento in cui non si sa più chi fa cosa, in cui le barriere tra i due protagonisti diventano sfocate ma anche armoniose. È il Ki awase (気合わせ). Arriva infine il momento della separazione dei combattenti, il cui nome è Ki hazushi (気外し). Tutte queste fasi sono esattamente le stesse nello Shiatsu. Non conoscerle, non sapere che esistono un ordine e delle regole da seguire, può diventare problematico. In particolare alla fine, al momento della separazione dei due Ki, dove il rischio è quello di lasciare la propria energia all'interno del ricevente e di esaurirsi progressivamente. È importante saper riprendere il proprio Ki, la propria coscienza e la propria intenzione, per non lasciare nulla nell'altro, come se si lasciasse il proprio corpo libero da ogni presenza. Questa idea di fare tabula rasa all'interno permette di lasciare tutto lo spazio utile affinché il corpo del ricevente possa attivare le proprie forze di autoguarigione. È anche questo un principio che proviene dallo Shintō, e successivamente dalle arti marziali: Misogi (禊) o pulizia/purificazione.

L'attenzione al centro della pratica

Esistono altri principi comuni che sostengono l'intera pratica. Concludiamo con quest'ultimo esempio, che è senza dubbio uno dei pilastri principali dello Shiatsu: l'attenzione, nota anche come ascolto.

I professionisti, in particolare nello Zen Shiatsu, prestano un'attenzione minuziosa e profonda al corpo del ricevente. Ma sanno da dove proviene? Si tratta del principio Zanshin (残心) che è stato inizialmente sviluppato dai maestri del tè. Nell'arte del tè, si presta un'attenzione impeccabile agli elementi (l'acqua, le foglie, il fuoco, la ceramica...), all'ambiente (materiali, decorazione, atmosfera), ai movimenti del corpo (postura, gesti, respirazione) e alle reazioni (del proprio corpo, degli elementi della preparazione del tè, ma anche delle persone presenti che assistono e degustano). Questa esigenza ha trasformato di per sé la preparazione del tè in un'arte profondamente interiore, ricca ed elegante. Il concetto di Zanshin è poi passato al teatro Nō e infine alle arti marziali, per arrivare infine allo Shiatsu.

Per cogliere appieno il significato di questo termine, è necessario comprendere il significato dei kanji. Il termine Zanshin si scrive 残 (zan): rimanere, dimorare, sussistere, e 心 (shin): cuore, mente, coscienza. Il significato letterale è quindi «la mente che dimora» o «la coscienza che rimane». Nelle arti marziali giapponesi (in particolare nel Kendo, Iaido, Aikido o Kyudo), Zanshin indica lo stato di totale attenzione che persiste dopo l'azione. Una tecnica non è mai considerata terminata al momento del taglio o della proiezione. Il praticante deve mantenere la presenza mentale, la percezione dell'avversario, la stabilità del centro, la disponibilità all'azione successiva. Ecco perché a volte Zanshin viene tradotto come «vigilanza residua, presenza continua, spirito che non si abbassa».

Ad esempio:

- Nel kendō, dopo il colpo, il praticante mantiene la postura, lo sguardo e l'intenzione rivolti verso l'avversario.
- Nello iaidō, dopo il taglio, lo spadaccino rimane presente prima di rinfoderare la spada.
- Nel kyūdō, dopo aver scoccato la freccia, l'arciere mantiene il corpo aperto e la mente calma.

In ogni caso, l'azione non si esaurisce con il gesto fisico: lo spirito rimane presente e lo Zanshin si manifesta in tutte le fasi, dall'inizio dell'incontro marziale fino a ben oltre la fine del combattimento.

Nella logica energetica dello Shiatsu ciò significa che si presta attenzione a tutto non appena si apre la porta al cliente. La sua posizione nell'inquadratura della porta, il suo modo di muoversi, la stretta di mano, il rumore dei suoi passi, come si presenta, usa la voce, si siede assolutamente tutto. Perché? Perché tutto è significativo per il praticante e gli permette di capire con chi ha a che fare. C'è una continuità di presenza che permette di non rompere il legame (Ki musubi), di entrare nei punti senza fare male ma con precisione ed efficacia, e di lasciare alla fine l'impressione che le dita siano ancora sul corpo mentre tutto è finito da un po'. Questa sensazione spesso impressiona i clienti che se ne vanno con l'idea di portare dentro di sé il trattamento che continua ad agire. Ed è esattamente così.

Si potrebbe continuare a lungo l'elenco delle relazioni tra le arti marziali e lo Shiatsu, poiché hanno permeato completamente la società giapponese e, di conseguenza, lo spirito e il corpo di tutti i suoi cittadini.

Inoltre, fin dai tempi antichi in Cina, tutti i grandi medici erano molto spesso praticanti di arti marziali. Quando si ha il potere di distruggere una persona, è della massima importanza saperla riparare. È il codice d'onore di tutti i grandi medici che, se ben intenzionati, non devono mai far credere che la loro gentilezza sia debolezza. Infine, bisogna sapere che la maggior parte della diffusione dello Shiatsu nel mondo è stata opera di giapponesi che praticavano, professionalmente o meno, le arti marziali.

¹ **Anmashi** (按摩師): Un esperto di Anma. Il termine 'esperto' viene usato da Shiatsushi per riferirsi al praticante di Shiatsu.

¹ **Kanpō igaku** (漢方医学). Il kanji 漢 si legge Hân in cinese e si riferisce alla maggioranza delle persone in Cina. Letteralmente significa "medicina cinese".

¹ **Kohō Shiatsu Igaku** (皇法指圧医学): letteralmente "Medicina Shiatsu Imperiale".

¹ **Tanden** (丹田): Conosciuto in cinese come Dantian, centro di Qi e vitalità. Sono tre. In questo caso, era la pancia a interessare Hida.

¹ **Seiza** (正座): un po' « assis, corretto. »

¹ **Anma** (按摩): uno stile di massaggio terapeutico, fondato nel 1320 in Giappone, dal cinese Anmo Tuina.

¹ **Leggi l'articolo** <https://www.ryohoshiatsu.com/it/quei-maestri-di-aikido-che-hanno-diffuso-lo-shiatsu/>