

Identificazione del metodo IDMET

Shiatsu

Identificazione del metodo IDMET

1. DENOMINAZIONE DEL METODO

Shiatsu

2. BREVE PRESENTAZIONE DEL METODO

Lo shiatsu è una terapia che affonda le radici nel Giappone ed è radicata nella filosofia tradizionale dell'Estremo Oriente e nella scienza medica (in particolare nella medicina giapponese e cinese). Essa considera l'uomo nella sua interezza di corpo, anima e mente, facente sempre parte anche della natura e del macrocosmo. Lo shiatsu si orienta tra l'altro ai principi di Wu Wei (→ glossario = GL), Yin & Yang (→ GL), Kyo & Jitsu (→ GL) e alla scienza delle cinque fasi di trasformazione o dei cinque elementi (cinque fasi di trasformazione (→ GL)). Tutti derivano dalla concezione dell'Estremo Oriente concernente un ordinamento dinamico unitario come principio universale. Lo shiatsu viene influenzato anche dalle moderne nozioni occidentali volte a promuovere la salute, anch'esse orientate a una contemplazione dell'interezza dell'uomo come ad esempio la salutogenesi.

Lo shiatsu viene praticato in trattamenti singoli su tutto il corpo. La/Il cliente è stesa/o vestita/o su un futon (sostrato morbido sul suolo) o su un'apposita branda. Attraverso la pressione prevalentemente perpendicolare, specifica dello shiatsu, e facendo agire la forza di gravità del proprio corpo si trattano l'intero corpo della/del cliente, i meridiani (→ GL) e gli tsubo (→ GL) mediante tecniche manuali specifiche dello shiatsu come gli stiramenti e le rotazioni (ai sensi del punto 9.2). Grazie a questi impulsi il Ki stagnante (→ GL) viene sospinto al riequilibrio in modo da consentire lo scioglimento di tensioni e stasi. Corpo, anima e mente vengono toccati e supportati in pari misura. L'armonizzazione dell'energia (→ GL) influisce positivamente sulle forze di autoguarigione, il che rimette in equilibrio le forze dinamiche e le capacità autoregolatrici dell'uomo. Lo shiatsu incentrato sui processi e il colloquio di accompagnamento (→ GL) aiutano la/il cliente a promuovere la sua flessibilità interiore ed esteriore, a far confluire le nozioni acquisite nella vita quotidiana salvaguardando e sostenendo la salute.

Le capacità creative dell'uomo vengono rafforzate. Vengono avviati e accompagnati processi di sviluppo e trasformazione che portano a una salute e a un benessere rinvigoriti in modo duraturo.

3. STORIA, FILOSOFIA

a) Storia, filosofia e origine

Il termine giapponese «shiatsu» significa, tradotto letteralmente, «digitopressione» e intende seguire con il tatto il fenomeno del flusso energetico nel corpo, offrendo possibilmente nuove opportunità. Lo shiatsu affonda le radici nella filosofia tradizionale (→ GL) e nella scienza medica dell'Estremo Oriente. Esso integra forme antiche di trattamento corporali ed elementi della promozione della

salute e del modo di vivere occidentali. In Giappone lo shiatsu è una professione sanitaria indipendente riconosciuta ufficialmente che dalla fine degli Anni Settanta si è diffusa e sviluppata come metodo in Europa e nel resto del mondo. Lo shiatsu si è affermato in Svizzera nel corso degli ultimi 45 anni. Lo shiatsu promuove la guarigione di persone affette da disturbi, limitazioni dello stato d'animo e a livello di prestazione, malattie nonché di persone in fase di riabilitazione. Personalità particolarmente significative per lo shiatsu, con propri stili di shiatsu sono:

- Tenpeki Tamai che nel 1919 inventò il nome shiatsu per l'applicazione terapeutica di tecniche manuali tradizionali.
- Tokujiro Namikoshi (1905 – 2000) sviluppò uno stile di shiatsu basato sulla chiropratica e la medicina occidentale, abbinando queste ultime alle nozioni tradizionali dell'Estremo Oriente sull'energia. Tokujiro Namikoshi ottenne una vasta diffusione del suo stile di shiatsu principalmente in Giappone e nel 1964 il suo riconoscimento statale come forma di terapia a sé stante.
- Shizuto Masunaga (1925 – 1981) si orientò a sua volta alle tecniche manuali tradizionali e alle scienze mediche, integrando nel suo lavoro con lo shiatsu gli aspetti psicologici. Ha inoltre ampliato la scienza dei meridiani e sviluppato altre tecniche di shiatsu. Il suo stile di shiatsu si è diffuso soprattutto in Occidente.

b) Filosofia

Secondo le nozioni delle scienze mediche tradizionali dell'Estremo Oriente, l'uomo è considerato una totalità di corpo, anima e mente. La sua vita è contraddistinta da continui processi di trasformazione. L'uomo tutela la sua salute vivendo in sintonia con il suo ambiente, la natura e l'universo. Gli scostamenti da questo equilibrio possono causare un disturbo nel flusso energetico. Qualora ciò si manifestasse fortemente o a ripetizione, l'autoregolazione ne soffrirebbe, il che può comportare uno squilibrio energetico a livello fisico, emotivo e/o mentale. Se se ne tiene conto in tempo, è possibile impedire la trasformazione in dolori più forti, malattie più gravi o crisi esistenziali.

Lo shiatsu interviene in questa dinamica fungendo da metodo efficace che rafforza l'autoregolazione, promuove la percezione di sé stessi e consolida la competenza di guarigione consentendo, secondo il concetto della vita tradizionale dell'Estremo Oriente, di concepire la condotta di vita come arte forgiante consapevole.

c) Vari indirizzi

Nel frattempo vari famosi istruttori di shiatsu in Oriente e Occidente hanno sviluppato ulteriormente e differenziato lo shiatsu, creando una varietà di indirizzi.

Lo shiatsu ha acquisito in Europa un'identità propria. La base comune dei vari stili di shiatsu in Europa si rispecchia nei seguenti principi di trattamento:

- ogni tocco è trattamento e reperto al tempo stesso.
- L'intensità del tocco viene adeguata alla necessità della/del cliente e alla situazione e può mutare durante il trattamento.
- La qualità del tocco scaturisce dalla pressione perpendicolare.

- Si lavora con le mani.
- Gli squilibri della/del cliente vengono regolati.
- La salute della/del cliente viene stabilizzata e sostenuta.
- Lo shiatsu è sempre un trattamento del corpo intero.
- Di solito si lavora a terra su un futon.

Le differenze più importanti fra lo shiatsu di Namikoshi e gli altri stili di shiatsu (secondo 3.a) sono:

nello stile Namikoshi

- si opera esclusivamente con le mani e non con ginocchia, gomiti o piedi
- fungono da base le fondamenta della medicina occidentale e non le tecniche manuali e le scienze mediche tradizionali dell'Estremo Oriente
- al fine di localizzare i punti gli operatori si orientano alle nozioni dell'anatomia e della fisiologia e i punti localizzati non corrispondono agli tsubo di tutti gli altri stili

Questa identificazione del metodo si riferisce agli stili di shiatsu citati al capitolo 3a.

d) Riconoscimento da parte della società

In Svizzera esistono due associazioni di shiatsu.

Associazione Svizzera di Shiatsu (ASS)

È stata fondata nel 1990 e annovera nel 2014 oltre 1'000 soci; è responsabile della descrizione del metodo shiatsu. L'associazione professionale sostiene i soci in questioni tecniche e politico-professionali e promuove lo scambio reciproco di informazioni e l'interconnessione.

Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi (ASSN)

La seconda unione è l'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi che annovera nel 2014 circa 50 soci e fa parte dello shiatsu Namikoshi Europa. Lo shiatsu Namikoshi Europa difende gli interessi dello shiatsu Namikoshi del Giappone ed è responsabile della diffusione dello shiatsu Namikoshi, dei suoi standard di formazione e del controllo di qualità. L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi è in contatto con l'Associazione Svizzera di Shiatsu, con cui intrattiene rapporti, ma non è responsabile della descrizione del metodo.

4. BASI DEL MODELLO TEORICO

a) Immagine dell'uomo

Il modello teorico dello shiatsu si basa sulla scienza medica generale dell'Estremo Oriente. Essa è una concezione del mondo in cui uomo e natura non sono disgiunti l'uno dall'altra, in cui filosofia e spiritualità, psicologia e medicina, saggezza di vita e condotta di vita vanno di pari passo e in cui esiste una concezione globale di uomo e natura, salute e malattia, corpo e mente. Lo shiatsu considera la situazione della/del cliente una base individuale del trattamento terapeutico e professionale. Esso è incentrato sull'unicità della/del cliente nonché della vita, consentendo alla/al cliente di rimettere in equilibrio il suo organismo e la sua situazione.

b) Concezione della salute

Nello shiatsu la/il cliente viene accompagnata/o e sostenuta/o nel suo processo di cambiamento, crescita e adeguamento. Tale processo è supportato dalla teoria di Yin & Yang e dei cinque elementi, un sistema olistico-dinamico che non tiene conto solo degli aspetti fisici, psicologici, mentali e sociali, ma di tutti gli aspetti dell'essere uomo.

I cinque elementi sono il legno, il fuoco, la terra, il metallo e l'acqua.

Ognuno di questi elementi viene assegnato a una componente: meridiani, stagione, ora della giornata, clima, punti cardinali, coppia di organi, organo sensoriale, tessuto corporeo, senso del gusto, emozione, età, liquido corporeo, voce, comportamento in situazioni difficili, colore, odore ecc.

Mediante questo modello teorico si afferra e tocca la situazione di vita individuale della/del cliente nella sua dinamica consapevole e inconsapevole. La/Il cliente utilizza la quiete meditativa offerta per il processo terapeutico, al fine di «origliare all'interno di se stessa/o» e di incontrare se stessa/o. Nel colloquio di accompagnamento la/il cliente riflette inconsapevolmente su questo processo di riequilibrio in corso riuscendo a percepirlo in modo consapevole. Ciò le/gli consente di scoprire e sviluppare nella vita quotidiana nuovi modi di agire.

Il trattamento ha un effetto generalmente rilassante, stimolante ed equilibrante. Tramite i meridiani e i suoi cerchi funzionali si tocca e integra il livello fisico, emotivo e mentale. In abbinamento con il colloquio di accompagnamento lo shiatsu sostiene inoltre il corso auto responsabile di processi di cambiamento e guarigione.

c) Concezione terapeutica

Lo shiatsu sostiene il Ki e il potenziale insito nell'uomo, sprigiona le forze di autoregolamentazione, migliora e rinvigorisce la salute, il benessere generale e la qualità di vita. Esso affina la percezione di se stessi e la consapevolezza della/del cliente per il proprio corpo, schiudendo possibilità di reperimento delle proprie risorse affinché possa riconoscere e accettare la sua situazione momentanea. Lo shiatsu consente alla/al cliente di regolare la propria vita in modo più duraturo e consapevole.

5. FORME DI RILEVAMENTO DEI REPERTI

La/Il terapista complementare del metodo shiatsu individua in modo competente gli squilibri energetici e gli effetti di questi ultimi sullo stato della/del cliente secondo la dottrina delle cinque fasi di trasformazione e dei sistemi di meridiani.

Il rilevamento dei reperti sulla base delle cinque fasi di trasformazione è un sistema olistico che tiene conto non solo degli aspetti fisici, emotivi, mentali e sociali, bensì di tutti gli aspetti dell'essere uomo.

Nella seduta di shiatsu inaugurale si discutono in un primo colloquio i motivi della visita e gli orientamenti del trattamento. Il rilevamento dei reperti tiene conto anche della storia della vita e del contesto sociale della/del cliente. Durante il rilevamento dei reperti e il trattamento si integrano le seguenti forme tipiche dello shiatsu:

- _ *Bo shin*, il vedere energetico (→ GL): percezione di postura, movimenti, colore della pelle, colore degli occhi, struttura corporea, liquidi corporei.
- _ *Mon shin*, individuare messaggi energetici (→ GL): che cosa viene detto e come, che cosa non viene espresso? Come si percepisce la/il cliente, come sente se stessa/o? Come si articola il suo stile di vita e il suo passato in relazione alla salute?
- _ *Bun shin*, ascoltare e annusare energeticamente (→ GL):
 - _ Ascolto: tono e qualità della voce e il respiro danno informazioni sul livello e sullo stato emozionale, fisico e mentale.
 - _ Annusare: ogni odore del corpo può essere attribuito a un elemento (fase di trasformazione) e dà indicazioni sulla sua qualità.
- _ *Setsu shin*, sentire i messaggi energetici (→ GL): ciò avviene tramite il tocco, l'individuazione dell'hara (→ GL), schiena, meridiani, tsubo (→ GL), punti Yu e Bo (→ GL), rilevare Kyo & Jitsu, Yin & Yang.

Il rilevamento dei reperti fornisce indicazioni sulla qualità del flusso energetico e viene interpretato in relazione a Yin & Yang e alle cinque fasi di trasformazione e progressivamente adeguato durante il trattamento tramite la percezione energetica e/o il tocco di varie strutture corporee.

A seconda dell'orientamento è possibile ricorrere ad altre o diverse procedure energetiche tese al rilevamento dei reperti. In tal caso non si utilizzano né apparecchi, né tecniche invasive.

6. CONCETTO DI TERAPIA

a) Obiettivi

L'obiettivo dello shiatsu è rafforzare il Ki, stimolare le forze autoregolanti e promuovere la percezione di se stessi.

Attraverso un tocco perpendicolare centrato lo shiatsu sostiene la/il cliente a rilassarsi fisicamente e mentalmente e sentire una quiete interiore, un'apertura e un'ampiezza profonde. L'armonizzazione dell'organismo sul piano energetico e fisico attraverso il trattamento specifico dello shiatsu dei meridiani e delle loro funzioni di vita sulla base del rilevamento dei reperti specifici del metodo rafforza il Ki stimolando le forze autoregolanti del corpo. Queste ultime consentono di bilanciare

precocemente i disequilibri e prevenire gravi malattie. Nell'organismo le tensioni si alleviano a livello fisico, emotivo e mentale.

Il colloquio di accompagnamento, la percezione di se stessi e il contatto oculato con il proprio corpo consentono inoltre alla/al cliente di capacitarsi dei propri modi di comportarsi e dei nessi legati all'approccio nei confronti di disturbi nonché di sviluppare e fortificare le risorse che incentivano la salute. Sostiene la capacità a utilizzare le proprie forze nel modo più consono per la/il cliente dandole/gli lo spazio per aprirsi con fiducia verso nuove esperienze.

b) Focus

Il tocco delicato del corpo mediante tecniche specifiche dello shiatsu crea un clima terapeutico di fiducia, consente l'equilibrio energetico e incentiva le risorse, la resilienza, il potenziale e le forze autoregolanti della/del cliente. Nervi, muscoli e respirazione si rilassano e il legame con la terra può essere vissuto come forza trainante. Le percezioni dei sensi e i pensieri entrano in sintonia tra loro. La fiducia in se stessi e nel proprio cammino viene rafforzata. L'accompagnamento empatico della/del terapeuta complementare del metodo shiatsu, che rispetta in particolare il modo di vivere, l'attitudine all'apprendimento e il potenziale di sviluppo della/del cliente così come il colloquio di accompagnamento consentono di riconoscere e denominare i nessi. Ci si rende consapevoli delle limitazioni, le quali diventano osservabili e influenzabili attivamente. In questo modo lo shiatsu consente esperienze di vita nuove e tonificanti.

Attraverso il tocco, accompagnate da una percezione presente, profonda e oculata, la/il cliente può sentirsi un tutt'uno, riconoscere e accettare la sua situazione momentanea nonché integrare cambiamenti. Diventa possibile attingere alle proprie risorse e si schiudono alternative interiori alla visione unilaterale di deficit, dolori e sofferenze.

Il contatto approfondito con il corpo e il sistema energetico, così come la condotta di vita elaborata in comune e tesa a tutelare la salute della vita quotidiana aiutano a una comprensione e consapevolezza più ampie, sostenendo in modo duraturo la motivazione e la capacità all'azione. Lo shiatsu promuove così la responsabilità personale per la propria salute e nella gestione di disturbi e malattie e aumenta la capacità a impiegare in modo ottimale le proprie forze fisiche, psichiche e mentali, a sviluppare la fiducia e ad affrontare il nuovo.

c) Mezzi

Durante un trattamento shiatsu la/il cliente vestita/o è di solito stesa/o su un futon collocato a terra. A seconda della situazione è possibile lavorare anche seduti o sdraiati su una branda. Durante il trattamento si tiene debitamente conto di quanto avviene sul piano energetico e del ritmo della respirazione. In un trattamento di shiatsu si sostengono, attraverso il tocco del corpo e dei meridiani, le funzioni di vita e il movimento libero del Ki tenendo conto delle cinque fasi di trasformazione. Si tocca e integra il livello fisico, emotivo e mentale. La/Il terapeuta complementare del metodo shiatsu utilizza a tal fine tecniche di base e speciali in varie posizioni del corpo (vedi 9.2 Abilità). Il colloquio di accompagnamento aiuta a sviluppare e fortificare modelli che promuovono la salute e sostiene in modo duraturo la percezione di se stessi, la motivazione all'azione nonché la capacità di azione secondo i concetti di promozione della salute moderni e dell'Estremo Oriente. Si sviluppano anche alternative alla condotta generale della vita (nutrizione, esercizi di respirazione e fisici, organizzazione

della vita). Lo shiatsu e il colloquio di accompagnamento incentivano la disponibilità ad attuarle nella vita quotidiana.

d) Principi di impostazione

Durante il trattamento vero e proprio la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu è sempre «sintonizzato» con quanto avviene sul piano energetico e con la/il cliente. Essa/Egli adegua continuamente il suo trattamento accompagnando la/il cliente nel suo processo. Ciò significa che il rilevamento dei reperti a livello energetico viene adeguato progressivamente tenendo conto del processo scatenato dal trattamento, integrandolo nel trattamento. La quiete meditativa viene utilizzata per il processo terapeutico. Essa consente alla/al cliente di «origliare all'interno di se stessa/o» e di incontrare se stessa/o. La/Il terapeuta complementare del metodo shiatsu lascia entrare la/il cliente in sintonia con quanto avviene a livello energetico, consentendole/gli di «di vivere il presente e percepire ciò che avviene». Si sostiene la percezione che la/il cliente ha di se stessa/o. Modifiche e avvenimenti importanti possono essere espressi o affrontati durante il trattamento. Ciò crea la consapevolezza e determina l'efficacia del trattamento sostenendo in modo globale quanto avviene durante il processo.

Attraverso il colloquio di accompagnamento ci si rende consapevoli dell'avvenuto. In tal modo la/il cliente vede i suoi sintomi in un'altra luce, spesso più positiva. In questo modo, lo shiatsu avvia un cambio di prospettiva attivo, individuale e commisurato alla/al cliente. Lo shiatsu diventa una comunicazione e un incontro profondo in un clima di fiducia e il trattamento diviene comunicazione attraverso il contatto. La/Il cliente contribuisce in modo deciso a determinare quanto avviene e la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu la/lo accompagna nei suoi processi di cambiamento e crescita.

Il numero e la periodicità delle sedute può variare e vengono decisi individualmente. Spesso è indicato un ritmo di trattamento regolare su un arco di tempo prolungato in modo da sostenere i processi e scatenare cambiamenti duraturi. La procedura del trattamento e l'effetto, nonché il processo della/del cliente vengono registrati, verificati e analizzati. Si ponderano possibilità ed effetti. A tal fine si effettuano valutazioni periodiche e si fa il punto su come procede la terapia.

7. LIMITI DELL'ESERCIZIO DEL METODO

Se esercitato in modo professionale lo shiatsu non comporta rischi.

Le terapisti complementari/ i terapeuti complementari del metodo shiatsu sono consapevoli del fatto che il loro lavoro può sostenere i trattamenti della medicina classica e alternativa, ma che non può sostituirli. Essi si impegnano a

- _ non interrompere, né modificare altri trattamenti
- _ raccomandare alle/ai loro clienti di rivolgersi a esperti del ramo in presenza di sindromi («red flags»)
- _ non utilizzare tecniche invasive
- _ non formulare alcuna diagnosi medica
- _ non accettare casi di emergenza psichica o medica.

8. DIFFERENZIAMENTO DELLE COMPETENZE OPERATIVE TC SECONDO LE SPECIFICITÀ DEI METODI (OPZIONALE)

9. RISORSE SPECIFICHE DEI METODI

9.1 Nozioni

- _ filosofie e teorie delle scienze mediche dell'Estremo Oriente e il loro significato per il lavoro nello shiatsu
- _ filosofia di vita dell'Estremo Oriente e il suo significato per il lavoro nello shiatsu
- _ concetto di Yin & Yang
- _ sistemi dei meridiani e le funzioni psichiche e fisiche dei meridiani
- _ le cinque fasi di trasformazione e la loro dinamica
- _ zone dell'hara e della schiena
- _ teoria di Kyo & Jitsu
- _ punti Yu e Bo
- _ storia, teorie e sistemi dello shiatsu (ad es. le radici dello shiatsu e i vari stili di shiatsu)
- _ basi anatomiche e fisiologiche in relazione a contenuti specifici dello shiatsu
 - _ corsi dei meridiani
 - _ localizzazione di tsubo o punti
 - _ funzioni dell'Estremo Oriente di organi
- _ concezione del Ki
- _ effetto di tsubo/punti specifici
- _ teoria dell'alimentazione in base alle cinque fasi di trasformazione

9.2 Abilità

Durante il contatto con la/il cliente la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu è orientato e incentrato interiormente ed esteriormente (→ GL, orientamento).

Incontrare

- _ Discutere i motivi della visita, le necessità e i desideri della/del cliente in riferimento allo shiatsu
- _ Rilevare e denominare attraverso il colloquio con la/il cliente le risorse disponibili e suddividerle in base al sistema delle cinque fasi di trasformazione
- _ Discutere l'orientamento del trattamento in riferimento alle cinque fasi di trasformazione
- _ Informare in modo adeguato sugli aspetti della filosofia dell'Estremo Oriente alla base dello shiatsu
- _ Comunicare in modo comprensibile i contenuti e il modo di agire dello shiatsu e discutere con la/il cliente l'orientamento del trattamento e possibili procedure del trattamento
- _ Discutere possibili modi di procedere globali all'interno del metodo shiatsu e richiedere il consenso della/del cliente
- _ Discutere con la/il cliente i desideri concernenti l'adagiamento, i limiti del contatto e l'abbigliamento
- _ Eseguire una valutazione energetica specifica dello shiatsu, sulla base del colloquio, dell'osservazione e del tocco delle zone energetiche
- _ Dimestichezza dei seguenti metodi specifici dello shiatsu concernenti il rilevamento dei reperti:
 - _ Bo shin (il vedere e percepire energetico)
 - _ Mon shin (individuare messaggi energetici)
 - _ Bun shin (ascoltare e annusare energeticamente)
 - _ Setsu shin (sentire i messaggi energetici)
 - _ Valutazione dell'hara e della schiena
 - _ Kyo & Jitsu
 - _ Punti Yu e Bo
- _ Collegare affermazioni non verbali e reperti tattili sulla base di una percezione energetica
- _ Pianificazione del trattamento sulla base della valutazione energetica specifica dello shiatsu e delle informazioni e necessità tratte dal colloquio

Elaborare

- _ Utilizzo consapevole di tecniche dell'orientamento interiore per entrare in sintonia con la/il cliente e il suo processo:
 - _ atteggiamento neutro
 - _ senza secondi fini
 - _ accuratezza
 - _ focalizzazione: asse fra cielo e terra/contatto con la colonna vertebrale e/o l'hara

- _ trattare tenendo debitamente conto di quanto avviene a livello energetico
- _ tecniche del movimento e del tocco fluidi e continui
- _ posizioni, tecniche di trattamento e procedure specifiche dello shiatsu:
 - _ posizionamento della/del cliente:
 - _ sul futon in posizione prona, supina, laterale
 - _ seduta/o, sia sul futon che sulla sedia
 - _ Posizioni della/del terapeuta complementare del metodo shiatsu:
 - _ postura e utilizzo del corpo con passaggi fluidi sul:
 - _ quadrupede
 - _ Seiza (→ GL)
 - _ Seiza retta/o (→ GL→Tatehiza)
 - _ Kiza (→ GL)
 - _ in piedi
 - _ Tecniche: lavorare con la Mano Madre e la Mano Figlia, i palmi della mano, pollici, dita, ginocchia e gomiti mediante pressione perpendicolare
 - _ stiramenti, rotazioni, mobilizzazioni
 - _ trattamento dei corsi dei meridiani
 - _ qualità del tocco specifica dello shiatsu (→ GL, qualità del tocco)
 - _ struttura e procedura di un trattamento shiatsu sulla base di un rilevamento dei reperti a livello energetico
- _ integrare le nozioni acquisite a livello fisico, emotivo e mentale attraverso il trattamento dei meridiani tenendo conto delle loro funzioni

Integrare

- _ Invitare all'immaginazione, il che trasmette alla/al cliente esperienze energetiche
- _ Adeguare continuamente il rilevamento dei reperti specifici dello shiatsu al processo avviato dal trattamento e integrazione contestuale nel trattamento
- _ Utilizzare la quiete meditativa per il processo terapeutico e accompagnare la/il cliente affinché essa/egli «origli all'interno di se stessa/o» e si incontri con se stessa/o
- _ Sostenere la/il cliente nella percezione consapevole del processo di riequilibrio in atto inconsapevolmente nello shiatsu e se del caso verbalizzare al fine di renderla/lo consapevole delle risorse inconsce insite e rendere queste utilizzabili

Trasferire

- _ Riflettere insieme alla/al cliente su quanto avviene a livello energetico
- _ Scambio con la/il cliente sulle nozioni acquisite da entrambi circa la patologia e il trattamento in riferimento alle cinque fasi di trasformazione
- _ Tradurre da un'altra cultura mediante forme linguistiche metaforiche, analogie, immagini e visualizzazioni in riferimento con Yin & Yang e le cinque fasi di trasformazione

- _ Elaborare nuove risorse attraverso il colloquio con la/il cliente sulle esperienze energetiche
- _ Elaborare insieme una condotta di vita a favore della salute della/del cliente sulla base delle cinque fasi di trasformazione
- _ Trasmettere esercizi fisici specifici dello shiatsu:
 - _ esercizi di stiramento dei meridiani
 - _ Do In
 - _ semplici esercizi di Qi Gong

9.3 Portamenti

La/Il terapista complementare del metodo shiatsu

- _ è orientata/o e incentrata/o interiormente ed esteriormente per poter dedicarsi con empatia alla/al cliente
- _ è spinta/o da un atteggiamento di base empatico senza secondi fini secondo il pensiero delle filosofie dell'Estremo Oriente che rispetta il modo di vivere e in particolare l'attitudine all'apprendimento e il potenziale di sviluppo della/del cliente
- _ dispone di una spiccata capacità percettiva, di una capacità di comprensione e osservazione che gli consentono di capire la/il cliente e percepire tutto ciò che avviene a livello energetico
- _ percepisce se stessa/o e le proprie risorse e si fortifica all'occorrenza mediante mezzi adeguati della scienza medica dell'Estremo Oriente

10. POSIZIONAMENTO

Lo shiatsu viene praticato come terapia autonoma e ha contribuito a creare nell'Occidente una nuova concezione globale della salute.

10.1 Rapporto del metodo con la medicina alternativa e classica

Lo shiatsu può integrare la medicina alternativa e la medicina classica occidentale.

La/Il terapista complementare del metodo shiatsu è consapevole del fatto che il suo lavoro può sostenere i trattamenti della medicina classica e alternativa, ma che non può sostituirli. Essa/egli si impegna a

- _ non formulare alcuna diagnosi medica
- _ non interrompere, né modificare altri trattamenti
- _ raccomandare alle/ai loro clienti di rivolgersi a esperti del ramo in presenza di sindromi.

10.2 Delimitazione del metodo da altri metodi e professioni

Lo shiatsu viene praticato in tutto il mondo come forma di terapia autonoma in sé stante. Lo shiatsu è riconosciuto dal 1964 nel suo Paese di origine, il Giappone, dal ministero della salute come metodo di trattamento indipendente e autonomo. TuiNa/Anmo, il massaggio tradizionale cinese, è per contro collocato nella MTC (medicina tradizionale cinese) come vasto sistema medico.

Mentre nello shiatsu la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu rileva i reperti energetici (vedi punto 5), TuiNa/Anmo presuppone un'accurata diagnosi cinese (o diagnosi MTC). Mentre nello shiatsu nella fase dell'elaborazione si opera senza strumenti come descritto al punto 9.2. alla voce *Elaborare*, nella TuiNa/Anmo si massaggiano, fregano, lisciano e spazzolano punti di agopuntura e muscoli o si rimettono a posto vertebre e dischi intervertebrali.

11. STRUTTURA ED ESTENSIONE DELLA PARTE SPECIFICA DEL METODO DELLA FORMAZIONE TC

Requisiti per la formazione:

per poter svolgere la formazione si richiede almeno il conseguimento di una formazione del grado secondario II o di una scuola equivalente. Sono considerati requisiti personali importanti

- l'esperienza di vita e la maturità
- l'apertura e la disponibilità a confrontarsi con problemi fondamentali che riguardano la vita
- la disponibilità a sondare se stessi sul piano fisico, emotivo e mentale nonché a evolversi e frequentare corsi di perfezionamento professionale
- la disponibilità a badare a se stessi, conoscere se stessi e sapersi giudicare
- la facilità a instaurare contatti ed essere socievoli
- l'integrità e il senso di responsabilità
- la resistenza fisica e psichica
- la pazienza e la perseveranza
- la capacità di gestire i conflitti
- l'autonomia e la responsabilità personale
- l'esperienza personale come cliente.

La formazione dura almeno tre anni (formazione a tempo parziale a circa il 50%) e comprende un minimo di 1'250 lezioni (= frequenza e studio autodidatta), di cui 500 ore di frequenza.

Delle 500 ore di frequenza le scuole offrono al massimo 100 ore di lezioni a scelta dedicate ad argomenti specificamente scolastici quali:

Conoscenze

- meridiani straordinari
- 6 livelli energetici
- 5 suoni degli organi
- zone dei piedi e delle mani
- osservazione della colonna vertebrale

Formazione della percezione

- Scanning
- Qi Gong/Tai Chi
- Do In
- Meditazione
- Elementi del focusing

Rilevamento dei reperti

- Diagnosi della lingua
- Diagnosi del polso
- Diagnosi del viso
- Diagnosi dell'ombelico

Altre tecniche di trattamento

- Fasce
- Lavoro con canale endominale
- Qi Shu
- Lavoro approfondito con tsubo
- Lavoro strutturale nello shiatsu
- Trattamento con i piedi

Contenuti obbligatori delle 500 ore di frequenza:

- Storia, sistemi e teorie dello shiatsu
- Basi della scienza medica dell'Estremo Oriente
- Le cinque fasi di trasformazione e il sistema di corrispondenze (→ GL)
- Scienza alimentare in base alle cinque fasi di trasformazione
- Corsi di meridiani e tsubo
- Comprensione per il Ki
- Orientamento (interiore ed esteriore) (→ GL)
- Formazione della percezione
- Esercizi fisici specifici dello shiatsu
- Postura e impiego del corpo
- Tecniche di trattamento e di tocco e procedure (vedi punto 9.2)
- Valutazione energetica/rilevamento dei reperti
- Formulazione del focus di trattamento/della base e procedura del trattamento
- Accompagnamento del processo specifico dello shiatsu

Le formazioni di tutti gli stili di shiatsu devono trattare all'interno delle 500 ore di frequenza per almeno 150 lezioni un sistema di meridiani, le cinque fasi di trasformazione e il Ki.

APPENDICE I

Bibliografia

In tedesco

- Batchelor Martine und Stephen, Meditation, Arbor-Verlag 2003
- Beinfeld Harriet und Efreim Korngold, Traditionelle Chinesische Medizin (solo i capitoli sui cinque elementi), DTV 2005
- Beresford-Cook Carola, Shiatsu – Grundlagen und Praxis, Urban & Fischer 2001
- Bissegger Meret, Meine wilde Pflanzenküche, AT-Verlag 2001
- Bradfield David, Mobiles Shiatsu im Sitzen, 2003
- Connelly Dianne, Traditionelle Akupunktur, Das Gesetz der Fünf Elemente, Bruno Endrich Verlag 1995
- Den Dekker Peter, Die Dynamik des Stillen Stehens, Back2Base Publishing BV Verlag 2010
- Diverse Autoren, Europäische Shiatsu Kongresse, Kongress Bücher 2004, 2007, 2011, 2014, Kientalerhof
- Eckert Achim, Das heilende Tao, Müller & Steinicke 2011
- Eckert Achim, Das Tao der Medizin, Karl F. Haug 2005 → edizione esaurita
- Eisele Maria, Aus dem Rucksack des Meisters, Hiroshis Weisheiten für ein gesundes Leben, Verlag Nymphenburger 2009
- Eisele Maria, Hiroshi Nozaki, Schule der Leichtigkeit, Winterwork 2008
- Ferguson Pamela, Shiatsu – Gesundheit geben und empfangen, Edition ComKom 2005
- Forrester Katriona und Binetti-Kupper Marlise, Yin Yang und die Kunst der natürlichen Küche, AT-Verlag 1997 → edizione esaurita
- Flaws Bob und Lee Wolfe Honora, Das Yin und Yang der Ernährung, O.W. Barth Verlag 1992 → edizione esaurita
- Goodman Saul, Shiatsu – ein praktisches Handbuch, Wilhelm Heyne Verlag 2000
- Goodman Saul, Shiatsu – Shin Tai→ edizione esaurita
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 1, Körperhaltung & Bewegung, Editore Edition Vitalis 2000
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 2, Kyo & Jitsu, Editore Edition Vitalis 2001
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 3, Meridiane, Edition Vitalis 2003
- Hammer Leon Dr. Med., Psychologie und Chinesische Medizin, Joy Verlag 2000
- Itin Peter, Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007
- Kockrick Meike & Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Urban & Fischer 2007

- Kalbantner-Wernicke Karin, Die Fünf Elemente im Leben von Kindern, Kösel-Verlag 1998 → edizione esaurita
- Kalbantner-Wernicke Karin, Shiatsu mit Babies und Kleinkindern, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk Ted, Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman Stanley, Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → edizione esaurita
- Kind Soonil und Spielberg Sabine, Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kushi Michio, Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine Peter A., Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen Udo, Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (5 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch Susanne (Hrsg.), Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Editore Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → edizione esaurita
- Masunaga Shizuto, Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga Shizuto, Ohashi Wataru, Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage, Rowohlt 1989
- Metzner Klaus, Shiatsu, Heilsame Berührung, Junfermann Verlag 2004
- Müller Josef V., Den Geist verwurzeln, Band 1 und Band 2, Verlag Müller & Steinicke 2004
- Namikoshi Toru, Das grosse Buch des Shiatsu, Sphinx Verlag 1992
- Namikoshi Tokujiro, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüslikon-Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone)
- Ohashi Wataru, Körperdeutung, Schirmer Verlag 2010
- Patten, Leonard, Morelli, Wilber, Integrale Lebenspraxis, Kösel Verlag 2010
- Platsch Klaus-Dieter, Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer 2008
- Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Die Meridiane des Zen-Shiatsu, Urban & Fischer 2011
- Rappenecker Wilfried, Yu Sen sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger, Felicitas Hübner Verlag 1990
- Rappenecker Wilfried (Hrsg.), Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis, Urban & Fischer 2013
- Rappenecker Wilfried, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, Felicitas Hübner Verlag 1998
- Reder Christine, Die 12 Meridiane, Ein Shiatsu Handbuch, Verlag Grenzen erzählen 2013
- Ridolfi Ray und Susanne Franzen, Das Grosse Shiatsu Handbuch für Frauen, DTV 1998 → edizione esaurita
- Saberning Katharina, Tiger bändigt Drachen, BACOPA 2002
- Schmidt Wolfgang, Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin, BACOPA 2001

Schrievers Joachim, *Durch Berührung wachsen*, Verlag Hans Huber 2004
Servan-Schreiber David, *Neue Medizin der Emotionen*, Goldmann 2006
Temelie Barbara, *Ernährung nach den Fünf Elementen*, Joy Verlag 2001
Yates Suzanne und Tricia Anderson, *Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt*, Urban & Fischer 2007

In francese

Beresford-Cook Carola, *Shiatsu, Théorie et pratique*, Maloine 2012
Goodman Saul, *Shiatsu, Manuel du praticien*, Guy-Trédaniel 2004
Hoff Benjamin, *Le Tao de Pooh, Le Te de Porcinet*, édition du Rocher
Kodratoff Yves und Gaebler Tilman, *Les Méridiens du Shiatsu*, Guy-Trédaniel 1996
Laading Isabelle, *Shiatsu, voie d'équilibre*, Désiris 1999
Laurent Daniel, *Précis d'acupuncture traditionnelle*, Guy-Trédaniel 1987
Maciocia Giovanni, *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*, Satas-dernière édition →
edizione esaurita
Marié Eric, *Précis de médecine chinoise*, Dangles 2008
Masunaga Shizuto, *Shiatsu et Médecine Orientale*, Le Courrier du Livre 1999
Masunaga Shizuto, *Zen Exercices visualisés*, Guy-Trédaniel, dernière édition → edizione esaurita
Masunaga Shizuto, *Les 100 récits de traitement*, Guy-Trédaniel 2010
Masunaga Shizuto, *Shiatsu et médecine orientale*, Le Courrier du Livre 2010
Masunaga Shizuto, *Zen-Shiatsu*, Guy-Trédaniel 1979
Ohashi Wataru, *Le livre du Shiatsu, L'étincelle* 1990
Rappenecker Wilfried et autres, *Atlas de shiatsu*, Maloine 2010
Rappenecker Wilfried et Kockrick Meike, *Atlas de Shiatsu, les méridiens du Shiatsu*, Maloine 2010
Robinet Isabelle, *Comprendre le Tao*, Albin Michel, coll. «Spiritualités Vivantes» 2002
Sionneau Philippe und Zagorski Richard, *Diététique du Tao*, Guy-Trédaniel 2001
Toru Namikoshi, *Le livre complet de la thérapie shiatsu*, Guy Trédaniel Editeur 1997

In italiano

- Bottalo Franco, Diagnosi Shiatsu, Xenia Edizioni 1995
- Bottalo Franco, Il grande libro dello Shiatsu, Xenia Edizioni 2003
- Goodman Saul, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni 2007
- Masunaga Shizuto, Zen shiatsu, Edizioni Mediterranee 1979
- Meloni Fabrizio, Lo Shiatsu, Edizioni Gli Abbicci 1996
- Namikoshi Toru, Il libro completo dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 2003
- Namikoshi Toru, Terapia Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1981
- Ohashi Wataru, Diagnosi Orientale, Il Castello 2008
- Ohashi Wataru, Le Tecniche Corporee di Ohashi, Il Castello 1997
- Palombini Rudy, Tecnica pratica dello shiatsu, società stampa sportiva Roma 2° ed 1999
- Rappenecker Wilfried, i 5 Elementi e i 12 Meridiani, Edizioni Mediterranee 2003
- Ryokyu Endo, Tao Shiatsu Terapia del XXI secolo, Edizioni Mediterranee 1997
- Onoda Shigeru, Namikoshi Tokujiro, Shiatsu per tutti, Edizioni Mediterranee 2007
- Yamamoto Shizuko, McCarthy Patrick, Il manuale dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1998
- Zagato Fabio, Trattato professionale dello Shiatsu, Red Edizioni 2004

In inglese

- Kishi Akinobu, Sei-Ki Life in Resonance, Singing Dragon 2011

APPENDICE II

Decalogo deontologico per istruttori di formazioni e perfezionamenti professionali

Preambolo

Gli istruttori hanno una responsabilità particolare e devono occuparsi continuamente di questione etiche. Il Decalogo deontologico per istruttori del metodo shiatsu sancisce standard etici e di qualità che fungono da filo conduttore per riflettere sull'operato quotidiano svolto nell'ambito professionale in veste di istruttori.

Gli istruttori

- vantano un'esperienza professionale adeguata nello shiatsu o nella materia che insegnano; non hanno compiuto atti penali e non sono in corso procedure relative a questioni etiche;
- sono al corrente delle ultime novità riguardanti il campo specialistico, i temi dei corsi e l'incarico di insegnamento, operano a tal proposito in modo trasparente nei confronti dei partecipanti ai corsi e svolgono la loro attività di insegnamento in modo professionale;
- seguono continuamente corsi di perfezionamento e garantiscono un clima di apprendimento ottimale e forme di insegnamento professionali;
- preparano i corsi a livello specialistico e didattico e consegnano materiale didattico consono;
- non sfruttano prestazioni di altri a proprio vantaggio e non utilizzano il loro lavoro senza un'apposita dichiarazione;
- tengono conto delle risorse dei partecipanti ai corsi e promuovono l'azione auto responsabile inducendoli all'empowerment/all'approfondimento di competenze;
- assumono un corresponsabilità sociale per il benessere dei partecipanti ai gruppi. Non avviano processi personali intenzionalmente se la cornice del corso non ne offre i presupposti (ad es. durata troppo breve del corso, mancanza di qualifica specialistica) e se non è possibile garantire un accompagnamento, un sostegno e un'assistenza susseguente adeguati;
- in generale trattano le informazioni in modo confidenziale;
- in caso di ricorso a casi di studio garantiscono la riservatezza da parte della/del cliente e richiedono il permesso necessario;
- affrontano all'inizio del corso i temi della protezione della personalità e della riservatezza e garantiscono che non vengano fatte registrazioni (audio, video e di immagini) senza il consenso preliminare dei partecipanti al corso e senza avere dichiarato lo scopo dell'utilizzo;
- rispettano la dignità delle persone e trattano tutti i partecipanti ai corsi con riguardo indipendentemente dalla loro origine e appartenenza religiosa, dal loro sesso e bagaglio di esperienza, dalla loro notorietà ecc.;
- sono consapevoli del loro ruolo particolare di istruttori e si comportano in modo integro, sensibile ed esemplare sotto tutti gli aspetti etici; rinunciano all'indottrinazione politica e religiosa, all'esercitazione di pressione psichica e morale, a coercizione e manipolazione, a comportamenti indesiderati a sfondo sessuale come ad esempio tocchi sessuali o espressioni sessualizzate o denigratorie.

APPENDICE III

Glossario

A

B

Bo shin

Osservare l'uomo nella sua interezza, farsi un quadro senza dare giudizi.

Bun shin

Ascoltare e odorare l'uomo nella sua interezza, senza dare giudizi.

C

Cinque fasi di trasformazione

Elemento	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Meridiano	Cistifellea (ci) Fegato (fe)	Cuore (cu) Intestino tenue (it) Pericardio (pe) Triplice riscaldatore (tr)	Stomaco (st) Milza-pancreas (mi)	Polmone (po) Intestino crasso (ic)	Rene (re) Vescica (ve)
Ora del giorno	Ore 23-1 ci Ore 1-3 fe	Ore 11-13 cu Ore 13-15 it Ore 19-21 pe Ore 21-23 tr	Ore 7-9 st Ore 9-11 mi	Ore 3-5 po Ore 5-7 ic	Ore 15-17 re Ore 17-19 ve
Stagione	Primavera	Estate	Tarda estate, stagioni intermedie	Autunno	Inverno
Colore	Verde	Rosso	Giallo-marrone	Bianco	Blu-nero
Organo sensoriale	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Senso	Vista	Lingua	Gusto	Olfatto	Udito
Tessuto corporeo	Muscoli, tendini, articolazioni	Vasi sanguigni	Tessuto connettivo	Pelle	Ossa
Liquidità corporea	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urina
Emozione	Rabbia, collera	Gioia	Empatia	Tristezza, preoccupazioni	Paura, timore
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato

Colloquio di accompagnamento

La/Il cliente può capacitarsi del processo avviato dal lavoro specifico del metodo durante e/o dopo il trattamento attraverso il colloquio di accompagnamento.

D

E

Energetico, energetica, energia

→ Ki

F

Fasi di trasformazione

→ Cinque fasi di trasformazione

Filosofia tradizionale dell'Estremo Oriente

Nella Vecchia Cina l'universo era considerato un'unità. La gente viveva in unione con la natura poiché sapeva che l'armonia fra uomo e universo era vitale. L'accettazione della dipendenza reciproca era fondamentale. Questo essere un tutt'uno con tutto ciò che esiste è motivo dell'essere. Queste forme di apparizione dell'essere un tutt'uno si rifanno a una legge particolare. Tutto si trova in continuo movimento, si adegua e muta incessantemente in modo che si possa dire:

il cambiamento è l'unica costante.

Nonostante il mutamento incessante l'armonia si mantiene in un equilibrio dinamico, poiché ogni «parte» si muove in pace con il grande tutt'uno. Il movimento e la trasformazione ricorrono continuamente e regolarmente. La notte segue il giorno, la morte la vita, la primavera l'inverno ecc. In questo alternarsi incessante il tutt'uno si divide nelle due forze polari Yin & Yang. Queste forze scorrono attraverso l'universo come due immensi fiumi generando movimento e quindi vita e cambiamento.

G

H

Hara

Pancia in giapponese. Una parte importante dello spirito si trova nell'hara. Nell'hara lo stato attuale si riflette più che negli occhi. L'hara è il centro vitale dell'uomo. Il simbolo Yin & Yang mostra l'immagine ideale dell'hara.

I

J

K

Ki

L'ideogramma cinese per l'energia mostra sopra il fuoco un vaso il cui coperchio viene sollevato dal vapore che fuoriesce. Significativo non è il vapore ma la forza, l'energia del vapore che riesce a sollevare il coperchio.

La parola energia si traduce in giapponese con Ki, in cinese con Qi e in lingua sanscrita con Prana. Poiché lo shiatsu proviene dal giapponese chiamiamo questa energia vitale universale Ki. Essa è alla base di ogni vita e corrisponde all'unità (e non alla dualità), all'infinito, al tutto o al niente. Il Ki scorre in ogni essere, nel macrocosmo e microcosmo unendoli tra loro. Il Ki scorre anche all'interno del nostro corpo tenendo in equilibrio tutti gli aspetti mentali, fisici e psichici.

In tutte le arti orientali – in cui rientrano anche le forme di movimento, lotta e trattamento – si tratta di orientarsi al principio di regolarità del flusso del Ki. Ciò vale quindi anche per lo shiatsu.

Kiza

Posizione seduta tradizionale giapponese in cui ci si appoggia in ginocchio sui talloni, con il peso sulle eminenze della pianta del piede, in modo che i piedi tocchino il pavimento solo con le dita

Kyo & Jitsu

Kyo e Jitsu sono stati energetici di vuoto e pienezza: essi rappresentano la condizione di base e il movimento della vita. Il Kyo presuppone lo Jitsu, lo Jitsu presuppone il Kyo. L'interazione fra Kyo e Jitsu è un movimento naturale e salutare per sviluppo, crescita e strategia di vita. Essa avviene senza che il pensiero vi sia rivolto ed è espressione della nostra ricerca continua di equilibrio e la reazione a situazioni della vita. Il Kyo è il seme, il potenziale, la necessità affinché qualcosa possa nascere (il Kyo ad es. come fame affinché io mangi). L'ideogramma per il Kyo reca in alto la testa di una tigre e sotto una collina con insenature → qualcosa la cui natura non corrisponde alla sua apparizione = vuoto nascosto. Lo Jitsu è l'azione che soddisfa la necessità. L'ideogramma dello Jitsu mostra in alto una casa, nel mezzo un campo di riso piantato sulla sua intera superficie e sotto una conchiglia (la conchiglia indicava nella Vecchia Cina il denaro) → Casa piena di oro.

L

M

Mano Madre e Mano Figlia

Nello shiatsu si opera di solito con entrambe le mani. Esse sono in stretto contatto l'una con l'altra. Una mano è la Mano Madre calmante, l'altra mano, la Mano Figlia, è la mano attiva, esplorativa. La Mano Madre dà inoltre alla/al cliente sostegno e stabilità.

Meridiani

Canali in cui scorre l'energia. Ogni meridiano simboleggia uno speciale movimento del Ki collegato a una funzione particolare della vita → Cinque fasi di trasformazione. Toccando un meridiano si toccano contemporaneamente tutti i livelli dell'essere rendendoli percepibili. È possibile lavorare con diversi sistemi di meridiani:

- con il sistema dei meridiani classico
- con il sistema dei meridiani ampliato da Shizuto Masunaga
- con 8 meridiani speciali
- con le famiglie di meridiani.

Mon shin

Ascoltare l'uomo nella sua totalità e porgli domande, senza dare giudizi.

N

O

Orientamento

La/Il terapeuta complementare del metodo shiatsu è orientata/o e incentrata/o interiormente ed esteriormente: nell'asse fra cielo e terra, colonna vertebrale e/o l'hara.

P

Punti Bo

Punti sulla parte anteriore del corpo che vengono coinvolti nel rilevamento dei reperti.

Punti Yu

Punti del meridiano della vescica situati sulla schiena che vengono coinvolti nel rilevamento dei reperti.

Q

Qualità del tocco nello shiatsu

Entrare mediante il proprio rilassamento nella dimensione Ki della/del ricevente senza pressione perpendicolare, senza premere sul tessuto alla superficie della/del ricevente. Lo shiatsu viene dato in uno stato di rilassamento. Questo tipo di pressione non è attivo (nel senso di forza muscolare), bensì ricevente; la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu si immerge per così dire nella consapevolezza della/del ricevente al fine di instaurare un contatto e di «origliare». La pressione perpendicolare può però avvenire anche attivamente: se la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu rafforza il suo orientamento interiore (→ GL), è possibile lavorare più profondamente in determinati tsubo.

R

Reperto all'hara

Ogni meridiano si mostra in una parte determinata dell'hara. La parte rispecchia l'attuale situazione energetica del meridiano e può essere utilizzata per il rilevamento di reperti.

Reperto alla schiena

Ogni meridiano si mostra anche in una parte determinata della schiena. La parte rispecchia storie remote della vita della/del cliente e può essere utilizzata per il rilevamento di reperti.

S

Seiza

Posizione seduta tradizionale giapponese in cui ci si siede in ginocchio sui talloni.

Seiza retta/o (→ Tatehiza)

Senza secondi fini

Non perseguire secondi fini nel senso di operare senza intenzioni celate, senza puntare ad alcunché, svuotarsi e ampliarsi come terapeuta complementare del metodo shiatsu. Svuotarsi da pensieri, immaginazioni su come dovrebbe essere il mondo. Nell'azione priva di secondi fini della terapeuta complementare /dei terapeuti complementari del metodo shiatsu è insito il potenziale che consente alla/al cliente di accettare la propria situazione momentanea, così come si presenta nell'istante.

Setsu

Percepire l'uomo nella sua interezza attraverso il tocco, aprire interstizi e toccare, senza dare giudizi.

T

Tatehiza (Seiza retta/o)

Posizione seduta tradizionale giapponese in cui ci si siede in ginocchio sui talloni e si alza e piega l'altra gamba. Questa posizione consente movimenti dinamici mediante il sollevamento del sedere, in modo da potersi muovere liberamente.

Tsubo

Nello shiatsu, che si orienta alla filosofia dell'Estremo Oriente e ai meridiani, gli tsubo hanno un grande effetto energetico e vengono intesi come punti di entrata per il Ki.

Nello shiatsu di Namikoshi, che si rifà alla medicina occidentale, gli tsubo sono in relazione diretta con muscoli, ossa, vasi sanguigni, nervi, ghiandole ecc.

U

V

W

Wu Wei

→ Senza secondi fini

X

Y

Yin & Yang

Yin & Yang sono le due forze primordiali che scaturiscono dall'unità (→ GL: Filosofia dell'Estremo Oriente). Lo Yin simboleggia la forza femminile accumulante e calante; lo Yang sta per la forza maschile disseminante e crescente. Il principio alla base dello Yin & Yang afferma che tutto ciò che esiste possiede in se stesso una miscela propria di Yin & Yang. In più, tutto ciò che esiste, ha al di fuori di se stesso un pendant con cui interagisce in modo continuo e integrante. Tutte le manifestazioni producono quindi in se stesse e nei confronti delle manifestazioni contrastanti una dinamica Yin-Yang che porta con sé movimento, cambiamento e trasformazione continui. L'unica costante è il cambiamento e il cambiamento è alla base di ogni vita.

Esempio:

una giornata piena comprende la notte (Yin) e il giorno (Yang). A mezzogiorno la forza della luce (Yang) è massima. Esattamente in questo istante dell'arco della giornata l'energia della notte (Yin) inizia a indebolire l'energia del giorno. A mezzanotte, quando la forza dell'oscurità (Yin) è massima, l'energia del giorno (Yang) inizia a sciogliere l'oscurità ecc.

Giorno e notte non possono esistere da soli senza il loro pendant; non vi è nemmeno alcun istante in cui l'energia Yin o l'energia Yang possano esistere indipendentemente l'una dall'altra. Dall'unità, grazie allo Yin & Yang è scaturita la dualità e attraverso l'espressione molteplice di Yin-Yang la pluralità.

Z