

Fabio Zagato

Fabio Zagato, studioso e ricercatore nel campo dello shiatsu e delle tecniche energetiche dal 1974, è stato tra i primi a praticare e insegnare shiatsu in Occidente. Dal 1979 è Direttore dell'Istituto di Ricerche e Terapie Energetiche (IRTE), scuola da lui fondata a Milano. Ha iniziato la formazione nella tecnica shiatsu con Yuji Yahiro nel 1974 e ha raccolto poi successive esperienze con Michio Khusci, Margareta Mushi, Shyzuko Yamamoto e altri insegnanti. È stato socio fondatore della Federazione Italiana Shiatsu (FIS), di cui è stato Presidente, e poi Direttore dell'Istituto Culturale della Federazione stessa. È stato anche socio fondatore della Federazione Nazionale Scuole di Shiatsu (FNSS), di cui è stato Presidente dal 2000 al 2011, anno in cui FNSS e FIS si sono fuse dando vita alla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISeO), di cui attualmente ricopre il ruolo di Presidente dell'area insegnamento. È anche Vicepresidente dell'Interassociazione Arti per la Salute (IAS).

Collabora con periodici e riviste di settore, è autore dell'*Atlante Analitico dei Meridiani Masunaga* (ed. EDRA), ha curato l'edizione italiana di *Atlante di Shiatsu* (ed. Masson) e ha collaborato a *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina* (ed. Ambrosiane). Questo volume è la terza edizione, ampiamente rivista e aggiornata, del *Trattato professionale di shiatsu* pubblicato da red! nel 1992.

Trattato professionale di SHIATSU

© 2020 red!
www.rededizioni.it

Coordinamento editoriale di Diletta D'Amelio

Disegni di Fabio Zagato
Fotografia di p. 210: Shutterstock

Stampa: LegoDigit Srl, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20007 Cornaredo (MI)
www.ilcastelloeditore.it





Figura 8

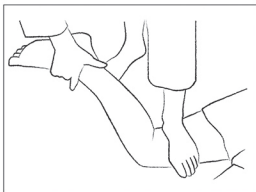


Figura 9

(fig. 8) e di piede (fig. 9) vengono utilizzate nei casi in cui è richiesta una poderosa mobilitazione dell'energia vitale in soggetti particolari, o laddove vi è una grande sproporzione fisica tra operatore e ricevente.

In altri casi il ginocchio e il piede possono essere utilizzati per sostenere una posizione o bloccare un'articolazione, mentre le mani dell'operatore eseguono contemporaneamente una pressione altrove. Entrambi esercitano sempre una stimolazione di tipo incisivo e profondo.

Le pinzature

Le pinzature sono pressioni avvolgenti esercitate con il pollice e le quattro dita.

La mano è utilizzata come una pinza ed è tutta a contatto con la parte trattata, così da fornire

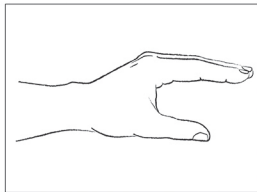


Figura 10

una pressione dolce e distribuita anziché una pizzicatura (fig. 10).

NB: In teoria niente vieta di usare il palmo della mano o il pollice per ottenere una stimolazione incisiva e il ginocchio per ottenere una stimolazione delicata. Però, come non utilizzeremo la dinamite per mettere a dimora le aza-lee o un cucchiaino per scavare le fondamenta di una casa, allo stesso modo cercheremo di utilizzare i nostri strumenti di lavoro congruamente, rispettandone la natura tendenziale.

La corretta posizione dell'operatore

La posizione dell'operatore è sempre determinata da tre regole fondamentali.

- 1) La posizione dell'operatore deve essere sempre tale da permettere che l'energia vitale fluisca liberamente nel suo corpo (fig. 11). Qualsiasi posizione che alteri l'asse del rachide, comprima il diaframma e provochi in qualche modo tensione, inibisce il flusso vitale rendendo difficoltoso lo scambio energetico tra operatore e ricevente, provocando pericolosi ristagni energetici (fig. 12).
- 2) La posizione dell'operatore deve essere sempre tale da permettergli di utilizzare, in

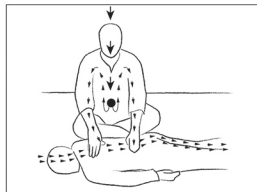


Figura 11

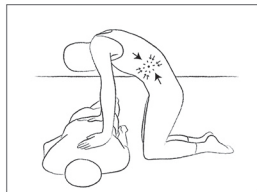


Figura 12

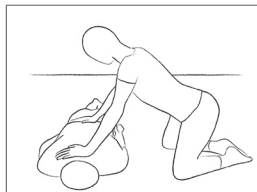


Figura 13

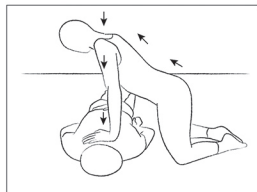


Figura 14

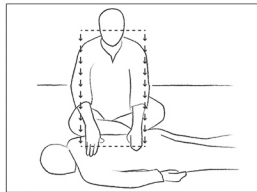


Figura 15

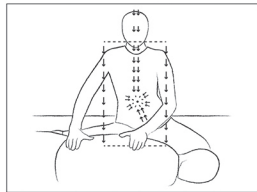


Figura 16

modo controllato, il proprio peso corporeo per erogare la quantità di pressione voluta. Questo avviene tramite l'utilizzo dello spostamento controllato del proprio baricentro (fig. 13: preparazione; fig. 14: caricamento della pressione). Ne risulta un corollario pra-

ticolarmente importante, e cioè che la pressione non è mai ottenuta tramite uno sforzo muscolare. Infatti, qualsiasi tensione muscolare provoca a sua volta una congestione, creando perciò una situazione che contravviene all'assunto del punto 1. Ovviamente è chiaro

FUOCO IMPERIALE – ORGANO: CUORE (C)

Shen ospitato: shen centrale

“Trenta raggi convergono al centro nel mozzo della ruota

e il vuoto interno (del mozzo) permette la funzione (del carro).

È plasmata l'argilla e ne è fatto un recipiente e il vuoto interno ne permette la funzione.

È costruita la casa e fatte porte e finestre e il vuoto interno ne permette la funzione.

Dunque l'oggetto esiste, ma la funzione dipende da ciò che non esiste”.

Lao Zi, *Tao Te Ching*, 11

Nel Cuore dimora lo *shen* centrale, il principio superiore che compare per primo nell'embrione, originato dalla fusione dei due *jing* dei genitori e dalle influenze del Cielo. Delle caratteristiche dello *shen centrale* abbiamo già detto nel capitolo “Le cinque sostanze fondamentali”.

Caratteristiche generali

- è la sede delle energie più sottili e determina ogni attività psichica;
- è il centro dal quale si esternano le emozioni; rappresenta la compassione e l'empatia, governa i sentimenti;
- regola e dà energia al sangue, ai vasi e il flusso sanguigno;
- la sua brillantezza appare nel colorito del viso;
- si manifesta nella lingua come parola;
- produce e regola il sudore.

Condizioni di esaurimento (kyo)

Mentali

- incapacità di comunicazione empatica;
- insicurezza provocata dalla sensazione di mancanza di “centro”;
- timidezza;
- egocentrismo;
- comportamento contraddittorio perché “gli manca un centro”;

- schizofrenia e in genere condizioni connesse a patologie mentali gravi;
- aridità affettiva;
- condizioni successive a shock emotivo.

Fisiche

- mancanza di energia nella parte superiore del petto;
- debolezza nella zona del plesso solare;
- palpitazioni per piccoli sforzi;
- schiena curva e petto incavato;
- palma della mano sudata;
- lingua patinosa;
- patologie da carenza della quarta, quinta e sesta vertebra toracica.

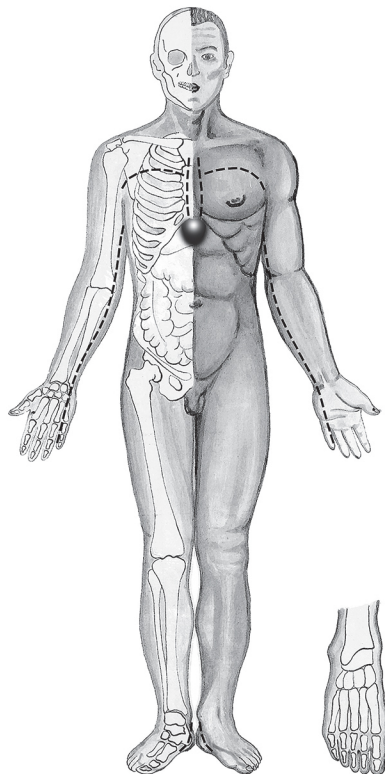
Condizioni di eccesso (jitsu)

Mentali

- tumulto emotivo;
- balzubiente se eccitato;
- tendenza a strafare, a farsi carico di tutto con esuberanza;
- amante all'eccesso della compagnia, delle relazioni sociali;
- eccessi di affettività immotivata;
- generosità impulsiva e fuori luogo;
- eccesso di allegria immotivata;
- ride frequentemente senza motivo;
- sogni di passioni, di turbamenti affettivi;
- sogni di fuoco e di incendi.

Fisiche

- flussi di calore alla testa e al petto;
- mal di testa con cerchio e oppressione al petto;
- sensazione di spina nella lingua;
- torace dilatato;
- rigidità dolente del plesso solare;
- palpitazioni; dolore al petto;
- dolore che dall'ascella si irradia al migliolo;
- patologie da eccesso della quarta, quinta e sesta vertebra toracica.



Valutazione energetica

La valutazione energetica è quella parte della tecnica shiatsu che grazie a una lettura d'insieme degli squilibri osservati ci permette di comprendere e dare senso agli elementi raccolti, al loro significato e ai paesaggi che essi descrivono.

A questo scopo vengono utilizzati i dati risultanti da quanto esposto nelle varie sezioni del capitolo "Semiotica energetica", raccogliendo gli elementi ritenuti affidabili e organizzandone la comprensione all'interno delle categorie di *yin-yang*, di *kyo-jitsu* e delle caratteristiche dei cinque movimenti energetici, così da potere distinguere le cause degli squilibri e definire le strategie attraverso le quali dare sostegno al ricevente.

Però, per potere valutare il materiale raccolto, è importante avere a monte una chiara comprensione di *cosa* ci accingiamo a valutare.

Equilibrio energetico

Per comprendere che cos'è uno squilibrio, come si è determinato, che aspetto ha assunto, in che direzione sta andando, ecc. dobbiamo prima definire che cos'è l'equilibrio.

Innanzitutto, esiste l'equilibrio?

In un universo in cui ogni cosa è definibile in

termini di relazione, è chiaro che anche l'equilibrio energetico di un essere vivente va definito in relazione a qualcosa.

Inoltre, l'universo in cui viviamo è definito anche dalla caratteristica di *Anicca*, o mutamento, impermanenza (vedi "Anicca, Ducca, Anatta" a pag. 106). Costantemente questo universo nasce e muore alla stessa velocità a cui vorticosamente nascono e muoiono le sue particelle costituenti. Quindi, in questo contesto, in che senso possiamo parlare di equilibrio?

Possiamo cominciare considerando che ogni fenomeno, uomo compreso, ha una sua forma, una sua struttura che tende a conservarsi per un certo periodo, prima di cessare. Questa "forma del fenomeno" è soggetta alle stesse leggi ovunque e in ogni momento.

Infatti ogni micro o macrofenomeno compare, si sviluppa, decade, cessa. C'è quindi, sia pure nell'instabilità della condizione generale, una sequenza che tende a mantenersi all'interno di un ciclo.

In secondo luogo, ogni forma tende ad appartenere a una classe di forme delle quali condivide una certa quantità generale di attributi. La forma "essere umano" appartiene a una classe genericamente chiamata "umanità": essa condivide, di base, una serie di caratteristiche che la differenziano dai pomodori o dal gra-

nito. Queste caratteristiche variano dall'aver una testa, due gambe e due braccia, al fatto di essere organizzate, all'interno del proprio ciclo di nascita e cessazione, secondo un particolare modello energetico.

Sistema di mantenimento

La circolazione dell'Energia di mantenimento (vedi "Energia di mantenimento" a pag. 120) non è caotica, avendo a che fare con una forma uomo definita.

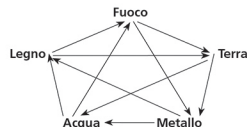
La forma uomo è definita all'interno di un universo condizionato dal ciclo di nascita, crescita, decadimento e cessazione, ed è soggetta allo stesso ciclo.

L'organizzazione interna della circolazione energetica della forma uomo mantiene lo stesso modello utilizzando un "sistema di mantenimento" rappresentato da un continuo mini-ciclo di nascita e morte, in cui i vari atteggiamenti energetici hanno caratteristiche e quantità proprie della forma uomo, e sono tra loro bilanciati da regole relazionali in modo da conservare la forma uomo.

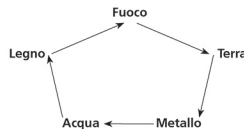
Abbiamo già visto come nel sistema di produzione, o nutrizione, cui sono collegati funzionalmente organi e visceri, si trovi la descrizione del ciclo che descrive il trasformarsi di ogni atteggiamento energetico in quello successivo, influenzandolo con la sua carica e le sue caratteristiche energetiche.

- **Legno:** l'inizio dell'attività manifesta e tutto ciò che analogicamente è collegabile a questo atteggiamento, di qualsiasi ordine, grado, livello, forma possa essere.
- **Fuoco:** l'espansione e tutto ciò che le è analogo.
- **Terra:** la capacità di interazione e tutto ciò che le è analogo.
- **Metallo:** l'inizio della quiete e tutto ciò che gli è analogo.
- **Acqua:** la quiete e tutto ciò che le è analogo.

Comprendiamo che un universo in cui fosse prevalente o esclusivo uno di questi atteggiamenti non sarebbe quanto meno il nostro universo. Quindi c'è un qualche tipo di rapporto tra questi atteggiamenti energetici che ne regola l'intensità. Questo rapporto è detto di "temperanza".



In un qualsiasi sistema, l'attitudine a "iniziare l'attività", propria del Legno, dovrà sempre convivere con l'attitudine opposta, propria del Metallo, quella che tende a "iniziare la quiete". Qui però si inserisce un concetto in qualche misura più articolato con l'inserimento del valore Terra tra Fuoco e Metallo. L'inizio della condizione di quiete, connesso per analogo anche al quiete ha però come radice la Terra, che ha in sé, nella valenza di interazione, sia il movimento dall'esterno all'interno (accogliemento-trasformazione) sia quello dall'interno all'esterno (trasformazione-distribuzione).



Indice

| | |
|----|---|
| 7 | Ringraziamenti |
| 9 | Shiatsu e salutogenesi |
| 9 | Simposio nazionale |
| 16 | Questo libro |
| 19 | Origini dello shiatsu |
| 19 | L'influsso della medicina cinese |
| 20 | I contatti tra Cina e Giappone |
| 20 | Le prime testimonianze |
| 21 | Lo shiatsu in Occidente |
| 23 | Campo d'azione dello shiatsu |
| 23 | Riequilibrio dell'energia vitale |
| 23 | Correzione dell'equilibrio energetico dell'organismo |
| | TECNICA MANUALE |
| 27 | Gli elementi fondamentali dello shiatsu |
| 27 | I fattori per ottenere un'adeguata pressione |
| 27 | Rapporto tra operatore e ricevente |
| 27 | Gli strumenti di lavoro più adatti |
| 30 | La corretta posizione dell'operatore |
| 32 | La corretta individuazione dell'area e la comprensione delle reazioni sistemiche attivate |
| 33 | La corretta focalizzazione dell'attenzione |
| 33 | La corretta sequenza pressoria |
| 35 | Lo stretching dei meridiani |

| | |
|-----|--|
| 38 | Propriocezione, esterocezione, enterocezione, interocezione |
| 39 | Propriocezione energetica |
| 44 | Esercizi di pressione e di stretching |
| 44 | Norme generali |
| 45 | Allineamento del ricevente |
| 46 | Esercizi con il ricevente in posizione prona |
| 60 | Esercizi con il ricevente in posizione supina |
| 69 | Esercizi con il ricevente in posizione seduta |
| 80 | Esercizi con il ricevente in posizione sul fianco |
| 91 | Esercizi avanzati |
| | MERIDIANI SHIATSU, MOVIMENTI ENERGETICI, ENERGIE |
| 103 | I meridiani shiatsu |
| 103 | I meridiani come correnti |
| 103 | Agopuntura e shiatsu |
| 104 | Il metodo Masunaga |
| 105 | Elementi di cosmogonia orientale |
| 105 | Taoismo e buddhismo |
| 107 | Il qi come affermazione dello yang radicale |
| 108 | Yin relativo e yang relativo |

| | |
|-----|---|
| 109 | Kamma: la natura intrinseca dei fenomeni |
| 110 | Yin e yang si condizionano |
| 111 | I cinque movimenti |
| 111 | Yin e yang nel ciclo stagionale |
| 112 | La legge del mutamento e la quinta attitudine |
| 112 | L'influenza dell'esistenza |
| 114 | Fattori esistenziali ed energie |
| 114 | Fattori innati e fattori acquisiti |
| 116 | Le cinque sostanze fondamentali |
| 116 | Shen |
| 117 | Qi |
| 117 | Jing |
| 117 | Sangue |
| 118 | Fluidi corporei |
| 119 | I principali tipi di energia |
| 119 | Energia originaria (yuan qi) |
| 119 | Energia del cibo (gu qi) |
| 119 | Energia del torace (zong qi) |
| 120 | Energia nutritiva (ying qi) |
| 120 | Energia di difesa (wei qi) |
| 120 | Energia di mantenimento (zheng qi) |
| 121 | Energia di organi e visceri |
| 121 | Energia dei meridiani |
| 121 | Altre considerazioni sull'energia originaria |
| 123 | L'energia dell'universo |
| 123 | I cinque movimenti energetici |
| 126 | Le categorie di valutazione energetica nello shiatsu |
| 126 | Le Medicine Classiche Cinesi: brevi cenni storici |
| 127 | Kyo-jitsu e yin-yang |

| | |
|-----|--|
| 131 | Organi, visceri e movimenti energetici |
| 131 | Organi e visceri |
| 131 | Movimenti energetici: considerazioni introduttive |
| | SHIATSU PROGRESSIVO |
| 191 | Cenni storici e considerazioni preliminari |
| 197 | Alcune riflessioni sulla circolazione energetica nei meridiani |
| 198 | Considerazioni preliminari sulle metodologie operative |
| 201 | Semeiotica energetica |
| 202 | Osservazione fisiognomica del ricevente |
| 210 | Colloquio |
| 221 | Percezione tattile: meridiani, aree di valutazione energetica dorsali e addominali |
| 240 | Valutazione energetica |
| 240 | Equilibrio energetico |
| 241 | Sistema di mantenimento |
| 244 | Condizioni di squilibrio |
| 249 | Gli elementi di valutazione |
| 253 | Sostegno energetico |
| 253 | Le cronicità secondo l'OMS |
| 254 | Drenaggio energetico: considerazioni generali |
| 256 | Sequenze tecniche del drenaggio |
| 259 | Lo sviluppo del processo autocurativo. Effetti sistemici del drenaggio |
| 261 | La via del ricevente |