

Wataru Ohashi è nato nei pressi di Hiroshima nel 1944. Da bambino era cagionevole di salute, ma riuscì ad acquistare vitalità grazie alle antiche tecniche curative tradizionali del suo paese. Sentendo di dovere la propria sopravvivenza a tali pratiche, decise di dedicare la sua vita alla divulgazione delle arti curative orientali che, dopo la laurea all'Università Chuo di Tokyo, studiò con diversi maestri. Nel 1970 si trasferì negli Stati Uniti, dove nel 1977 fondò l'Ohashi Institute, una scuola tuttora attiva in America e in Europa. Oggi, dopo più di quarant'anni di insegnamento, Ohashi è considerato uno dei più eminenti maestri di shiatsu al mondo. Suo tratto distintivo è la capacità di trasmettere i propri insegnamenti con entusiasmo e umorismo. Autore di numerosi libri, in Italia ha pubblicato anche *Ohashiatsu*[®] (red!), *Diagnosi orientale* (Il Castello), *Ohashiatsu per una gravidanza sana e felice*, *Touch for love: Ohashiatsu per il vostro bambino* (Oltre il Ponte) e, insieme a Shizuto Masunaga, *Zen Shiatsu* (Edizioni Mediterranee).

www.ohashiatsu.it • www.ohashi.com • www.ohashiatsu.org • info@ohashi.com



Ohashi

Shiatsu

© 2018 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Alessandra Clerici dall'originale americano *Do-It-Yourself Shiatsu. How to Perform the Ancient Japanese Art of Acupressure*, Penguin Compass
© 1976, 2001 Wataru Ohashi

Fotografie di Mamoru Tanaka e Kaisu Takahashi

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
www.ilcastelloeditore.it



Prefazione

alla nuova edizione italiana

È curioso pensare che, a volte, il *quando* facciamo qualcosa sia più importante del *cosa* effettivamente facciamo. Quando questo libro è stato pubblicato per la prima volta negli Stati Uniti era il 1976. Avevo solo 32 anni, e probabilmente ero troppo giovane per scrivere un'opera del genere. Ma lo feci comunque. Ripensando a quel periodo, 42 anni dopo, vedo il riflesso di chi ero allora e riesco a ripercorrere tutta l'evoluzione personale e professionale che ho affrontato da quel periodo. Il mio era il primo libro sullo shiatsu a comparire sugli scaffali delle librerie statunitensi, ed è stato probabilmente l'unico a sopravvivere per così tanti anni. Di lì a poco uscirono tanti altri volumi sul tema, ma nessuno ebbe una vita così lunga. Non lo dico per vantarmene, anzi: è l'umiltà a farmi parlare. Sono stato fortunato, per il tempismo e perché ho potuto contare sull'aiuto di un editore capace.

Una delle ragioni alla base della longevità del libro ha a che fare con i cambiamenti sociali e culturali che, in quell'epoca, stavano attraversando gli Stati Uniti e l'Europa. Le cosiddette "terapie alternative", soprattutto quelle basate sulle filosofie orientali, stavano diven-

tando sempre più popolari. L'unità tra mente e corpo era un concetto che veniva studiato e promosso.

Da quando il libro è uscito, la mia filosofia e il mio metodo di insegnamento sono cambiati radicalmente. Ho dovuto scrivere altri libri per poter divulgare in maniera esauriente il modo in cui si è evoluto il mio metodo. Non pratico più la disciplina come facevo quando scrissi questo libro, ma metto ancora in pratica ciò che spiegai a suo tempo. Le informazioni che leggerete sono pertanto genuine anche se ormai implemento le varie tecniche in modo diverso. Imparo e perfeziono la mia arte costantemente. In qualità di lettori, vi esorto a essere critici e perseveranti. Praticate ciò che avete imparato, poi riaprite il libro e rileggete. Proprio come me, anche voi vi renderete conto che, mano a mano che progredirete, ciò che si pratica è una cosa e il modo in cui lo si fa un'altra.

Poco dopo la pubblicazione del libro negli Stati Uniti, diversi editori europei decisero di tradurlo. Uscì prima in Germania e Francia (1977), poi in Gran Bretagna (1977-79),

poco dopo in Italia (1979) e infine in Spagna (1989). Le correnti culturali che ne avevano sancito il successo negli Stati Uniti stavano prendendo forza anche in Europa, e le persone erano ansiose di imparare nuove terapie alternative basate su una concezione differente dell'approccio al corpo.

Sono incredibilmente grato alla mia casa editrice italiana, Il Castello (oggi red!, marchio del gruppo Il Castello), per essersi fatta carico del rischio di pubblicare il mio libro negli anni '70, un periodo in cui pochi altri editori l'avrebbero preso in considerazione (da allora, Il Castello e red! hanno pubblicato in Italia altri due dei miei libri, *Diagnosi orientale e Ohashiatsu*[®]). Il fatto che il mio libro fosse disponibile in italiano mi ha permesso di sviluppare anche in Italia una rete di istruttori e consulenti abilitati Ohashiatsu[®]. La prima scuola italiana venne fondata a Torino nel 1987, seguita negli anni successivi da altre scuole in altre città. Sono tutte attive ancora

oggi, e mi reco in Italia quasi tutti gli anni: quella italiana è sempre stata per me un'avventura fantastica.

Mi reputo particolarmente fortunato per il fatto che Henry Kissinger mi abbia presentato Giovanni Agnelli. Agnelli è stato mio paziente per lungo tempo: ci siamo incontrati svariate volte sia in Italia che a New York. Era un vero gentiluomo, e mi ha sempre sostenuto con ogni mezzo – spirituale, politico e finanziario. Il legame con lui e con la sua famiglia mi onora, e ritengo mi sia stato di grande aiuto per costruirmi una solida reputazione in Italia.

Potete trovare i nomi dei nostri affiliati consultando questi siti: ohashiatsu.it, ohashi.com e ohashiatsu.org. Per qualsiasi informazione, potete scrivermi all'indirizzo info@ohashi.com.

OHASHI
Luglio 2018

Introduzione

Cos'è lo shiatsu?

In giapponese la parola *shi* significa “dito” e *atsu* significa “pressione”. Lo shiatsu è un tipo di massaggio orientale nel quale le dita premono su particolari zone del corpo per alleviare dolori, sofferenze, tensioni, fatica e malattie. Queste zone sono anche chiamate *tsubo* e sono i punti specifici della superficie corporea e del sistema muscolare in cui i nervi fanno male, o danno fastidio, quando il flusso di energia attraverso il corpo viene bloccato. Con lo shiatsu manipoliamo lo *tsubo*, che talvolta, all'inizio del trattamento, può far male, ma che alla fine permette nuovamente la circolazione dell'energia, alleviando il dolore. Lo *tsubo* sofferente, però, non corrisponde al punto in cui ha origine il disturbo: al contrario, può essere anche lontano dal luogo dove il paziente sente male. Per esempio, per alleviare un mal di capo è utile premere e stimolare gambe e braccia. Per alleviare il dolore delle emorroidi si stimola la sommità del capo.

I 361 *tsubo*, che corrispondono anche ai punti dell'agopuntura, si trovano lungo i “meridiani”, i 14 canali attraverso cui scorre l'energia del corpo. Questi canali sono invisibili, ma,

secondo la filosofia orientale, esistono esattamente come esistono i nervi. Non a caso il paziente, mentre riceve il trattamento shiatsu, spesso avverte un impulso di energia attraverso queste linee. Gli stessi meridiani passano attraverso molte parti del corpo e collegano gli organi vitali, il che spiega il motivo per cui si effettua la pressione di uno *tsubo* lontano dalla zona dolente. Nella pratica comune dello shiatsu si usano solo 92 *tsubo*. Nei trattamenti di agopuntura, gli aghi vengono inseriti negli stessi punti.

Come l'agopuntura, lo shiatsu, se eseguito con abilità, può alleviare molte patologie croniche ed eliminare dolore e sofferenza. Fra coloro che ricorrono abitualmente allo shiatsu vi sono molti ballerini, soggetti frequentemente a infortuni ai muscoli e ai tendini. Se un ballerino si fa male e non può partecipare alle rappresentazioni, perde non solo denaro, ma anche molto della sua professionalità. Personalmente, mi è capitato spesso di effettuare dei trattamenti risolutivi a ballerini e sportivi. Per esempio, in occasione di un infortunio il grande ballerino dell'American Ballet Theatre Ivan Nagy si sentì dire dal medico che doveva rinunciare alla rappresentazione. Egli si rivol-

Individuazione degli tsubo

I 14 principali canali di energia che attraversano il corpo sono denominati *meridiani*. Ognuno viene definito dall'organo, o funzione, connessi al suo flusso di energia. I meridiani sono divisi in forze negative e forze positive, altrimenti dette yang e yin. I meridiani yang iniziano dalla sommità del capo, viso e punta delle dita e scendono verso terra, o verso il centro del corpo. I meridiani yin iniziano dalla punta dei piedi e dal centro del corpo e salgono verso il capo e la punta delle dita. Alzatevi e state in posizione eretta con i piedi in fuori e con le braccia sollevate al di sopra della testa (vedi figg. 2-1 e 2-2). In questa posizione il lato yin del vostro corpo è la parte frontale, e il lato yang la parte posteriore. Vi sono sei meridiani yang, tre nelle braccia e tre nelle gambe; sei meridiani yin, tre nelle braccia e tre nelle gambe; e due linee che corrono lungo i lati addominale e dorsale del corpo.

Gli stessi meridiani si trovano sia nella metà sinistra sia nella metà destra del corpo. È importante sapere se un meridiano è yin oppure yang al fine di conoscere la direzione del flusso di energia, in modo che nella terapia shiatsu sia possibile seguire il flusso di energia o lavorare in senso contrario, a seconda che si voglia

aumentare o diminuire il livello di energia di un paziente (vedi il capitolo "Tecnica shiatsu"). I sei meridiani yang sono: Intestino Crasso, Stomaco, Intestino Tenue, Vescica, Triplice Riscaldatore e Vescicola Biliare. I sei meridiani yin sono: Polmone, Milza, Rene, Cuore, Maestro del Cuore e Fegato. Ovviamente, nel corpo umano non vi è alcun organo denominato "Maestro del Cuore"; questo termine viene usato per descrivere la funzione della circolazione. Triplice Riscaldatore descrive invece il sistema che produce e invia calore a tutte le parti del corpo. Il meridiano della Milza è associato con la digestione e la riproduzione. Il meridiano del Vaso Governatore (yang) e il meridiano del Vaso Concezione (yin) controllano il flusso di energia in tutte le linee meridiane e ne collegano le attività.

Tutte le linee meridiane sono più attive in tempi diversi durante il giorno, e, teoricamente, gli tsubo lungo queste linee dovrebbero essere premuti in questo periodo per il massimo beneficio del paziente. Tuttavia è poco pratico; potrebbe voler dire alzarsi alle 3 del mattino, per un trattamento shiatsu sul meridiano del Polmone.

Una volta consapevoli dell'esistenza di questi

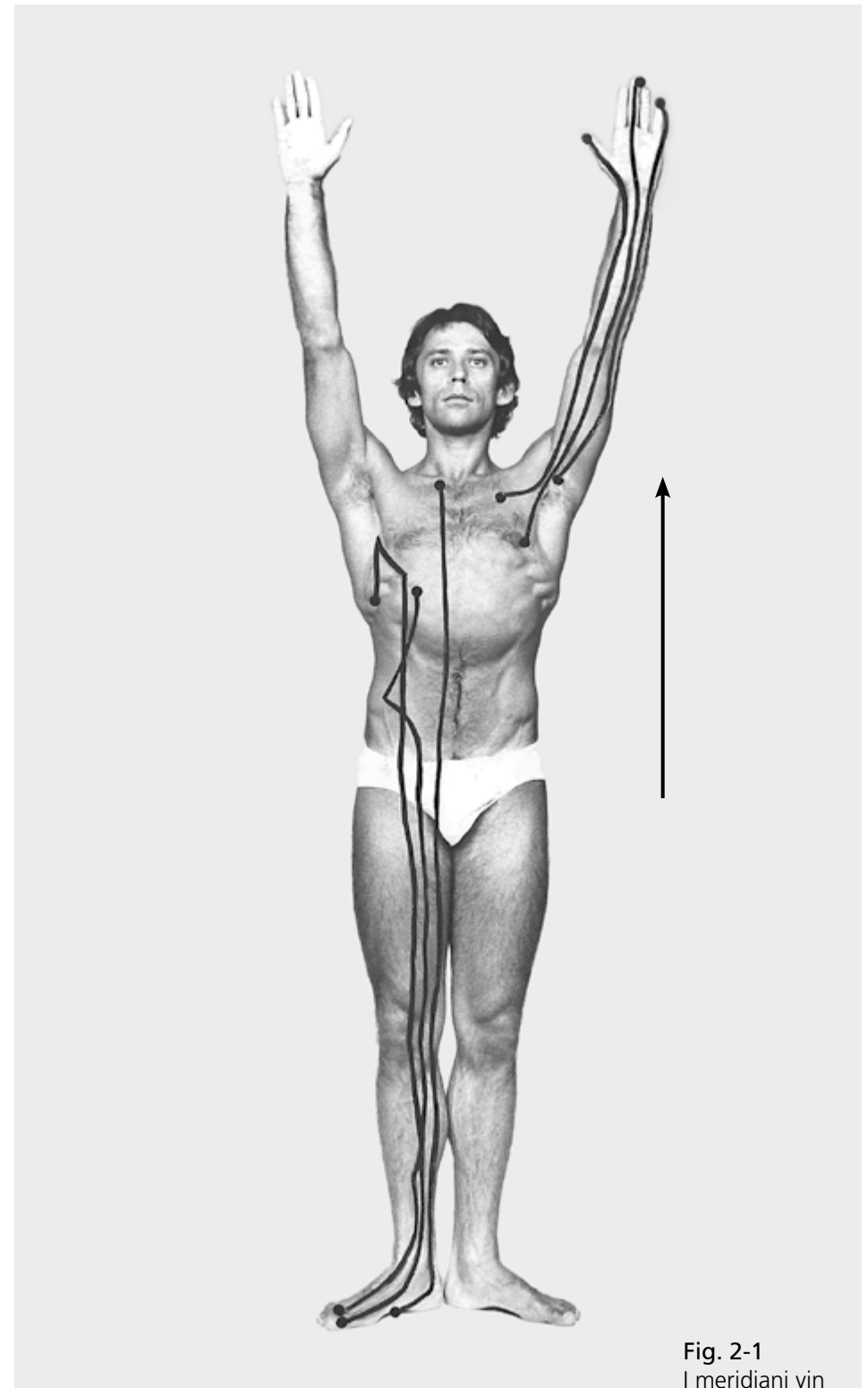


Fig. 2-1
I meridiani yin

Principali tsubo dei meridiani

1. Meridiano del Polmone (yin)

(Fig. 2-7)

Polmone #1 Chu Fu

(Fig. 2-8)

Posizione: Misurare circa 6 cm a partire dal capezzolo (in direzione delle braccia). Contare tre costole. Il punto si trova fra la prima e la seconda costola a partire dall'alto, circa 3 cm sotto la metà della clavicola.

Tecnica: Premere con un pollice per 7-10 secondi.

Patologie: Raffreddore comune, tosse, asma.

Polmone #5 Shoku Taku

Posizione: Fare il pugno; piegare il gomito. Il punto Polmone #5 si trova all'esterno del tendine, nella piega del gomito.

Tecnica: Premere all'indietro e in dentro con il pollice per 7-10 secondi, per 3 volte.

Patologie: Tosse, dolore al gomito, respiro difficoltoso, indolenzimento, febbre associata a disturbi polmonari.

Polmone #7 Retsu Ketsu

(Fig. 2-9)

Posizione: Aprire il pollice e il dito indice del paziente e far scivolare in questo spazio l'altra sua mano. Il suo dito indice dovrebbe toccare il punto dell'altro polso. Polmone #7 si trova a 1,5 cm sopra la piega del polso.

Tecnica: Premere forte in dentro con il pollice per 7-10 secondi, per 3 volte.

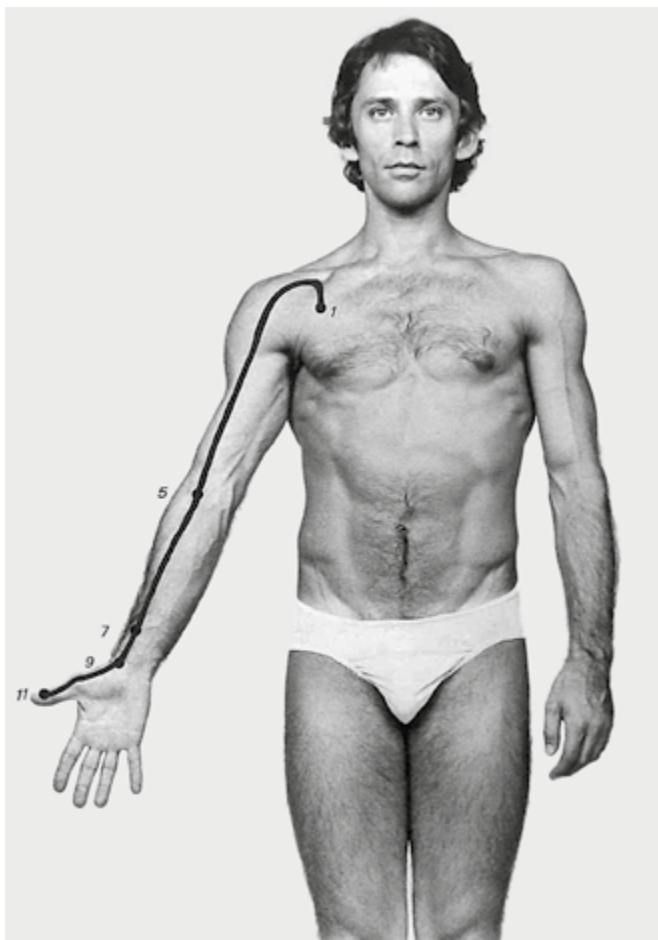


Fig. 2-7
Meridiano del Polmone



Fig. 2-8
Posizione dello tsubo Polmone #1



Fig. 2-9
Come trovare Polmone #7

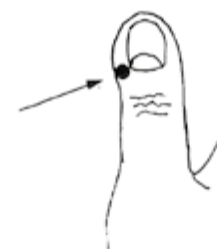


Fig. 2-10
Posizione dello tsubo Polmone #11

Patologie: Congestione, emicranie, raffreddori, paralisi di Bell.

Polmone #9 Tai En

Posizione: Fare il pugno e piegare il collo. Polmone #9 si trova nella piega del polso nella prima tacca, dalla parte del pollice dove è possibile sentire una piccola pulsazione.

Tecnica: Premere forte in dentro con il pollice per 7-10 secondi, per 3 volte.

Patologie: Perdita di conoscenza (stimolazione con pressione sul punto e fregare le mani) respiro difficoltoso, tosse, faringite.

Polmone #11 Shou Shu

Posizione: Sulla parte esterna del pollice, 3 mm a lato della base dell'unghia.

Tecnica: Vedi fig. 2-10.

Patologie: Mal di gola, tosse, respiro difficoltoso.

Pressione sugli tsubo

Non bisogna mai usare la punta delle dita per premere gli tsubo: usate tutto il corpo. Potete applicare una pressione costante, oppure secondo un movimento “a stantuffo”, che darà al paziente una piacevole sensazione di shiatsu ritmico. Anche se peso solo una cinquantina di chili, mi capita spesso di lavorare su persone che pesano anche il doppio, soprattutto in America. In questi casi devo essere in grado di concentrare tutto il peso del mio corpo su un solo tsubo, per poter fornire una pressione adeguata.

Durante la pressione, non piegate mai le braccia e non posizionatevi troppo lontano dal paziente. Se portate il vostro corpo vicino al

paziente e tenete i gomiti diritti, potrete utilizzare l'energia del vostro hara, o area centrale ombelicale, e utilizzare nella maniera più efficace il vostro peso.

Se volete esercitare quella che viene definita la “pressione del triangolo di gravità”, tenete il corpo eretto, poi tendete le braccia e chinatevi in avanti: il peso sarà concentrato sui pollici. Appoggiatevi ai pollici e lasciate che la gravità faccia il resto (figg. 3-9, 3-10). Ancora una volta, premete solo quando il paziente espira.

Direzione della pressione

La direzione lungo cui viene applicata la pressione varia per ogni tsubo. Generalmente si preme verso il centro del corpo. A questo sco-

po dovete valutare, e spesso cambiare, la posizione del vostro corpo ogni volta che applicate la pressione. Come abbiamo anticipato nel capitolo “Individuazione degli tsubo”, tsubo differenti vengono pressati in modi diversi.

Nelle pagine precedenti ho già dato indicazioni circa la direzione della pressione su ogni tsubo. Il grafico riportato nel capitolo appena citato costituisce un'ulteriore utile guida.

Durata della pressione

La pressione viene generalmente applicata sugli tsubo per 3-5 secondi. Tuttavia, premendo gli tsubo della schiena, occorre esercitare una pressione da 5 a 7 secondi (contate mentalmente fino a 10). Vi sono molte eccezioni a

queste regole generali, che sono state elencate nel capitolo “Individuazione degli tsubo”. Se il paziente si lamenta per un dolore improvviso e acuto, smettete immediatamente di premere. Il dolore può essere il segnale di un grave disturbo interno, e quindi non va trascurato. Una giusta pressione degli tsubo dà al paziente una sensazione tra il piacere e il dolore. Noi lo definiamo “dolore piacevole”: si tratta del tipo di dolore che il paziente può facilmente sopportare, sapendo che lo shiatsu gli fa bene. Se invece avete dei dubbi circa la qualità del dolore, o se questo sembra molto forte, il paziente, prima di continuare a sottoporsi a trattamenti shiatsu, dovrà consultare un medico per una visita generale. Se questa affermazione sembra



Fig. 3-9
Tenete i gomiti diritti e portate il corpo vicino a quello del paziente, disteso nella posizione corretta per ricevere il trattamento shiatsu alla schiena.



Fig. 3-10
Pressione del triangolo di gravità



Fig. 6-5, 6-6
Pressione dello tsubo con il pollice

sulla fronte del paziente e riposate l'altra mano sul lato del suo collo.

Poi premete i punti Vescica #10, Vescicola Biliare #20 e Vaso Governatore #15 con il pollice, usando la mano che sta sulla fronte del paziente per piegargli la testa "verso" la pressione del vostro pollice. Questo aumenta la pressione. Premete solo quando il paziente espira; se sembra che egli diventi teso sotto la pressione, che faccia resistenza o che sia estremamente a disagio, fermatevi; probabilmente la tecnica non va bene per lui.

Questa tecnica fa bene per le emicranie e i disturbi agli occhi e fa passare il male al collo provocato da infreddature. Nelle figg. 6-5 e 6-6 sto premendo il punto Vescica #10.



Fig. 6-7
Tecnica della fascia sul capo

Tecnica della fascia sul capo

Questa tecnica è praticamente uguale alla precedente, salvo che l'uso di una fascia sul capo vi permette di premere gli tsubo con i due pollici.

Piegate un pezzo di stoffa fino a una larghezza di circa 7 cm. Tenendo i palmi delle mani rivolti verso l'alto, fate passare la fascia sotto il mignolo, sopra le tre dita di mezzo e sotto il pollice. Poi girate le mani in modo che il dorso delle stesse sia verso l'alto.

Quindi fate il pugno. Questo fissa la fascia sul capo. Sistemate la fascia intorno alla fronte del paziente e con i pollici liberi premete i punti Vescica #10, Vaso Governatore #15, punto di Ohashi e Vescicola Biliare #20 (fig. 6-7).

Usate la fascia per tirare la testa del paziente verso la pressione esercitata dai pollici. Nella tecnica precedente si usava invece la mano per tirare la testa del paziente verso la pressione esercitata dal pollice.

Pizzicamento del collo verso l'alto

Prendete la parte posteriore del collo fra le dita e tirate verso l'alto con un movimento ritmico. Questo allenta la tensione e rilassa i muscoli. Serve anche a diminuire la fatica (fig. 6-8).

La bicicletta

Sedetevi dietro la testa del paziente e mettete i vostri piedi sugli angoli esterni delle sue spalle. Poi, come se andaste in bicicletta, spingete una spalla verso il basso con il piede, e poi l'altra. Questo fa rilassare il paziente e stimola un collo irrigidito.

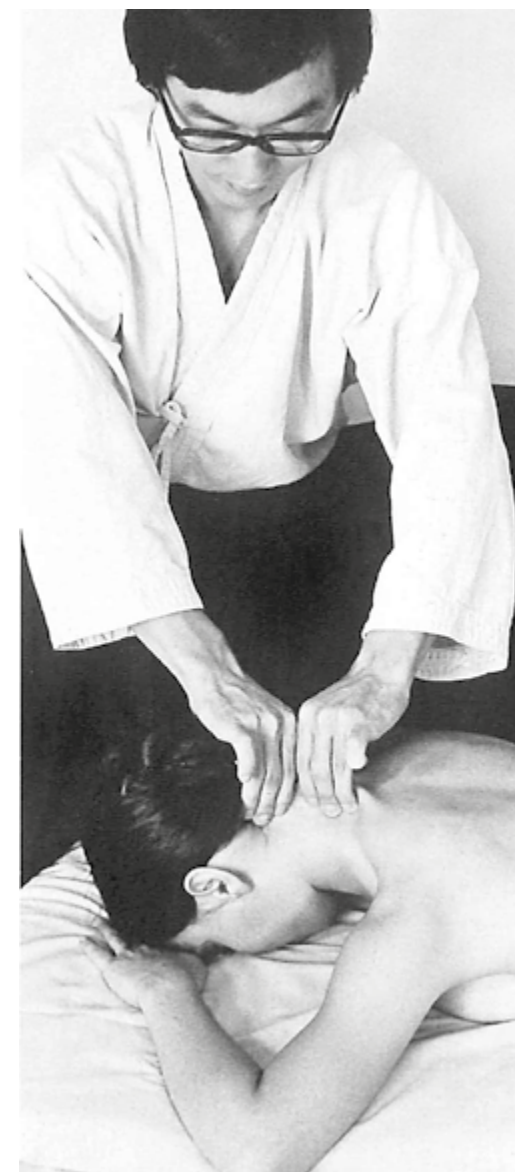


Fig. 6-8
Pizzicamento del collo verso l'alto

Shiatsu del fianco

In genere, il massaggio dei fianchi allevia il dolore alla parte inferiore della schiena, aiuta a risolvere i problemi sessuali e riposa gli arti affaticati. Prima di tutto, rilassate il paziente facendo vibrare e premendo i muscoli nella parte superiore delle natiche, o area del sacro, usando tre o quattro dita delle due mani, mentre il paziente è disteso in posizione prona (fig. 7-6).

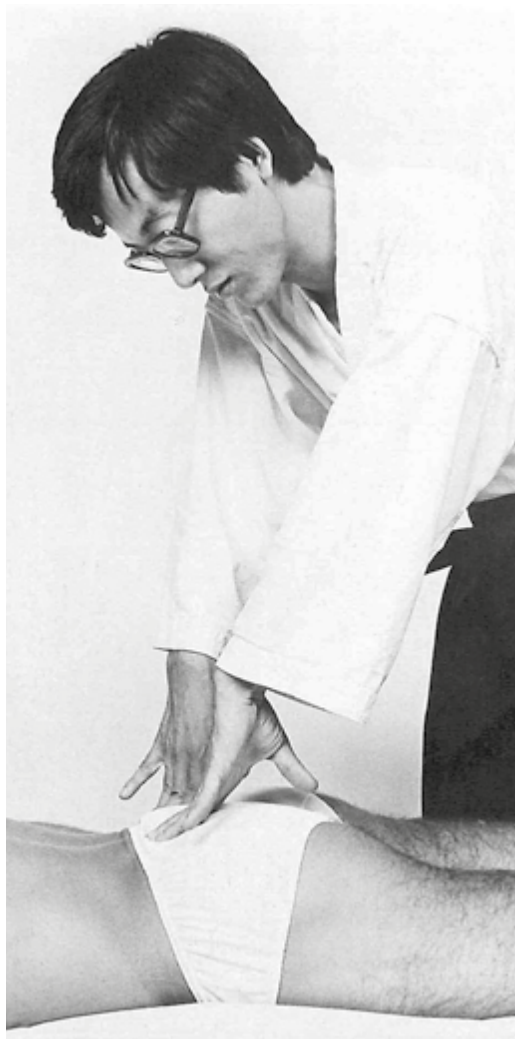


Fig. 7-6
Massaggio dei fianchi con quattro dita

Pressione dei muscoli dei fianchi

Piegate le gambe del paziente all'altezza delle ginocchia e sostenetele in quella posizione con le vostre stesse gambe. Poi, usando i palmi delle vostre mani, premete i muscoli dei fianchi verso l'alto, e uno verso l'altro (fig. 7-7). Fatelo per 3-5 volte.



Fig. 7-7
Pressione dei muscoli sui fianchi

Pressione di Ten Shi e di Vescicola Biliare #30

Nei fianchi si trovano due tsubo importanti, Ten Shi e Vescicola Biliare #30. Il paziente può sdraiarsi in posizione prona mentre voi vi inginocchiate dietro di lui e premete gli tsubo in dentro, verso il centro del corpo. È troppo doloroso premere questi punti così sensibili su entrambi i lati contemporanea-

mente, pertanto premeteli uno per volta. Per una maggiore pressione, appoggiatevi pesantemente sullo tsubo mettendo una gamba fra le gambe del paziente e tenendo le vostre braccia tese (fig. 7-8).

Tuttavia, se il paziente è grasso, pesante, o muscoloso, potete farlo sdraiare su di un fianco, e poi inginocchiarvi di lato. Mettete tutto il vostro peso sullo tsubo (fig. 7-9).



Fig. 7-8
Pressione
sugli tsubo
dei fianchi



Fig. 7-9
Pressione
sugli tsubo
dei fianchi,
con il paziente
sdraiato
su un fianco

Indice

5	Prefazione alla nuova edizione italiana	56	Pressione sugli tsubo	85	Ridistribuzione del grasso con la terapia Ampuku	107	Shiatsu del viso e dell'orecchio
7	Introduzione	58	Tecniche di pressione	86	Shiatsu del collo	107	Diagnosi della pelle
7	Cos'è lo shiatsu?	59	Speciali tecniche shiatsu	86	Dolori al collo	108	Impurità della pelle
8	Il corpo dal punto di vista orientale	64	Shiatsu della schiena	87	Diagnosi del collo	108	Shiatsu del viso
9	Origini dello shiatsu	64	Punti associati sul meridiano della Vescica	87	Il punto di Ohashi	109	Altri importanti tsubo del viso
10	Medicina orientale e occidentale	66	Mappa dei disturbi della schiena	88	Come applicare lo shiatsu del collo	110	Tracciamento delle linee del viso
12	Individuazione degli tsubo	66	Altri modi di fare una diagnosi della schiena	92	Tecniche di auto-shiatsu	111	Auto-shiatsu del viso
26	Principali tsubo dei meridiani	67	Come praticare lo shiatsu sulla schiena	93	Shiatsu delle gambe e dei piedi	113	Shiatsu degli occhi
49	Tsubo speciali fuori dalle linee dei meridiani	74	Terapia Ampuku	94	Applicazione dello shiatsu alle gambe	113	Shiatsu dell'orecchio
50	Tecnica shiatsu	74	L'hara	97	Shiatsu del ginocchio	116	Ginnastica shiatsu
50	Come e dove praticare lo shiatsu	75	L'hara e il movimento	98	Shiatsu del fianco	117	Esercizi per due
51	Respirazione	75	L'hara e il sesso	101	Studio dei riflessi o shiatsu del piede	123	Ginnastica Makko-Ho
51	Precauzioni	75	Diagnosi Ampuku	103	Shiatsu delle braccia e del torace	127	Rotazione e dondolamento
52	Quando sottoporsi allo shiatsu	78	Rilevazione del cancro allo stomaco	103	Intestino Crasso #4 e #10	129	Shiatsu generale: come curare i disturbi comuni
52	Shiatsu yin e yang	78	Diagnosi Ampuku delle pulsazioni	104	Shiatsu delle dita	129	Applicazione dello shiatsu a tutto il corpo
53	Caratteristiche delle dita	79	Come applicare la terapia Ampuku	105	Shiatsu del torace	130	Come trattare i singoli disturbi
53	Corretto uso e sviluppo dei pollici e delle dita	83	Ampuku Tan Den				