



Il respiro: una risorsa tutta da scoprire

Se decidiamo di dedicare del tempo alla conoscenza del nostro respiro, facciamo lo con dolcezza e molto ascolto senza dare per scontato che conosciamo già tutto del nostro agire corporeo.

L'importanza del diaframma e gli influssi emotivi che possono condizionarlo

di David Hirsch

Una delle prime cose che ci viene detta quando si comincia un corso di Shiatsu è "respira!", ma io respiro... è il pensiero spontaneo di risposta. Col tempo ci accorgiamo quanto sia vera quella indicazione e piano piano cominciamo a riscoprire la nostra potenziale risorsa che spesso è sopita. Con la coscienza che l'evolversi della pratica nello Shiatsu comincia a mettere a dura prova la nostra elasticità (fisica, mentale? C'è differenza?), decidiamo di fare un po' di yoga perché serve a stare meglio con se stessi e aiuta nelle posizioni che utilizziamo per fare Shiatsu.

Anche qui la prima cosa che ci viene detta è "respira". Come, di nuovo?

Già, questo è un modo diverso di respirare, anzi, tanti modi di respirare... Dopo anni di respiro, fiero di una capacità di controllo frutto di ore e ore di pratica, decido di andare a cantare, nuova esperienza, nuove scoperte e la prima cosa che mi viene detta è "respira". Stavolta non mi fregano, io so di saper respirare, ma niente da fare, capisco che è ancora diverso e devo cominciare daccapo per l'ennesima volta. Questo solo per capire quanto sia vasto l'argomento e quanto ci sia da lavorare, ricercare, studiare in merito. Da qui l'idea di dedicare un bel po' di tempo anche da un punto di vista delle conoscenze basilari, sia della fisiologia del respiro, sia di ciò che può essere utile conoscere per migliorare la nostra pratica quotidiana come operatore Shiatsu, ma anche per le persone che vengono da noi per condividere quel percorso utile al miglioramento della qualità di vita.

IL DIAFRAMMA

Il diaframma è una struttura muscolo-tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale. Ha conformazione a cupola e la

parte muscolare è quella periferica, mentre quella tendinea è quella centrale; è più alto sul lato destro che sul lato sinistro, per la presenza del fegato. È dotato di vari orifizi attraverso i quali passano l'aorta, il canale aortico-diaframmatico, l'esofago e la vena cava inferiore. È un muscolo involontario, ma la sua attività è anche influenzabile volontariamente, presiede alla respirazione oltre a varie altre funzioni corporee.

Andrew Taylor Still, padre dell'osteopatia, descrivendo il diaframma toracico disse: *"Per mezzo mio vivete e per mezzo mio morite. Nelle mani ho potere di vita e morte, imparate a conoscermi e siate sereni"...*

Il diaframma si sviluppa in fase embrionale e si forma dalla migrazione di strutture che partono dal tratto cervicale. Questa relazione fa intuire come un dolore cervicale possa essere causato dal diaframma bloccato (e viceversa).

“NON C'È LIBERTÀ DELLE SPALLE SE NON C'È LIBERTÀ DEL DIAFRAMMA

FRANÇOISE MEZIÉRÈS ”

Il diaframma è legato a importanti strutture del sistema neurovegetativo, infatti è oltrepassato dal nervo vago che fa parte del sistema di regolazione di tutta la vita vegetativa. Le relazioni pressorie tra torace e addome sono fondamentali, se queste sono alterate, anche la respirazione si altera.

Da un punto di vista posturale, si può osservare spesso un aggravio del tratto lombare in soggetti con una respirazione di tipo alto, a causa delle trazioni continue trasmesse dai pilastri che sono dei potenti gruppi muscolari che legano, appunto, il diaframma alla zona lombare.

Ha notevole risonanza sul piano emozionale. Sono frequenti frasi del tipo "mi è mancato il respiro", oppure "è stato come un pugno nello stomaco"; questo per sottolineare che gli influssi emotivi possono condizionare il diaframma a tal punto che possono essere memorizzati dai tessuti che lo compongono.

FISIOLOGIA DEL RESPIRO

I polmoni sono organi passivi e la respirazione avviene a seguito di movimenti muscolari grazie, principalmente, al diaframma, ma anche ai muscoli toracici (sternocleidomastoideo, pettorali, grande dentato) e agli addominali. Il movimento del diaframma può essere assimilato a quello di uno stantuffo che si abbassa durante l'inspirazione e si solleva durante l'espiazione. La capacità massima di escursione del diaframma è di 7-8 cm, che corrisponde ad un volume di aria inalato

pari a circa 3 litri, mentre durante una respirazione di base, spesso ridotta rispetto alle possibilità, la sua escursione è pari a circa 1-1,5 cm per un'immissione di aria di circa mezzo litro.

Nell'arco delle ventiquattro ore, il diaframma movimentata una quantità di sangue quattro volte superiore a quella del cuore, il suo corretto movimento ha l'effetto di rimuovere le stasi circolatorie delle cavità addominale e della zona pelvica. Nell'atto inspiratorio il diaframma si abbassa (grazie alla contrazione della zona centrale, quella tendinea che poi investe anche quella periferica, muscolare), i muscoli intercostali si allargano andando a creare un aumento del volume della cassa toracica; i polmoni, organi passivi avvolti dalle pleure (membrane, di cui quella interna è a contatto col tessuto polmonare e quella esterna con la gabbia toracica), grazie a questo gradiente di pressione negativa, aspirano l'aria dall'esterno.

La fase espiratoria è dovuta sia all'azione del tessuto polmonare, elastico, che torna allo stato iniziale, sia al movimento di abbassamento del torace dovuto alla forza di gravità. Nella respirazione profonda entrano in gioco anche i muscoli addominali, che si contraggono per consentire al diaframma di risalire il più in alto possibile.

SFRUTTAMENTO RIDOTTO

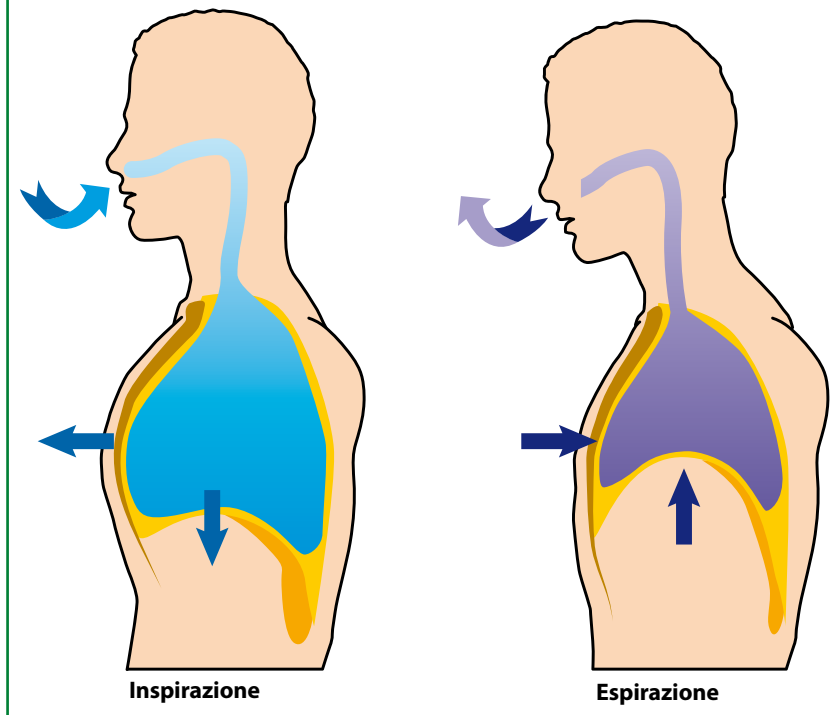
È un dato di fatto, e lo constatiamo regolarmente nel nostro lavoro di shiatshuka: la maggior parte delle persone sfruttano circa un sesto della capacità respiratoria.

Questo si riflette su tutto l'insieme psicofisico, in quanto le cellule sono ossigenate appena il minimo indispensabile.

Gli yogi definiscono questo stato



Movimenti del diaframma nella respirazione profonda



respiratorio, paragonabile a quello di malattia. Ma come è possibile che si arrivi a ciò dal momento che alla nascita la nostra capacità polmonare è sfruttata al massimo della sua potenzialità?

Le cause di una respirazione ridotta, ovvero contratta, possono essere le più svariate. Il neonato inizia a interagire con la realtà esterna, diviene sempre più difficile che le sue esigenze vengano immediatamente soddisfatte, questo lo porta a fare conoscenza con due emozioni che non lo abbandoneranno mai più per tutta la vita: l'incertezza (insicurezza) e la paura. Ogni volta che l'adulto è frustrato per qualcosa, sperimenta nuovamente quelle antiche paure. Le paure, nel corpo, si esprimono attraverso la contrazione dei muscoli deputati alla difesa, quelli del tronco e quelli della respirazione (è risaputo che uno degli atteggiamenti di difesa dell'animale impaurito è di impietrisi e bloccare il respiro per non essere percepito).

Col passare degli anni il diaframma "si abitua" nella sua escursione minima, che è quella tipica del "respiro per

sopravvivere, ma non mi faccio percepire...".

Riassumendo: il blocco del diaframma può portare alterazioni della colonna vertebrale, dolori al tratto cervicale, dolore lombare, contratture muscolari e gravi alterazioni della postura, in quanto la colonna è l'unico punto fermo a cui può attaccarsi.

La sua scarsa mobilità comporta un super lavoro dei muscoli respiratori "accessori" del collo e delle spalle.

La colonna, nel tratto cervicale, viene costantemente tirata verso il basso, il che provoca compressioni a carico dei dischi vertebrali fino alla deformazione della curva cervicale. La colonna viene disturbata perché il diaframma s'inserisce su di essa attraverso i suoi potenti pilastri nella zona lombare, che subisce compressioni responsabili di probabili discopatie.

Compiamo un ciclo respiratorio ogni 4/6 secondi, circa 12 volte in un minuto, 17280 volte in un giorno. Questo ci può far capire l'importanza della riscoperta di una corretta gestione della respirazione. Per estendere un po' la nostra

conoscenza in relazione alle funzioni del diaframma è importante sapere che rappresenta un notevole aiuto alla pompa cardiaca, massaggia continuamente tutti gli organi della digestione e anche il cuore tramite i legamenti pericardici. Durante l'inspirazione migliora la spinta del sangue verso il basso, mentre durante l'espiazione si aiuta il passaggio del sangue refluo dal corpo attraverso la vena cava inferiore. Un diaframma teso comprime lo stomaco e tutto l'apparato digerente, anche il sistema linfatico ne risente negativamente. Essendo intimamente connesso al cuore attraverso il legamento frenopericardico, quando è teso trazione tale legamento più in basso del dovuto, creando sgradevoli sensazioni nella zona cardiaca. Una buona notizia di questi ultimi anni, convalidata da ricerche scientifiche in ambito posturale e dal positivo trattamento di migliaia di casi, è che il diaframma può venir allenato e trattato in modo da ripristinare le funzioni perse.

Quando inspiriamo facciamo entrare in noi il mondo esterno e lasciamo che incontri la nostra interiorità, il nostro centro. Quando espiriamo, permettendo il movimento verso l'esterno dell'energia, ci muoviamo dal centro verso la periferia e incontriamo il mondo che ci circonda. La vitalità della pulsazione del respiro riflette direttamente l'atteggiamento che abbiamo verso il mondo, e viceversa.

IL DIAFRAMMA NELLA VITA FETALE

Respirare è sinonimo di "sentire".

Il diaframma è il grande centro che distribuisce l'energia, ma per difendersi dalle sensazioni spiacevoli e dolorose si impara fin da subito a ridurne al minimo le capacità. Fin dalla vita fetale l'individuo impara a frenare i movimenti diaframmatici per difendere la propria vita, in seguito lo farà per proteggersi dal senso di perdita e vuoto che giunge dalla sfera affettiva.

Al movimento d'inspirazione ed espiazione dovrebbe seguire una

pausa che invece non c'è quasi mai o avviene tra le due fasi, spesso per la paura associata allo svuotamento dell'aria.

La respirazione è un moto pulsante d'andata e ritorno, è un'onda che dal diaframma si propaga in alto, verso la testa e scende in basso, verso i genitali. Bacino e collo si allungano e si allontanano nell'inspirazione, si accorciano e si avvicinano nell'espiazione. Il corpo, seguendo il respiro si espande nella sua totalità e si "concentra" ad ogni atto.

Il diaframma può diventare un vero e proprio "coperchio" ermetico che taglia in due il corpo aprendo la strada a varie somatizzazioni e sindromi nevrotiche.

Le manifestazioni emozionali tipiche legate alla funzionalità diaframmatica sono il piacere e l'ansia.

Una ridotta funzionalità del diaframma, rappresenta la difficoltà a lasciarsi andare, la resistenza ad abbandonarsi al piacere, la paura di perdere il controllo. La necessità intrinseca dell'essere di vivere il piacere crea un conflitto che si traduce in uno stato ansioso.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il meridiano più direttamente legato all'attività diaframmatica è il Ministro del cuore *Shoujueyin Xinbaojing*, che appartiene al Movimento fuoco conosciuto anche come pericardio, *Xin Bao*, come Organo.

Il tragitto interno del meridiano inizia al centro del torace, da cui partono tre rami, uno si collega al cuore e risale ai grossi vasi, un altro ramo discende, attraversando il diaframma e si collega allo stomaco e agli intestini. Il terzo ramo percorre il torace in direzione laterale emergendo al punto 1 MC sul torace

I punti individuati sul meridiano sono 9 e quasi tutti hanno influenza diretta sulle funzionalità del diaframma. Mentre il punto collegato direttamente alle funzionalità del diaframma è collocato sul meridiano di vescica urinaria all'altezza della 7° vertebra toracica: V17 (**Geshu**, punto



riunione del sangue); **Ge**: in anatomia denota il diaframma; **Shu**: ha il senso di trasportare, veicolare.

Tenendo presente quanto riportato nei testi classici, *Geshu* (17V), ha sostanzialmente le seguenti funzioni:

- è il Punto Shu del diaframma;
- è il Punto di Riunione del sangue;
- favorisce la distribuzione del sangue;
- nutre lo Yin;
- nutre il qi ed il sangue;
- libera il torace, allarga il polmone;
- favorisce la discesa del qi.

Nella visione del M° Masunaga, i riferimenti alle funzionalità diaframmatiche si trovano in corrispondenza dei meridiani di cuore e ministro di cuore; l'aspetto legato al cuore non differisce molto da quanto espresso dalla medicina cinese, se il cuore è debole e vulnerabile, il corpo sviluppa tensione e questa può provocare un senso di oppressione al plesso solare. Anche l'area di riferimento energetico della schiena relativa al Ministro del cuore coincide

con la 7° vertebra toracica, ed è pertanto comunque coinvolta nelle manifestazioni del diaframma.

In conclusione, quando ci mettiamo a praticare un esercizio di respirazione, spesso, nella prima fase tendiamo a essere troppo "volenterosi" e decidiamo di inspirare esercitando una forte spinta verso il basso con il diaframma. È importante sapere che se il diaframma esercita una spinta intensa verso il perineo usa come punto fisso la circonferenza della gabbia toracica, chiudendone la base e impedendone l'elevazione. Come succede molto spesso anche nella vita quotidiana, il volontarismo privo di consapevolezza ci porta a uno sforzo intenso che produce effetti opposti alle nostre aspettative. Quindi se dedichiamo del tempo alla conoscenza del nostro respiro, facciamolo con dolcezza e molto ascolto senza dare per scontato che conosciamo già tutto del nostro agire corporeo!

D&N



A contatto con gli anziani

Un progetto per la diffusione dello Shiatsu con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita degli anziani a livello di salute sia fisica sia mentale, e ricostruire rapporti soddisfacenti fra gli individui avanti con gli anni

di **Aldo Elia**
Insegnante delle
Scuole di Shiatsu Associate

Il compito di una persona che è ormai giunta all'età della saggezza è quello di trasmettere le proprie conoscenze, i principi, i valori e le esperienze alle generazioni successive. Se ad un anziano non si permette di esercitare tale compito, si avrà un grave danno per le generazioni successive che, non conoscendo le proprie radici, si troveranno a vivere in una realtà caotica, frustrante, deprivata dei contenuti autentici che sono propri della società in cui si vive.

Si comincia ad invecchiare quando ci si accorge di cambiamenti sia esterni che interni della propria persona; quando si

perde il proprio ruolo sociale e familiare e si raggiunge il pensionamento; quando le persone significative nella vita di ognuno vengono a mancare, per cui subentra un senso di solitudine; quando diminuisce la capacità fisica e ci si sente inutili; quando, soprattutto, si inizia ad intravedere la morte con sentimenti alternati di accettazione, ansia o paura.

Tutto ciò si verifica in età molto diverse che variano da individuo a individuo, a seconda del carattere della persona e delle circostanze.

A questo punto la battaglia che bisogna combattere è quella per l'autosufficienza e l'autostima. Sedici anni fa decisi di realizzare un progetto che diffondesse lo Shiatsu fra persone comuni, avendo come obiettivo migliorare la qualità della vita delle persone anziane a livello di salute sia fisica che mentale e ricostruire rapporti soddisfacenti fra gli individui avanti con gli anni.

Ho iniziato questa esperienza in alcune associazioni di Milano, quali Unitre, Ute e Umanitaria che si occupano di creare condizioni favorevoli affinché le persone uscite dal mondo attivo del lavoro possano

incontrarsi e socializzare usando come strumento di coesione attività fisiche, ludiche e creative. Queste attività sono gestite da professionisti competenti, spesso anziani anch'essi che volontariamente ci si dedicano per pura passione.

INFONDERE FIDUCIA

Ho quindi lavorato con persone speciali avanti negli anni, vecchi ed anziani ricchi di esperienza, maestri di vita, con i loro limiti e i loro disagi, ma che vogliono sottrarsi all'ansia del rimpianto e della solitudine. Sono tante le persone che ho incontrato in questi anni, sia come insegnante sia come operatore Shiatsu, e ognuna di loro mi ha aiutato a comprendere cosa significhino in realtà salute, malattia o morte, ma soprattutto solitudine, indifferenza, inutilità. In genere i miei allievi hanno un'età fra i 60 e i 70 anni e sono quindi già usciti dal mondo del lavoro. I loro visi mostrano i segni della fatica e del rimpianto per il tempo passato e si percepisce una certa diffidenza verso il mondo che si prospetta loro davanti e verso gli altri. Non c'è più il compito, il ruolo sociale e quindi subentra un profondo senso di solitudine ed abbandono che abbassa l'autostima e avvicina alla depressione. Dalla mia esperienza ho tratto la conclusione che lo Shiatsu in una persona anziana, sia come ricevente che come operante, contribuisca a una migliore percezione della vita producendo maggiore sensibilità ed ascolto di se stessi e quindi maggiore cura della propria persona. Ho proceduto con i miei allievi partendo da alcune indicazioni teoriche sullo Shiatsu, seguite da un approccio alla pratica graduale, diviso in tre fasi.

- fase 1: ho iniziato con l'autoshiatsu per imparare a sentire il proprio corpo, le tensioni, le zone morbide e provare i benefici del massaggio, del contatto e della pressione rivolti a se stessi come esperienza diretta del prendersi cura di sé. Questa prima fase è durata circa 24 ore.

- fase 2: sono poi passato allo Shiatsu, adattando posture e tecniche alla situazione del gruppo e alle condizioni dei singoli allievi, rispettando i principi della pressione. Le sequenze proposte sono la Prona, la Supina, sul Fianco e la Seduta semplificandole sia nei passaggi, sia nel tempo di esecuzione, cioè rendendoli più brevi e più facili da ricordare. Questa seconda fase è durata circa 70 ore.

- fase 3: in questa importante fase gli allievi anziani vengono trattati più volte da operatori Shiatsu professionisti, nel corso di eventi appositamente creati per completare questa esperienza.

ATTIVARE LA VITALITÀ

Possiamo quindi considerare il contatto e la pressione Shiatsu come il superamento del confine fra ciò che è dentro e ciò che è fuori, un ponte di comunicazione fra queste due componenti dell'essere umano, un mezzo che attraverso la mediazione del corpo sintonizza con chiarezza e delicatezza l'armonia delle emozioni e dei pensieri. Si ritrovano così sensazioni accantonate, lo spazio ed il tempo si fondono. Trovando se stessi si riscopre il mondo esterno e questo ha spesso rianimato i miei allievi i cui visi si sono riaccesi.

Posso quindi affermare che lo Shiatsu può rappresentare un mezzo efficace

per comunicare, per instaurare nuovi rapporti autentici ed immediati, può permettere di rimettersi in gioco con i propri ritmi e le proprie risorse. È ovvio che le risposte sono soggettive, ma lo scoprire di essere ancora importanti per sé e per gli altri, di poter sostenere ed essere sostenuti, migliora ed alza l'umore e aiuta le relazioni interpersonali.

Una maggiore vivacità e lucidità mentale allenta le tensioni muscolari, soprattutto nei punti maggiormente colpiti: collo, spalle e schiena. L'attivazione della vitalità porta ad avere maggiore energia e voglia di fare, il che rafforza le difese naturali dell'organismo, stimolando la capacità di auto-guarigione presente in ognuno di noi. Si migliora così anche la mobilità e la flessibilità del corpo e delle articolazioni.

Quindi, possiamo dire che la vecchiaia diventa una fase della vita più facilmente accettabile. Ringraziamo quanti si sono adoperati per realizzare a pieno questa esperienza tra operatori, persone avanti negli anni, collaboratori. Nella speranza che un giorno se ne possa parlare senza pregiudizi, ma con l'intenzione di migliorare l'esistenza di tutti.

*Esperienza presentata al convegno:
"I Benefici dello Shiatsu nel disagio
Psicologico", IX Edizione d'Armonia -
Castello di Belgioioso - 1 Giugno 2012*



La salute: terreno d'impegno anche nostro



di **Roberto Taverna***

Qualche riflessione per dimostrare come possa esistere uno spazio specifico per discipline come lo Shiatsu, fuori dalla Sanità e dentro la Salute e il Benessere

Siamo in una fase positiva nei rapporti fra le nostre Associazioni e fra stili diversi, che continua e mi sembra si rafforzi. Essa ha dato alcuni frutti molto concreti, come aver combattuto insieme da un lato i tentativi gravi di alcune amministrazioni

regionali e comunali, sollecitate dalle organizzazioni delle estetiste, e dall'altro le pretese di alcune organizzazioni di fisioterapisti di sottrarre agli operatori Shiatsu il diritto di svolgere il loro lavoro.

L'aver ottenuto la Legge 4/2013 ci garantisce un po' di più e un po' meglio, anche se ancora qualche passo va fatto, perché ogni pericolo sia definitivamente fugato.

Il confronto ha preso, spero definitivamente, il posto dell'antagonismo. E ciascuno di noi può apprezzare quanto ci può essere di positivo nella diversità e quanta ricchezza umana e professionale può uscire da un atteggiamento che sia orientato in modo convinto a donare quanto fa parte della nostra esperienza e ad apprendere con attenzione e rispetto quanto fa parte del bagaglio culturale, professionale e tecnico di chi lavora in modo diverso, a volte molto diverso dal nostro, ma non per questo meno serio e meno fondato su una ricerca rigorosa.

Con questo spirito mi sono recato a Tabiano, al 32° Seminario Nazionale dell'APOS nel maggio scorso. Nella mia terra, amico fra amici, collega fra colleghi, per dare e per ricevere. E così è avvenuto, e il mio stato d'animo è stato ampiamente ripagato da un'ospitalità fraterna e molto gradita. Ho ritrovato vecchi amici e conosciuto nuove splendide persone e professionisti che fanno della serietà la loro forza e la base del loro comportamento. Riprenderò quanto detto nel Seminario di Tabiano circa la questione del rapporto fra Shiatsu, Salute, Benessere, Sanità.

UNA SCELTA APPROPRIATA

In Italia lo Shiatsu rientra fra le DBN o le Arti per la Salute, per scelta autonoma. Può piacere o meno, ma alla luce della normativa vigente questa si è dimostrata essere la scelta migliore. Se fosse considerata una disciplina terapeutica, a legislazione invariata, diventerebbe appannaggio esclusivo dei fisioterapisti. Vorrei cercare di dimostrare che esiste uno spazio specifico per discipline come lo Shiatsu, fuori

dalla sanità e dentro la salute e il benessere.

Teniamo presente la definizione di salute che è stata data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948 all'art.1 della sua costituzione: *"La Salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale"*. Ricordiamo che fino allora la salute era considerata sostanzialmente come assenza di malattie o infermità. Già da qui possiamo affermare che vi è una differenza profonda fra salute e medicalizzazione.

La Rivoluzione Francese per prima inserì la salute nella Dichiarazione universale dei diritti dell'Uomo e perché questo diritto fosse realizzato al meglio stabilì che lo Stato dovesse provvedervi.

L'articolo 32 della nostra Costituzione stabilisce che: *"La repubblica tutela la salute, come fondamentale diritto dell'individuo, così come interesse per la collettività, garantendo cure per gli indigenti. Nessuno può essere obbligato a essere curato, se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun modo violare i limiti imposti dal rispetto dell'individuo"*.

Nel primo comma sono espressi, in due righe, principi di primaria importanza. La Costituzione sceglie il concetto di salute e non di sanità. Poi definisce la salute un diritto fondamentale. E quindi lo riferisce non al cittadino italiano, ma all'individuo e quindi a chiunque si trovi sul territorio nazionale.

Non di minore valore è il secondo comma: *"Nessuno può essere obbligato a essere curato, se non per disposizione di legge"*. E del terzo che è connesso: *"La legge non può in nessun modo violare i limiti imposti dal rispetto dell'individuo"*.

E quindi: *"Nessuno può essere obbligato a essere curato"*. Lo Stato da un lato tutela la salute come un diritto e dall'altro tutela il rispetto che va garantito all'individuo e che nemmeno la legge può oltrepassare. Questo principio fondamentale di altissima civiltà è stato tradito e capovolto e, dal diritto del cittadino,



o meglio dell'individuo, a essere curato e a scegliere la propria cura, si è affermato il diritto a curare. E per tradire fino in fondo lo spirito di questa elevatissima norma si è via via affermato il diritto a curare in regime esclusivo, che si manifesta all'interno del monopolio della medicina convenzionale.

È questa una condizione universalmente valida, o vi sono altri regimi in altri Paesi?

I VARI SISTEMI

L'OMS, a conclusione di studi approfonditi che considerarono il panorama sanitario mondiale, individuò quattro sistemi: monopolistici, tolleranti, inclusivi, integrati.

Il sistema italiano è definito "monopolistico", poiché è riconosciuto come lecito solo l'esercizio della medicina scientifica, con l'esclusione di altre modalità di terapia, e le medicine non convenzionali ricevono una regolamentazione scarsa, se non del tutto assente.

I sistemi "tolleranti" sono presenti in alcuni Paesi, i quali si fondano sempre sulla medicina scientifica, ma nei quali c'è una certa tolleranza per la medicina non convenzionale.

Nei sistemi "inclusivi" coesistono le varie modalità terapeutiche integrandosi con pari dignità in tutte

le strutture sanitarie. Nei sistemi "integrati" le diverse concezioni della medicina sono poste sul medesimo piano: negli ospedali cinesi, per esempio, i medici delle due scuole, tradizionale e occidentale, lavorano assieme, e i malati possono consultare tanto gli uni quanto gli altri.

La situazione italiana non rappresenta quindi la realtà prevalente nel mondo, e la politica dei Governi del nostro Paese, così fortemente condizionata dall'azione delle corporazioni sanitarie, non ha portato ad avere una spesa per la salute tale da collocarlo ai primi posti della graduatoria mondiale. Secondo una statistica riguardante le spese per la salute di 184 Stati, e con riferimento alle percentuali di Pil, rispettivamente stanziare per l'anno 2009, fornita dalle Nazioni Unite, l'Italia si colloca al 136° posto con una spesa intorno al 5%. Ai primi posti ci sono Malta e Stati Uniti con il 17% e il 16%, all'ultimo la Corea del Nord con il 2%. L'Italia è quindi verso il fondo della graduatoria e davanti troviamo ben 135 Paesi, fra cui quasi tutti i Paesi dell'Africa.

Studi internazionali hanno compiuto una stima dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità delle comunità, utilizzata come indicatore indiretto dello stato di salute: i fattori socio-economici e gli stili di vita contribuiscono per il 40-50%; lo stato



e le condizioni dell'ambiente per il 20-30%; l'eredità genetica per un altro 20-30% e i servizi sanitari per il 10-15%. Pensare quindi che la salute possa essere monopolio o interesse prevalente delle strutture sanitarie contrasta fortemente con la realtà. Nel 2005 l'ONU nominò una Commissione incaricata di cercare e analizzare i fattori negativi che incidono sulla salute e individuare le soluzioni per diminuirne gli effetti. Nel 2009 la Commissione presentò un rapporto nel quale, fra l'altro, si sosteneva che incidono fortemente sulla salute di un popolo e dei suoi cittadini questi fattori: Abitazione - Pace - Istruzione - Alimentazione - Economia - Stabilità dell'ecosistema - Giustizia ed equità sociale. Concludeva quindi con l'indicazione degli attori principali a cui spetta il compito e la responsabilità di intervenire efficacemente: gli organismi multilaterali, l'OMS, le autorità nazionali e locali, la società civile, il settore privato, il mondo della ricerca e della formazione

IL RUOLO DELLE DBN

Come si può ben vedere dalle cose dette finora, l'idea che salute e sanità coincidano e che nella medicalizzazione si esaurisca il compito di un Paese è quanto mai fallace. Solo dal 2001 il nostro Ministero della Sanità è divenuto Ministero della Salute. È la legge

in Italia a stabilire quando una figura professionale sia sanitaria oppure no, e solo le figure sanitarie possono intervenire nella cura e nella riabilitazione con competenza esclusiva, mentre su quello della salute la loro competenza esclusiva svanisce per unirsi e integrarsi con quelle di un innumerevole stuolo di professionisti non sanitari che si possono o si devono impegnare nel campo della promozione della salute. La prevenzione non può e non deve essere riservata esclusivamente al settore sanitario.

L'azione che il mondo delle cosiddette Arti per la Salute o Discipline bionaturali e delle nostre Associazioni e Scuole di Shiatsu hanno svolto in questi 30 anni ha costituito sicuramente un impulso forte alla diffusione di idee e consapevolezza sulla salute e sulla prevenzione. Possiamo ben dire che quando il Rapporto della Commissione dell'ONU indica fra gli attori principali cui spetta il compito e la responsabilità di intervenire efficacemente (la società civile, il settore privato e il mondo della ricerca e della formazione) noi, qualunque sia lo stile, siamo stati dentro la società civile, nel settore privato e della formazione con impegno, con abnegazione, passione, professionalità e onore senza alcun costo per lo Stato, né per qualsiasi struttura pubblica, vincendo ostacoli di ogni genere.

In Italia lo Shiatsu non è una disciplina riconosciuta dalla legge, ma può rientrare a pieno titolo nella legge 4/2013 a condizione che non invada il campo di professioni inquadrato in ordini o collegi o regolate dalla legge. La legge 4/2013 ha aperto sicuramente nuove prospettive per una grande quantità di figure professionali, e fra esse per le figure che operano a favore della salute e quindi non per la cura o la prevenzione delle malattie o la riabilitazione. Credo sia necessario prestare molta attenzione, e compiere i passi che ancora sono necessari per consolidare le nostre professioni.

IL PROFILO PROFESSIONALE

Dobbiamo fare anche uno sforzo per definire il nostro profilo professionale, specifico, autonomo e non sovrapponibile né con i fisioterapisti, né con il mondo dell'estetica che per altri versi e con altri obiettivi opera legittimamente nel campo del benessere. Il professionista ex lege 4/2013 può operare come professionista autonomo, in società anche cooperative, in studio associato e infine come lavoratore dipendente. Penso sia urgente che unitariamente contrattiamo con le grandi Organizzazioni sindacali il profilo professionale che serva a inserire nei contratti collettivi di categoria o di settore questa nuova figura. Direi che forse è più importante della Certificazione UNI, ai cui costi, aggiuntivi a quelli che già sopportiamo, guardo con molta preoccupazione. Infine, la formazione dei professionisti ex lege 4/2013 è lasciata all'autonomia delle scuole di riferimento: occorre rivendicare con forza un nuovo sistema di accreditamento delle scuole, da parte delle Regioni, basato su indici di qualità e non sulle risorse economiche.

**Roberto Taverna, presidente
Namikoshi Shiatsu Europa Italia*



Estate 2014 al Villaggio San Paolo

Esperienze individuali... sentire comune: semplicità, solidarietà, rispetto, condivisione

Che esperienza coinvolgente e indimenticabile! Il preludio mi aveva messo addosso un senso d'attesa e curiosità, ma anche molte domande: ce la farò? sarò in grado di ascoltare queste persone, di accoglierle nella loro ricca umanità? Ho superato l'apprensione preparandomi non con un ripasso di cognizioni tecniche, ma con una sorta di preghiera: che sia capace di essere contento e in pace con me stesso e con le persone che andrò ad incontrare!

Credo fermamente che la pratica Shiatsu sia specifica ma anche universale, che sorpassi ogni tecnica perché va direttamente al cuore, e di cuore in cuore risuona armoniosa ed efficace. La grande avventura comincia, all'inizio di ogni giornata, con l'accordatura tra noi operatori

simili a strumenti prima di un concerto. Voglio ricordare un bel momento: l'incontro con un ragazzino; iniziamo il trattamento ma, quando lui si muove un po' convulso, avverto che non gradisce il mio contatto. Allora gli parlo, sussurrandogli all'orecchio qualche parola sperando gli sia gradita: piano piano si acquieta e dentro di me sale un'enorme commozione per lui, che sfocia in una preghiera e desidero volergli bene. Mi ritrovo a cantare sommessamente, con voce chiara anche se senza parole. Una grande pace mi invade e lui si addormenta. Io continuo a cantare forte. Non si può far comprendere tutta la ricchezza delle persone che ho trattato, la loro bellezza, il loro amore, la loro sofferenza, ma anche la loro gioia e forza di vivere. E di fronte a queste bel-

lissime realtà ho capito, in tutta sincerità, che la mia cecità al confronto va considerata come una stupidaggine trascurabile. **(Aldo)**

L'estate 2014 al Villaggio San Paolo (Cavallino-Jesolo) si è conclusa. 60 operatori Shiatsu provenienti da diverse scuole **hanno nuovamente dato vita allo spazio dedicato ai trattamenti.** Da quattro anni il Villaggio accoglie gli operatori volontari del progetto dell'Associazione Volontariato Shiatsu Do Onlus con la massima ospitalità offrendo gratuitamente alloggio e servizi. Operatori Shiatsu provenienti da tutta Italia si sono incontrati, conosciuti e hanno condiviso momenti di vita comune, con un fruttuoso scambio di opinioni e di esperienze atto ad accrescere il proprio "modus vivendi".

L'ESPERIENZA DEGLI OPERATORI

Chi partecipa per la prima volta. Non ho trovato nessuna difficoltà, nessuna "barriera", che magari prima





credevo esistesse; grazie alla presenza di amici/colleghi/operatori che con la loro professionalità, umiltà e, soprattutto, impegno e costanza mi hanno aiutato in questo cammino di crescita. **(Gianpiero)**

Chi per la seconda volta. Tornare al villaggio per il secondo anno è stato sia un ritrovarsi sia un trovare "altro": gli occhi, i corpi e i cuori che ho lasciato lo scorso anno non se ne erano mai andati! Ho scoperto parti nuove di me grazie a un team femminile fantastico e sempre presente. Lo Shiatsu è sempre nel mio cuore e ho cercato di donarlo alle persone del Villaggio non solo attraverso la pratica sul tatami! **(Susanna)**

Chi per la quarta. Da allieva del 1° percorso, al 4° Percorso, ad operatrice Shiatsu. Più incontro le persone umili più scopro la loro saggezza e profondità: gli operatori con la loro professionalità nel fare Shiatsu, nel silenzio e nell'unità del gruppo; gli uke che, nel loro corpo umile o nel fisico stanco, hanno trovato la forza di regalarci un sorriso o una torta fatta con le proprie mani. **(Maria)**

Chi partecipa per arricchirsi con nuove esperienze. In questo breve ma intenso periodo ho sperimentato l'accoglienza, il contatto, la voglia di dare, di condividere ciò che si sa fare... forse ho imparato a guardare con gli occhi del cuore. **(Veronica)**

La cooperazione tra operatori si è spontaneamente estesa e molte amicizie si sono create.

Quanti modi di dire o frasi impariamo da piccoli, di cui a stento, anche da adulti, capiamo il "valore"? Quest'anno al Villaggio ho incorporato e assaporato il significato di "l'unione fa la forza"! È stato bello ascoltare il silenzio e le chiacchiere, giocare a tornare bambini, scherzando a più non posso e tornando improvvisamente seri e composti! La spontaneità del gruppo ha permesso a tutti noi di sentirci liberi di esprimere, per poter arrivare con serenità al nostro obiettivo! **(Erica)**

Abbiamo lavorato con calma e costanza, sembravamo una "persona sola", una danza; e spesso le persone si fermavano a guardare, incantate dalla serenità che si riusciva a trasmettere. **(Lea)**

Qualcuno ancora sta cercando le parole per comunicare al cuore dei colleghi Shiatsuka. Ho provato a descrivere emozioni, stati d'animo e sensazioni provate durante la mia presenza

al Villaggio San Paolo, ma mi sono reso conto di non esserne in grado! Come faccio a dire cose che non sono fatte di parole? Come posso descrivere cose che non nascono dalla testa, dal ragionamento o dal linguaggio... cose che partono dallo stomaco, o che senti nella pelle?

Vorrei che ognuno potesse provare, a modo suo, le sensazioni che trasmette questo posto, in cui passano persone e storie. Mi piacerebbe che ognuno provasse! **(Fabio)**

Il senso di gratitudine reciproca è ovunque nell'aria. Ringrazio tutti coloro che si muovono perché tutto questo sia possibile; vorrei dare e fare di più e mi impegnerò per farlo! Ringrazio tutti gli operatori che fanno sentire e vivere quest'esperienza unica: grazie di cuore a voi tutti! E un grazie enorme a tutti coloro che accompagnano le persone disabili, tenendo accesa la luce nei loro occhi, che ci hanno donato confidenze e sorrisi che rispecchiano la loro serenità nel fare tutto questo. Grazie a tutti. **(Armando)**

Semplicità, solidarietà, rispetto e condivisione fanno del Villaggio San Paolo un luogo ideale per la vacanza, dove persone con disabilità, famiglie e gruppi di giovani condividono il proprio soggiorno come un'unica comunità nella quale noi Operatori Shiatsu ci sentiamo accolti e integrati.

Per informazioni sulla stagione 2015
Sylvia 347 2829694
shiatsudomestres@gmail.com

ALCUNI DATI SULLA NOSTRA PRESENZA AL VILLAGGIO

Periodo dal 1° Giugno al 7 Settembre:

- giorni di presenza: 95
- operatori impegnati nel periodo: 60
- presenze totali: 499
- totale trattamenti: 2796

I trattamenti, in percentuale, sono stati offerti a:

- 28% diversamente abili
- 30% accompagnatori o familiari dei diversamente abili
- 20% ospiti normodotati
- 12% bimbi
- 10% dipendenti o volontari del Villaggio

Percezione, schemi e teorie

di **Marcello Marzocchi**

Fin dal primo momento in cui si inizia a praticare lo Shiatsu, emerge prepotentemente l'aspetto della percezione. Sotto le mani del principiante si manifestano mille sensazioni e "segnali" a testimonianza di un "mondo" estremamente ricco ed affascinante.

Caldo e freddo, duro e molle, tensione e rilassamento, movimento e stasi, vibrazioni e pulsazioni possono esprimere solo in piccola parte quanto il corpo del ricevente comunica senza bisogno di parole. Queste sensazioni cambiano poi in continuazione, esprimendo dinamismo e vitalità.

Credo che lo shiatsuka possa in questa fase paragonarsi ad una bambino nei primi anni di vita, e al suo venire a contatto con una quantità di stimoli - visivi, olfattivi, tattili etc. - che contribuiscono alla definizione del suo mondo. Col passare del tempo, e col maturare dell'esperienza, il praticante impara a ricondurre tali segnali a schemi e strut-

ture predefinite, oggettivando sensazioni soggettive, permettendone una più semplice condivisione e trasmissione e definendo una "mappa" che permette di meglio guidare le sue azioni e strategie.

In generale, ritengo che questo sia un momento abbastanza delicato. Si corre il rischio di trovare - o, meglio, di credere di aver trovato... - lo "Schema" che regola il funzionamento dell'essere umano, e quindi la chiave per poter operare tutti i cambiamenti desiderati. Questa fase è generalmente accompagnata e rafforzata dal successo che si ottiene con i trattamenti; le persone che ricevono il nostro Shiatsu, anche se in modo diverso, manifestano tutte cambiamenti e miglioramenti.

Fermandosi qui, e creandosi delle certezze "vere ed assolute", vuol dire ridurre la grandiosità dell'uomo e della vita ad una mappa, ad una teoria, ad un paradigma interpretativo, per quanto ricchi, affascinanti ed efficaci questi possano essere.

Se invece si riesce a proseguire oltre - e

il compito di una buona Scuola è anche quello di accompagnare l'allievo oltre tale stadio - ci si accorge che le teorie e le interpretazioni si moltiplicano, ognuna utile e valida per comprendere "un" aspetto del fenomeno studiato, ma mai la sua totalità e ricchezza complessiva. E quindi la sua bellezza, che continua a meravigliarci con nuove scoperte!

A guidarci e "farci luce" in questa fase che, per mia esperienza, dura tutta la vita dello shiatsuka, è la fiducia nei propri sensi e in quanto percepiamo. Tralasciando per un momento cosa, come e quanto i nostri sensi lasciano filtrare dal mondo "esterno" (compresa la persona con la quale facciamo Shiatsu), l'affidamento in quello che percepiamo è quanto ci può sostenere in ogni in ogni pressione di ogni trattamento. Con lo studio impariamo, infatti, a renderci conto che quanto cogliamo tramite il nostro apparato sensoriale, seppur spesso indefinito e non esprimibile a parole, è reale e concreto, e ci guida nel migliore dei modi nell'entrare in relazione con chi riceve il trattamento, ottenendo i migliori risultati possibili.

È una capacità che, una volta sviluppata, non ci abbandonerà più, supportandoci anche quando le varie teorie mostreranno i propri limiti ed accompagnandoci in ogni momento della vita, anche al di fuori del rapporto che si instaura tra tori ed uke. ■



Accademia: la grande Community

di **Guido Bagni**

Quando, anni fa, mi iscrissi ai corsi di Shiatsu dell'Accademia Italiana Shiatsu Do avevo un'immagine della scuola limitata alla sede che frequentavo. Vedevo gli studenti dei corsi più avanzati e, sbirciando durante le serate di pratica quello che facevano - lo "Shiatsu di quelli più grandi" -, avevo una percezione di cammino, di "Do", ma sempre e comunque limitata alla mia città.

Quando finalmente arrivai al Seminario Finale del mio Secondo Percorso Professionale, diedi il mio primo sguardo a quella che è la dimensione di una Scuola Nazionale: oltre sessanta studenti! Ed erano solo quelli di tre città. "Pensa! ci sono almeno altre 30 sedi... ma allora siamo davvero tanti!".

Con il passare degli anni si susseguirono i seminari, le vacanze studio, le visite ad altre sedi, per conoscere altri praticanti della scuola-diffusa e cercare di rimanere in contatto con loro.

Non sono passati molti anni e **oggi la situazione è radicalmente diversa: sono esplosi i Social Network**, andare ad un qualsiasi seminario e allacciare contatti con studenti di altre città è diventato facilissimo, basta un nome e pochi click. Adesso, alle piattaforme "social" che tutti utilizzano, si è aggiunto uno **strumento dedicato a chi studia Shiatsu con l'Accademia**: il nostro sito www.elearningshiatsudo.it con tutti i suoi accessori.

Da quando è stato inaugurato, circa un anno fa, **il sito ha già quasi 600 studenti iscritti, con oltre 140 mila visite**. Se sembrano numeri da poco, considerando le cifre da capogiro di Facebook e soci, vi ricordiamo che **questi 600 sono tutti studenti della stessa scuo-**

la, in diverse sedi d'Italia. Allora forse, ritornando a quanto scritto poco fa, **si comprende in modo più chiaro e diretto quello che vuol dire fare parte della nostra Associazione**.

Le 600 persone che hanno accesso alle lezioni on-line, ai materiali didattici dei corsi professionali, ai video e ai file musicali delle sezioni extra-corso, sono tutte persone che, a livelli differenti, stanno compiendo lo stesso percorso formativo. Al loro servizio, all'interno del sito di e-learning, alcune funzioni che possono essere sfruttate per scambiare informazioni, domande, dubbi, condividere progetti, cercare risposte e confronti tra esperienze più o meno differenti... sentirsi "comunità" attiva e partecipe.

LE FUNZIONI

Il centro messaggi: è un servizio di mail interno. Potete usarlo per scrivere ai vostri compagni di corso, singolarmente o in gruppo, per comunicare in modo privato tra voi o con il vostro istruttore. Questo può essere importantissimo per organizzare incontri, condividere informazioni all'interno del vostro gruppo di lavoro o scambi con altri studenti e altri corsi in città differenti.

Il forum: ogni sezione di corso on-line ha un modulo "forum" che è possibile utilizzare per porre domande o riflessioni, visibili a tutti gli studenti e gli istruttori iscritti a quello stesso corso. Possono nascere discussioni, scambi di informazioni con studenti di tutti i livelli in tutta Italia e poter avere

un parere da numerosi istruttori.

Il Blog: ogni corso ne ha uno, ogni studente può partecipare e scrivere articoli, allegare file, immagini, esporre il proprio punto di vista. Un altro mezzo potente per poter far giungere i vostri pensieri a tutto il "Popolo dello Shiatsu" che condivide lo stesso cammino formativo!

La Chat: tutti i corsi sono dotati di una sezione Chat, un servizio di messaggiera istantanea per scrivere, interagire e chiacchierare con altri studenti eventualmente collegati assieme a voi.

Per dirla con un'espressione inglese, "The sky's the limit!" Il cielo è il solo limite che abbiamo: **la tecnologia, se usata con intelligenza, permette situazioni e soluzioni che, fino a solo 10 anni fa, erano impensabili**. Sta a voi, ora, creare un gruppo e farlo crescere al meglio, rendendo chiara a tutti la ricchezza di far parte di questa grande scuola: la più grande in Italia e, mi dicono, in Europa! ■

