



FABIO ORTOLANI

SHIATSU PERCHÈ



FABIO ORTOLANI

SHIATSU PERCHÈ

SECONDA EDIZIONE



L'immagine della copertina è stata realizzata da VALERIO RENZI.

Copyright © MMXXII
«NeP edizioni Srls» di Roma (RM)
www.nepedizioni.com
info@nepedizioni.com
Via dei Monti Tiburtini 590
00157 Roma (RM)
P. iva 13248681002
Codice fiscale 13248681002
Numero REA 1432587
ISBN 978-88-5500-210-3

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.
Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.
I edizione: febbraio 2022

*Non importa dove si guarda.
Se si sa guardare, la verità sta ovunque.*

THORWARD DETHLEFSEN

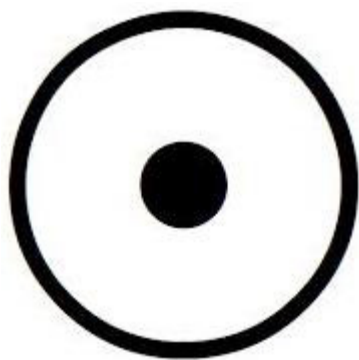
A tutti coloro che sono in cammino.

INDICE

1- Introduzione	p. 11
2- Shiatsu: uno strumento di comunicazione	p. 12
3- La natura contadina	p. 18
4- Il non-ascolto	p. 25
5- Il sintomo	p. 29
6- Origini dello Shiatsu	p. 34
7- L'energia	p. 42
8- Il pensiero	p. 50
9- Il pensiero positivo	p. 55
10- Due culture	p. 60
11- La medicina araba	p. 63
12- La medicina tradizionale cinese	p. 71
13- Anatomia orientale	p. 76
14- Organizzazione strutturale	p. 86
15- Il cervello	p. 92
16- Le emozioni	p. 105
17- I cinque elementi	p. 112
18- Il DNA	p. 118
19- I Ching	p. 123
20- La divinazione	p. 130
21- La legge di Risonanza	p. 135

22- Il Karma	p. 141
23- Il presente	p. 145
24- I chakra	p. 153
25- I buchi neri	p. 162
26- Lo Zen	p. 169
27- Teorie a confronto	p. 172
28- Lo yin e lo yang	p. 174
29- Polarità	p. 178
30- Il Kata	p. 185
31- Tori • Uke	p. 194
32- L'enzima	p. 199
33- Shiatsu cos'è	p. 205
34- Cos'è	p. 210
35 – Benefici	p. 217
36 – Testimonianze	p. 220
37 - La terapia	p. 223
38 - La malattia	p. 230
39 - Integrazione occidentale	p. 238
40 – Omeopatia	p. 243
41 - Fisica moderna	p. 250
42 - Meccanica quantistica	p. 254
43 - Tessuto connettivo	p. 258
44 – Osteopatia	p. 264

45 - Il sistema cranio-sacrale	p. 269
46 - Linfodrenaggio	p. 274
47 - Chiropratica	p. 280
48 - Rolfing	p. 284
49 - Metodo Feldenkrais	p. 288
50 - Bioenergetica	p. 293
51 - Fisioterapia	p. 300
52 - Posturologia	p. 305
53 - Psico • Neuro • Endocrino • Immunologia	p. 314
54 - La medicina integrata	p. 321
55 - Stili di vita	p. 331
56 - La voce	p. 341
57 - I neuroni specchio	p. 346
58 - La comunicazione nello Shiatsu	p. 356
59 - Il Setting	p. 365
60 - Transfert e controtransfert	p. 371
61 - Deontologia professionale	p. 375
62 - Shiatsu perché	p. 378
63 - La teoria del quadro	p. 387
64 - Microcosmo e macrocosmo	p. 393
Ringraziamenti	p. 402



1 – Introduzione

C'era davvero bisogno di scrivere un altro libro sullo Shiatsu? Probabilmente no. Basta infatti recarsi in una qualsiasi libreria per trovare decine e decine di testi che illustrano, giudicano, insegnano e catalogano lo Shiatsu, inserendolo nello schema di mille discipline (posturali, mistiche, ginniche, filosofiche), focalizzando ognuno l'attenzione su un punto di vista differente. Ce n'è per tutti i gusti.

Ma forse proprio per questo motivo ho avvertito l'esigenza di esprimere la mia opinione e di fornire il mio contributo, frutto sia di studi teorici che, soprattutto, di esperienza pratica.

Ciò che infatti ho potuto sperimentare, attraverso l'esercizio di questa disciplina, mi ha davvero entusiasmato.

Per questo motivo ho sentito il bisogno di condividere la mia esperienza e il cammino del mio percorso.

Ho cercato quindi di fare chiarezza, prima dentro di me e poi nell'esposizione scritta, su tutto quello che riguarda questo argomento, guidando una sorta di viaggio nella dimensione Shiatsu.

Lo Shiatsu non ha niente di "alieno" e non è per niente estraneo alla nostra cultura: esprime semplicemente, con parole diverse, il bisogno di recuperare il nostro benessere e il nostro equilibrio interiore.

Spero di essere riuscito nel mio intento, perché lo stupore che questa "tecnica" esprime, mi sorprende ogni giorno di più.



2 - Shiatsu: uno strumento di comunicazione

Ciò che prevalentemente colpisce chi si avvicina allo studio dello Shiatsu, oppure riceve un trattamento per la prima volta, è il sorprendente connubio esistente tra la semplicità di un gesto (la digitopressione) e la complessità della sua essenza.

Sembra incredibile quanto un naturale contatto manuale possa essere in grado di racchiudere in sé sia la saggezza della natura umana, che tutte le risorse che permettono all'individuo di recuperare una globale condizione di benessere psico-fisico. Sembra incredibile ma è proprio così.

Mi rendo conto che cercare di spiegare come possano coesistere tanta semplicità e tanta complessità nello stesso gesto sia davvero difficile. Ma proverò.

Forse, per riuscire a comprendere meglio il valore dello Shiatsu, occorre innanzitutto cercare di recuperare, con umiltà, i nostri aspetti più semplici e istintivi: ovvero la nostra natura più elementare, composta principalmente di sensibilità, di integrazione con l'ambiente (sia esso interiore che esteriore) e priva di inutili arrovellamenti mentali.

Il contatto, cioè la comunicazione profonda con ciò che avviene all'interno di noi e con ciò che ci circonda, senza l'utilizzo della parola, non è una cosa così estranea alla nostra condizione. Occorre solamente provare a riprenderne confidenza.

Per cercare di essere più chiaro vorrei prendere in considerazione, come esempio, la profonda comunicazione che è possibile instaurare tra alcuni individui e le piante o gli animali.

Esistono infatti persone che vengono definite “con il pollice

verde” perché in grado di avvertire i bisogni della vegetazione: sanno infatti accudire le piante con un amore tale da far rifiorire steli che si davano per spacciati.

Chi invece convive con un cane o con un gatto, altro esempio, può facilmente comprendere la profonda sintonia che si può generare attraverso semplicissimi gesti.

Quando infatti un individuo accarezza un animale, senza rendersene conto, compie un vero e proprio atto di meditazione. Sembra strano ma è così: l’atmosfera è la stessa. La comunicazione, l’intesa e il feeling che si creano infatti, necessitano degli stessi requisiti fondamentali di un’azione meditativa: quiete profonda, abbandono e ricettività.

Per prima cosa l’individuo deve predisporre in uno stato d’animo che genera calma interiore, altrimenti l’animale, avvertendo la tensione, si allontana e non si abbandona certo al contatto che riceve. Infatti soltanto quando le nostre mani trasmettono serenità l’animale risponde con una condizione muscolare rilassata, che guida la mano di chi lo accarezza.

La sintonia che si sviluppa determina poi il ritmo, la direzione e l’intensità del contatto. E tutto questo avviene comunicando profondamente in maniera inconscia.

Calma e serenità si fondono così in ogni gesto e lo stesso ambiente circostante si trasforma in un’oasi di pace.

I benefici ricevuti da questa condizione appagano perciò entrambi i protagonisti: l’animale si scioglie in un profondo abbandono e l’individuo riceve un’onda di pace interiore, che lo conduce verso una condizione di profondo benessere.

Si instaura così una fusione di anime che rigenera entrambi: l’animale avrà il pelo più morbido e l’individuo riceverà un’intensa sensazione di serenità.

La stessa cosa si verifica quando ci si prende cura di una pianta o di un giardino. Chi pratica il giardinaggio infatti, co-

nosce bene quella sintonia che si stabilisce con la vegetazione.

Anche in questo caso, chi è dotato di questa particolare sensibilità, è in grado di percepire il linguaggio sottile delle piante, che sono in grado di comunicare i propri bisogni.

Questi individui comprendono le richieste che ogni foglia, ogni gemma e ogni arbusto sanno trasmettere; e nelle loro mani ogni fiore sboccia con straordinaria semplicità.

Contatto e comunicazione sono integrati in ogni gesto e trasmessi a entrambi i protagonisti con straordinaria semplicità.

In entrambe le situazioni si sperimenta il linguaggio profondo che comunica oltre le parole e che diffonde sintonia.

Il contatto profondo è dunque quella particolare intesa che siamo in grado di percepire e trasmettere con tutto ciò che ci circonda.

Noi siamo in grado di vivere questa condizione ogni giorno ma, distratti dalla corsa quotidiana, ne abbiamo quasi perso confidenza. Tuttavia questa profonda comunicazione non è andata perduta e siamo ancora in grado di recuperarla, se davvero lo desideriamo. E lo Shiatsu è un ottimo strumento di aiuto per intraprendere questo cammino.

Tornando invece a prendere esempio dagli animali, un'altra interessante osservazione che mi piace sottolineare, riguarda quella speciale sintonia che lega queste specie viventi alla vita stessa: quella particolare relazione cioè, rappresentata dall'integrazione con la natura. L'istinto animale infatti, permette loro di comunicare con il Cosmo in maniera semplice e genuina, quasi sacra.

La loro sensibilità e il loro contatto con l'ambiente circostante vanno oltre la nostra conoscenza: sanno infatti comprendere e decodificare messaggi che a noi invece sfuggono.

Per esempio, non mi risulta che nessun animale o insetto