

Identificazione del metodo IDMET

Shiatsu

SOMMARIO IDENTIFICAZIONE DEL METODO SHIATSU

1. Denominazione del metodo	3
2. Breve presentazione del metodo	3
3. Storia, filosofia.....	3
4. Modello teorico di base.....	5
5. Forme di rilevamento dei reperti	6
6. Concetto di terapia.....	6
7. Limiti dell'esercizio del metodo	8
8. Risorse specifiche dei metodi.....	9
9. Posizionamento.....	11
10. Struttura ed estensione della parte specifica del metodo della formazione TC.....	12
Appendice I	15
Appendice II	19

1. DENOMINAZIONE DEL METODO

Shiatsu

2. BREVE PRESENTAZIONE DEL METODO

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

Lo shiatsu viene praticato in trattamenti singoli su tutto il corpo. La/il cliente è stesa/o vestita/o su un futon (sostrato morbido sul suolo) o su un'apposita branda. Attraverso la pressione prevalentemente perpendicolare e facendo agire la forza di gravità del proprio corpo si trattano l'intero corpo della/del cliente, i meridiani (→ GL) e gli tsubo (→ GL) mediante tecniche manuali specifiche dello shiatsu, stiramenti e rotazioni (ai sensi del punto 8.2). Grazie a questi impulsi il Ki (→ GL) stagnante viene sospinto al riequilibrio in modo da consentire lo scioglimento di tensioni e stasi. Corpo, anima e mente vengono toccati e supportati in pari misura. L'armonizzazione dell'energia (→ GL) influisce positivamente sulle forze di autoguarigione, e quindi sull'equilibrio dinamico e autoregolatore dell'essere umano. Lo shiatsu incentrato sui processi unito al colloquio di accompagnamento (→ GL) aiutano la/il cliente a sviluppare la sua autoconsapevolezza, a far confluire le nozioni acquisite nella vita quotidiana promuovendo e salvaguardando la salute.

Idealmente, le capacità creative dell'essere umano vengono rafforzate. Vengono inoltre avviati e accompagnati processi di sviluppo e trasformazione che portano a una salute e a un benessere rinvigoriti in modo duraturo. La flessibilità interiore ed esteriore della/del cliente viene promossa.

3. STORIA, FILOSOFIA

a) Storia e origine

Il termine giapponese «shiatsu» significa, tradotto letteralmente, «digitopressione» e intende seguire con il tatto il fenomeno del flusso energetico nel corpo, offrendo possibilmente nuove opportunità. Lo shiatsu affonda le radici nella filosofia tradizionale (→ GL) e nella scienza medica dell'Estremo Oriente. Esso integra forme antiche di trattamento corporali ed elementi della promozione della salute e del modo di vivere occidentali. In Giappone lo shiatsu è una professione sanitaria indipendente riconosciuta ufficialmente che dalla fine degli anni Settanta si è diffusa e sviluppata come metodo in Europa e nel resto del mondo. Da allora, lo shiatsu si è affermato in Svizzera. Lo shiatsu promuove la guarigione di persone affette da disturbi, limitazioni dello stato d'animo e a livello di prestazione, malattie nonché di persone in fase di riabilitazione. Personalità particolarmente significative per lo shiatsu, con propri stili di shiatsu sono:

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

b) Filosofia

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

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

c) Vari indirizzi

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

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

- Ogni tocco è trattamento e reperto al tempo stesso.
- L'intensità del tocco viene adeguata alla necessità della/del cliente e alla situazione e può mutare durante il trattamento.
- La qualità del tocco scaturisce da una delicata pressione perpendicolare.
- Si lavora con le mani.
- Gli squilibri del sistema della/del cliente vengono regolati.
- La salute della/del cliente viene stabilizzata e sostenuta.
- Lo shiatsu è sempre un trattamento del corpo intero.
- Di solito si lavora a terra su un futon.

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

nello stile Namikoshi

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

Questa identificazione del metodo si riferisce a tutti e tre gli stili di shiatsu citati nella sezione 3a.

4. MODELLO TEORICO DI BASE

a) Immagine dell'essere umano

Il modello teorico dello shiatsu si basa sulla scienza medica olistica dell'Estremo Oriente. Essa è una concezione del mondo in cui essere umano e natura rappresentano un tutt'uno, in cui filosofia e spiritualità, psicologia e medicina, saggezza di vita e condotta di vita vanno di pari passo e in cui esiste una concezione globale di essere umano e natura, salute e malattia, corpo e mente.

Lo shiatsu considera la situazione della/del cliente una base individuale del trattamento terapeutico e professionale. Esso è incentrato sull'unicità della/del cliente nonché della vita, consentendo alla/al cliente di rimettere in equilibrio il suo organismo e la sua situazione.

b) Concezione della salute

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

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

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

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

Il trattamento ha un effetto globalmente rilassante, stimolante ed equilibrante. Tramite i meridiani e i suoi cerchi funzionali si toccano e integrano il livello fisico, emotivo e mentale. In abbinamento con il colloquio di accompagnamento lo shiatsu sostiene inoltre l'autoresponsabilità della/del cliente nei processi di cambiamento e guarigione.

c) **Concezione terapeutica**

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

5. **FORME DI RILEVAMENTO DEI REPERTI**

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

Il rilevamento dei reperti sulla base delle cinque fasi di trasformazione è un sistema olistico che tiene conto degli aspetti fisici, emotivi, mentali, sociali e spirituali dell'essere umano.

Nella seduta di shiatsu inaugurale si discutono in un primo colloquio i motivi della visita e gli orientamenti del trattamento. Il rilevamento dei reperti tiene conto anche delle risorse già note, della storia della vita e del contesto sociale della/del cliente, nonché di eventuali diagnosi mediche.

Durante il rilevamento dei reperti e il trattamento si integrano le seguenti forme tipiche dello shiatsu:

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

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

6. **CONCETTO DI TERAPIA**

a) **Obiettivi**

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

Attraverso un tocco profondo e centrato lo shiatsu può aiutare la/il cliente a percepire meglio sé stessa/o, a rilassarsi fisicamente e mentalmente e sentire una quiete interiore, un'apertura e un'ampiezza profonde. L'armonizzazione dell'organismo sul piano energetico e fisico attraverso il trattamento specifico dello shiatsu dei meridiani e delle loro funzioni di vita sulla base del rilevamento dei reperti specifici del metodo può rafforzare il Ki stimolando le forze autoregolanti del corpo. In questo modo si crea la possibilità di bilanciare precocemente i disequilibri e prevenire gravi malattie. Nell'organismo le tensioni si alleviano a livello fisico, emotivo e mentale.

Il colloquio di accompagnamento, la percezione di sé stessi e il contatto oculato con il proprio corpo consentono inoltre alla/al cliente di capacitarsi dei propri modi di comportarsi e dei nessi legati all'approccio nei confronti di disturbi nonché di sviluppare e radicare nella quotidianità le strategie che incentivano la salute. Sostiene la capacità della/del cliente a utilizzare le proprie forze nel modo più adatto a lei/lui dandole/dandogli lo spazio per aprirsi con fiducia verso nuove esperienze.

b) Focus

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

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

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

c) Mezzi

Durante un trattamento shiatsu la/il cliente vestita/o è di solito stesa/o su un futon collocato a terra. A seconda della situazione è anche possibile lavorare seduti o sdraiati su una branda. Durante il trattamento si tiene debitamente conto di quanto avviene sul piano energetico e del ritmo della respirazione. In un trattamento di shiatsu si sostengono, attraverso il tocco del corpo e dei meridiani, le funzioni di vita e il movimento libero del Ki tenendo conto delle cinque fasi di trasformazione. Si

toccano e integrano il livello fisico, emotivo e mentale. La/Il terapista complementare del metodo shiatsu utilizza a tal fine tecniche di base e speciali in varie posizioni del corpo (vedi 8.2 Abilità). Il colloquio di accompagnamento aiuta a sviluppare e fortificare modelli che promuovono la salute. Sostiene in modo duraturo la percezione di sé stessi, la motivazione all'azione nonché la capacità di azione secondo i concetti di promozione della salute moderni e dell'Estremo Oriente (p. es. movimento, nutrizione, equilibrio tra vita lavorativa e privata, ecc.). Si sviluppano anche alternative nell'ambito della condotta generale della vita (p. es. nutrizione, esercizi di respirazione e fisici, organizzazione della vita). Lo shiatsu e il colloquio di accompagnamento incentivano la disponibilità ad attuarle nella vita quotidiana.

d) Principi di impostazione

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

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

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

7. LIMITI DELL'ESERCIZIO DEL METODO

Se esercitato in modo professionale lo shiatsu non comporta rischi.

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

– non interrompere, né modificare altri trattamenti;

- _ raccomandare alle/ai loro clienti di rivolgersi a esperti del ramo in presenza di determinati sintomi («red flags»);
- _ non utilizzare tecniche invasive;
- _ non formulare alcuna diagnosi medica.

8. RISORSE SPECIFICHE DEI METODI

8.1 Nozioni

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

8.2 Abilità

Incontrare

- _ discutere i motivi della visita, le necessità e i desideri della/del cliente in riferimento allo shiatsu
- _ rilevare e denominare attraverso il colloquio le risorse disponibili e suddividerle, p. es. in base al sistema delle cinque fasi di trasformazione
- _ discutere l'orientamento del trattamento, p. es. in riferimento alle cinque fasi di trasformazione
- _ informare in modo adeguato sugli aspetti della filosofia dell'Estremo Oriente alla base dello shiatsu
- _ comunicare in modo comprensibile i contenuti e il modo di agire dello shiatsu e discutere l'orientamento del trattamento e possibili procedure del trattamento
- _ discutere possibili modi di procedere globali all'interno del metodo shiatsu e richiedere il consenso della/del cliente
- _ discutere i desideri concernenti l'adagiamento, i limiti del contatto e l'abbigliamento
- _ eseguire una valutazione energetica specifica dello shiatsu, sulla base del colloquio, dell'osservazione e del tocco delle zone energetiche

- _ dimestichezza dei seguenti metodi specifici dello shiatsu concernenti il rilevamento dei reperti:
 - _ Bo shin (il vedere e percepire energetico)
 - _ Mon shin (individuare messaggi energetici)
 - _ Bun shin (ascoltare e annusare energeticamente)
 - _ Setsu shin (sentire i messaggi energetici)
 - _ Valutazione dell'hara e della schiena
 - _ Kyo e Jitsu
 - _ Punti Yu e Bo
- _ collegare affermazioni non verbali e reperti tattili sulla base di una percezione energetica
- _ pianificazione interattiva, sviluppo e verifica regolare degli obiettivi del trattamento sulla base della valutazione energetica specifica dello shiatsu e delle informazioni e necessità tratte dal colloquio

Elaborare

- _ utilizzo consapevole di tecniche dell'orientamento interiore per entrare in sintonia con la/il cliente e il suo processo:
 - _ atteggiamento neutro
 - _ senza secondi fini
 - _ accuratezza
 - _ focalizzazione: asse fra cielo e terra, contatto con la colonna vertebrale e/o l'hara
- _ trattare tenendo debitamente conto di quanto avviene a livello energetico
- _ struttura e procedura di un trattamento shiatsu sulla base di un rilevamento dei reperti a livello energetico
- _ tecniche del movimento e del tocco fluidi e continui
- _ posizioni, tecniche di trattamento e procedure specifiche dello shiatsu:
 - _ posizionamento della/del cliente:
 - _ sul futon in posizione prona, supina, laterale / su una branda
 - _ seduta/o, sia sul futon che sulla sedia
 - _ posizioni della/del terapeuta complementare del metodo shiatsu:
 - _ postura e utilizzo del corpo con passaggi fluidi sul:
 - _ quadrupede
 - _ Seiza (→ GL)
 - _ Kiza (→ GL)
 - _ Tatehiza (→ GL)
 - _ in piedi
- _ tecniche: lavorare con la Mano Madre e la Mano Figlia, i palmi della mano, pollici, dita, ginocchia e gomiti mediante pressione perpendicolare
- _ stiramenti, rotazioni, mobilizzazioni
- _ trattamento dei corsi dei meridiani
- _ qualità del tocco specifica dello shiatsu (→ GL, qualità del tocco)
- _ invitare alla visualizzazione, il che trasmette alla/al cliente esperienze energetiche

- adeguare continuamente il rilevamento dei reperti specifici dello shiatsu al processo avviato dal trattamento e integrazione contestuale nel trattamento
- utilizzare la propria spiccata capacità percettiva, di comprensione e osservazione per capire la/il cliente e percepire tutto ciò che avviene a livello energetico

Integrare

- integrare le nozioni acquisite a livello fisico, emotivo e mentale attraverso il trattamento dei meridiani tenendo conto delle loro funzioni
- utilizzare la quiete meditativa per il processo terapeutico e accompagnare la/il cliente affinché possa «origliare all'interno di sé stessa/o», ascoltarsi e incontrare sé stessa/o
- sostenere la/il cliente nella percezione consapevole del processo di riequilibrio in atto inconsapevolmente durante il trattamento e se del caso verbalizzare al fine di renderla/lo consapevole delle risorse inconse insite e rendere queste utilizzabili
- riflettere insieme alla/al cliente su quanto avviene a livello energetico

Trasferire

- condividere con la/il cliente la percezione energetica ottenuta tramite Kyo/Jitsu e Hara in riferimento alle cinque fasi di trasformazione e Yin/Yang per elaborare insieme un trasferimento scambio con la/il cliente su altre nozioni acquisite da entrambi ed elaborazione comune di un trasferimento, p. es. superare modelli di vita malsani, sviluppare nuovi comportamenti che promuovono la salute nella vita quotidiana o identificare risorse nuove/dimenticate.
- insegnare esercizi adattati alle esigenze della vita quotidiana della/del cliente

8.3 Portamenti

La/Il terapeuta complementare del metodo shiatsu

- è orientata/o e incentrata/o interiormente ed esteriormente per poter dedicarsi con empatia alla/al cliente
- è spinta/o da un atteggiamento di base empatico senza secondi fini secondo il pensiero delle filosofie dell'Estremo Oriente che rispetta il modo di vivere e in particolare l'attitudine all'apprendimento e il potenziale di sviluppo della/del cliente
- mantiene il proprio equilibrio, percepisce sé stessa/o e le proprie risorse e si fortifica all'occorrenza mediante mezzi adeguati, p. es. della scienza medica dell'Estremo Oriente

9. POSIZIONAMENTO

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

9.1 Rapporto del metodo con la medicina alternativa e classica

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

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

- non formulare alcuna diagnosi medica;
- non interrompere, né modificare altri trattamenti;
- raccomandare alle/ai loro clienti di rivolgersi a esperti del ramo in caso di necessità in presenza di sintomi di rilievo.

9.2 Delimitazione del metodo da altri metodi e professioni

Lo shiatsu viene praticato in tutto il mondo come forma di terapia autonoma a sé stante. Lo shiatsu è riconosciuto dal 1964 nel suo Paese di origine, il Giappone, dal ministero della salute come metodo di trattamento indipendente e autonomo. TuiNa/Anmo, il massaggio tradizionale cinese, è per contro collocato nella MTC (medicina tradizionale cinese) come vasto sistema medico. Mentre nello shiatsu la/il terapeuta complementare del metodo shiatsu rileva i reperti energetici (vedi punto 5), TuiNa/Anmo presuppone un'accurata diagnosi MTC. Mentre nello shiatsu nella fase dell'elaborazione si opera senza strumenti come descritto al punto 8.2. alla voce *Elaborare*, nella TuiNa/Anmo si massaggiano, fregano, lisciano e spazzolano punti di agopuntura e muscoli o si impiegano tecniche manuali della terapia del movimento e della chiropratica.

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

Requisiti per la formazione:

Sono considerati requisiti personali importanti

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

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

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

Conoscenze

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

Formazione della percezione

- Scanning (→ GL)
- Qi Gong/Tai Chi
- Do In (→ GL)
- Meditazione
- Elementi del focusing (→ GL)

Rilevamento dei reperti tramite

- lingua
- polso
- viso
- ombelico

Altre tecniche di trattamento

- fasce
- lavoro con canale ependimale
- Qi Shu
- lavoro approfondito con tsubo
- lavoro strutturale nello shiatsu
- trattamento con i piedi

Contenuti obbligatori delle 500 ore di frequenza:

- storia, sistemi e teorie dello shiatsu
- basi della scienza medica dell'Estremo Oriente
- le cinque fasi di trasformazione e il sistema di corrispondenze (→ GL)
- scienza alimentare in base alle cinque fasi di trasformazione
- corsi di meridiani e tsubo
- comprensione per il Ki
- orientamento (interiore ed esteriore) (→ GL)
- formazione della percezione
- esercizi fisici specifici dello shiatsu
- postura e impiego del corpo
- tecniche di tocco, tecniche e procedure del trattamento (vedi punto 8.2)
- valutazione energetica o rilevamento dei reperti

- _ formulazione della base, del focus e della procedura del trattamento
- _ accompagnamento del processo specifico dello shiatsu

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

APPENDICE I

Bibliografia

In tedesco

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

- Itin, Peter: Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007
- Kockrick, Meike e Rappenecker, Wilfried: Atlas Shiatsu, Urban & Fischer 2007
- Kalbantner-Wernicke, Karin: Die Fünf Elemente im Leben von Kindern, Kösel-Verlag 1998 →
 edizione esaurita
- Kalbantner-Wernicke, Karin: Shiatsu für Babys und Kleinkindern, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk, Ted: Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → edizione esaurita
- Kind, Soonie e Spielberg, Sabine: Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kishi, Akinobu e Whieldon, Alice: Sei-Ki: Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu, Pirmon Verlag
 2015
- Kushi, Michio: Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine, Peter A.: Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen, Udo e Noll, Andreas: Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (5
 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch, Susanne (Hrsg.): Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Editore
 Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → edizione esaurita
- Maciocia, Giovanni: Grundlagen der Chinesischen Medizin, Urban & Fischer 2016
- Masunaga, Shitzuto: Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga, Shitzuto: Ohashi Wataru, Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage,
 Rowohlt 1989
- Metzner, Klaus: Shiatsu, Heilsame Berührung, Junfermann Verlag 2004
- Müller, Josef V.: Den Geist verwurzeln, Band 1 und Band 2, Verlag Müller & Steinicke 2004
- Namikoshi, Toru: Das grosse Buch des Shiatsu, Sphinx Verlag 1992 → edizione esaurita
- Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüslikon-
 Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone) → edizione esaurita
- Ohashi, Wataru: Körperdeutung, Schirner Verlag 2010 → edizione esaurita
- Patten, Leonard e Morelli, Wilber: Integrale Lebenspraxis, Kösel Verlag 2010
- Platsch Klaus-Dieter: Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer 2008
- Rappenecker, Wilfried: Atlas Shiatsu, Die Meridiane des Zen-Shiatsu, Urban & Fischer 2011
- Rappenecker, Wilfried: Yu Sen sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger, Felicitas Hübner Verlag
 1990
- Rappenecker, Wilfried (Hrsg.): Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis, Urban & Fischer 2013
- Rappenecker, Wilfried: Fünf Elemente und zwölf Meridiane, Felicitas Hübner Verlag 1998

Reder, Christine: Die 12 Meridiane, Ein Shiatsu Handbuch, Verlag Grenzen erzählen 2013
Ridolfi, Ray e Franzen, Susanne: Das Grosse Shiatsu Handbuch für Frauen, DTV 1998 → edizione esaurita
Saberning, Katharina: Tiger bändigt Drachen, BACOPA 2002
Schmidt, Wolfgang: Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin, BACOPA 2001
Schrievers, Joachim: Durch Berührung wachsen, Verlag Hans Huber 2004
Servan-Schreiber, David: Neue Medizin der Emotionen, Goldmann 2006
Temelie, Barbara: Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag 2001
Yates, Suzanne e Anderson, Tricia: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, Urban & Fischer 2007

In francese

Beresford-Cook, Carola: Shiatsu, Théorie et pratique, Maloine 2012
Goodman, Saul: Shiatsu, Manuel du praticien, Guy-Trédaniel 2004
Hoff, Benjamin: Le Tao de Pooh, Le Te de Porcinet, édition du Rocher
Kishi, Akinobu e Whieldon, Alice: Seiki, la vie en résonance; l'art secret du Shiatsu, édition Sully 2015
Kodratoff, Yves e Gaebler, Tilman: Les Méridiens du Shiatsu, Guy-Trédaniel 1996
Laading, Isabelle: Shiatsu, voie d'équilibre, Désiris 1999
Laurent, Daniel: Précis d'acupuncture traditionnelle, Guy-Trédaniel 1987
Maciocia, Giovanni: Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Sats-dernière édition
Marié, Eric: Précis de médecine chinoise, Dangles 2008
Masunaga, Shizuto:, Zen Exercices visualisés, Guy-Trédaniel, dernière édition → edizione esaurita
Masunaga, Shizuto: Les 100 récits de traitement, Guy-Trédaniel 2010
Masunaga, Shizuto: Shiatsu et médecine orientale, Le Courrier du Livre 2010
Masunaga, Shizuto: Zen-Shiatsu, Guy-Trédaniel 1979
Ohashi, Wataru, Le livre du Shiatsu, L'étincelle 1990
Rappenecker, Wilfried e Kockrick, Meike: Atlas de Shiatsu, les méridiens du Shiatsu, Maloine 2010
Robinet, Isabelle: Comprendre le Tao, Albin Michel, coll. «Spiritualités Vivantes» 2002
Sionneau, Philippe e Zagorski, Richard: Diététique du Tao, Guy-Trédaniel 2001
Toru, Namikoshi: Le livre complet de la thérapie shiatsu, Guy Trédaniel Editeur 1997
Yates, Suzanne e Anderson, Tricia: Shiatsu et grossesse, Testez 2009

In italiano

Bottalo, Franco: Diagnosi Shiatsu, Xenia Edizioni 1995

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

In inglese

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

APPENDICE II

Glossario

A

B

Bo shin

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

Bun shin

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

C

Cinque fasi di trasformazione

Concetto centrale della filosofia e della medicina dell'Estremo Oriente, che descrive i processi ciclici di cambiamento nella natura, nel corpo e nella vita. Le categorie sono le seguenti:

Elemento	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Meridiano	Cistifellea (ci) Fegato (fe)	Cuore (cu) Intestino tenue (it) Pericardio (pe) Triplice riscaldatore (tr)	Stomaco (st) Milza-pancreas (mi)	Polmone (po) Intestino crasso (ic)	Rene (re) Vescica (ve)
Ora del giorno	Ore 23-1 ci Ore 1-3 fe	Ore 11-13 cu Ore 13-15 it Ore 19-21 pe Ore 21-23 tr	Ore 7-9 st Ore 9-11 mi	Ore 3-5 po Ore 5-7 ic	Ore 15-17 re Ore 17-19 ve
Stagione	Primavera	Estate	Tarda estate, stagioni intermedie	Autunno	Inverno

Colore	Verde	Rosso	Giallo- marrone	Bianco	Blu-nero
Organo sensoriale	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Senso	Vista	Lingua	Gusto	Olfatto	Udito
Tessuto corporeo	Muscoli, tendini, articolazioni	Vasi sanguigni	Tessuto connettivo	Pelle	Ossa
Liquidità corporea	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urina
Emozione	Rabbia, collera	Gioia	Empatia, apprensione	Tristezza, preoccupazioni	Paura, timore
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato

Colloquio di accompagnamento

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

D

Do In

Il Do In è un'antica tecnica giapponese di autotrattamento che promuove lo sviluppo e il mantenimento della salute fisica, l'equilibrio mentale e la crescita spirituale. Consiste in una serie di esercizi che possono essere eseguiti a casa ed è un complemento dello Shiatsu.

E

Energetico, energetica, energia

→ Ki

F

Fasi di trasformazione

→ Cinque fasi di trasformazione

Filosofia tradizionale dell'Estremo Oriente

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

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

Focusing

Il Prof. Eugene T. Gendlin, filosofo e psicoterapeuta, ha sviluppato il *focusing* all'Università di Chicago. Secondo Gendlin, il focusing è il momento in si sente fisicamente qualcosa senza sapere cosa sia. Con il focusing, si dirige l'attenzione con curiosità, accettazione e consapevolezza all'esperienza fisica, talvolta vaga e momentanea. La percezione interiore del corpo dà inizio a micro-cambiamenti nell'organismo, che modificano l'esperienza emotiva e rivelano nuove soluzioni.

G

H

Hara

Pancia in giapponese. Centro energetico dell'essere umano. Una parte importante dello spirito si trova nell'hara. Nell'hara lo stato attuale si riflette più che negli occhi.

I

J

K

Ki

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

La parola energia si traduce in giapponese con Ki, in cinese con Qi e in lingua sanscrita con Prana. Poiché lo shiatsu proviene dal giapponese chiamiamo questa energia vitale universale Ki.

Essa è alla base di ogni vita e corrisponde all'unità (e non alla dualità), all'infinito, al tutto o al niente. Il Ki scorre in ogni essere, nel macrocosmo e microcosmo unendoli tra loro. Il Ki scorre anche all'interno del nostro corpo tenendo in equilibrio tutti gli aspetti mentali, fisici e psichici.

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

Kiza

Posizione seduta tradizionale giapponese in cui ci si appoggia in ginocchio sui talloni e le dita dei piedi sono piegate in avanti

Kyo e Jitsu

Kyo e Jitsu sono stati energetici di vuoto e pienezza. Rappresentano la condizione e il movimento di base della vita. Il Kyo presuppone lo Jitsu, lo Jitsu presuppone il Kyo. L'interazione fra Kyo e Jitsu è un movimento naturale e salutare per sviluppo, crescita e strategia di vita. Essa avviene senza che il pensiero vi sia rivolto ed è espressione della nostra ricerca continua di equilibrio e una reazione a situazioni della vita. Il Kyo è il seme, il potenziale, la necessità affinché qualcosa possa nascere (p. es. come fame affinché io mangi). L'ideogramma per il Kyo reca in alto la testa di una tigre e sotto una collina con insenature, e pertanto indica qualcosa la cui natura non corrisponde alla sua apparizione = vuoto nascosto.

Lo Jitsu è l'azione che soddisfa la necessità. L'ideogramma dello Jitsu mostra in alto una casa, nel mezzo un campo di riso piantato sulla sua intera superficie e sotto una conchiglia (la conchiglia indicava nella Vecchia Cina il denaro) = Casa piena di oro.

L

M

Mano Madre e Mano Figlia

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

Meridiani

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

– con il sistema dei meridiani classico

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

Mon shin

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

N

O

Orientamento

La/il terapeuta complementare del metodo shiatsu è orientata/o e incentrata/o interiormente ed esteriormente: orientata/o nella colonna vertebrale nell'asse tra cielo e terra e incentrata/o nell'hara.

P

Punti Bo

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

Punti Yu

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

Q

Qualità del tocco nello shiatsu

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

R

Reperto all'hara

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

Reperto alla schiena

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

S

Scanning

Lo *scanning* è un'estensione di Bo Shin. Tuttavia, l'esame si concentra sulle aree non visibili. La/Il terapeuta complementare del metodo shiatsu esplora l'intero corpo della/del cliente in contatto fisico diretto, utilizzando tutti i canali di percezione.

Seiza

Posizione seduta tradizionale giapponese in cui ci si siede in ginocchio sui talloni, con il collo del piede appoggiato sul pavimento. Senza secondi fini

Senza secondi fini

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

Setsu shin

Percepire 'l'essere umano nella sua interezza attraverso il tocco senza dare giudizi.

T

Tatehiza

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

Tsubo

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

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

U

V

W

Wu Wei

→ Senza secondi fini

X

Y

Yin e Yang

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

Esempio:

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

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

Z