



# “What is health and how does Shiatsu support health”

*Relazione di M. Cantara all'European Shiatsu Congress, Kiental 2004*

interventi

di Massimo Cantara

La salute è una condizione dell'essere sottosta a parametri puramente soggettivi, in quanto ciò che può essere percepito come disagio da un individuo non lo è necessariamente alla stessa maniera per un altro. Interessante è la definizione di salute che l'Oms ha postulato alcuni anni fa e cioè: “La salute è lo stato di completo benessere fisico, sociale e mentale”, non la semplice assenza di patologie o infermità. La salute deve essere distinta dalla malattia, che rappresenta invece un'alterazione della struttura e del funzionamento di un organo oppure di tutto l'organismo. Questa definizione ci dà senza dubbio spunto per una profonda riflessione sul puro concetto di salute e sulla validità del nostro lavoro. Chiaramente non possiamo pretendere che esistano dei valori assoluti per definire ciò che viene ritenuto: “benessere fisico, sociale e mentale”, ma resta il fatto che, come concetto, questo rappresenti un enorme passo in avanti che si allontana dall'idea di salute intesa come mera assenza di malattie. Noi tutti abbiamo modalità diverse di percepire alcuni aspetti della realtà, ciò è dovuto al fatto che ognuno di noi si porta appresso un bagaglio emotivo/esperienziale unico e irripetibile che influenza fortemente la nostra capacità associativa e la nostra capacità di elaborare risposte adeguate a soddisfare le richieste cui l'ambiente sottopone ogni essere vivente. Una stessa condizione ambientale può alterare l'equilibrio di soggetti diversi in maniera differenziata. Ogni uomo o donna possiede una sua unica dimensione ed equilibrio interiore i cui fattori determinanti sono: la qualità della sua energia ereditaria, il bagaglio emotivo e traumatologico, l'ambiente in cui vive, il suo livello di evoluzione e consapevolezza, tutti fattori che influenzano enormemente la sua capacità di adattamento all'ambiente. L'essere umano si è evoluto in maniera straordinaria e possiede delle capacità intrinseche che lo rendono un individuo con grande capacità di adattamento in grado di soddisfare i propri bisogni primari in quanto munito di un sofisticato sistema energetico-neuro-ormonale. Tutte le nostre sensazioni passano attraverso un complicato sistema di elaborazione dati costituito dal nostro sistema nervoso centrale e periferico. Noi percepiamo le informazioni, le elaboriamo associandole alle altre nostre esperienze precedenti sotto forma di sensazioni, ed elaboriamo una risposta adeguata (emozione). Ora, tutte le informazioni che arrivano al nostro sistema nervoso centrale hanno un'interfaccia importante: i nostri sensi e in particolare il tatto e la pelle. Quest'ultima sopporta il carico di tutti i nostri stress, siano questi di origine interna, traumatica o emotiva. Ogni nostra azione compensatoria, mirata al mantenimento del nostro equilibrio interno/esterno, avrà un riscontro sulla pelle, come se le si imprimesse sopra la memoria di episodi significativi della nostra vita. Non è un caso, quindi, che i meridiani principali si trovino nello strato sottocutaneo e che essi stessi rivelino, all'osservatore attento, distorsioni, carenze ed eccessi energetici di vario tipo, facilmente contattabili con lo Shiatsu. La pelle delimita i nostri confini e ci mette in relazione con l'ambiente circostante rappresentando la prima barriera difensiva dell'organismo. Essa è in intima relazione con il nostro sistema nervoso con il quale condivide

la stessa origine, in quanto entrambi derivano dallo medesimo foglietto embrionale: l'ectoderma. La sua origine determina il fatto che la pelle sia munita di un sofisticato sistema recettoriale in grado di percepire sensazioni di svariata natura: da quelle tattili (pressorie, dolorifiche, termiche, ecc.) a quelle più sottili (energetiche, vibrazionali). Possiamo quindi misurare la nostra capacità di mantenere uno stato di benessere fisico, sociale e mentale, con la possibilità o meno di filtrare le informazioni attraverso i nostri sensi e la pelle, convogliare le percezioni attraverso la rete neurale al sistema nervoso centrale traducendole in sensazioni, ed elaborare un'emozione che ci permetta di mantenere il più possibile il nostro equilibrio. Tutto questo avviene a una condizione: quella di avere una carica energetica sufficiente a espletare questa nostra potenzialità. È evidente che fino a qui stiamo dando un'interpretazione parziale, semplicistica e meramente funzionale del concetto di salute. Anch'io sono molto affezionato all'idea dell'essere umano come parte integrante di questo nostro universo che si colloca a metà tra cielo e terra, con i piedi saldamente ancorati al pianeta e da questo dipendente, ma proteso verso il cielo, come a cercare un nutrimento diverso, un'ispirazione, un contatto con il cosmo e la sua energia. Ma, purtroppo, l'essere umano sembra dimenticarsi di questa sua suprema vocazione e si perde tra i meandri di una vita effimera, illusoria che spesso conduce a dei vicoli ciechi. Quanti dei miei pazienti hanno la consapevolezza necessaria per riuscire a elevarsi al di sopra dei vortici del vivere quotidiano e riuscire trovare un minimo di equilibrio e armonia con l'ambiente in cui vive? Ben pochi. Quanti di loro vivono in una continua negazione del sé e mancano della consapevolezza necessaria per intravedere la possibilità di una via e di uno stile di vita diversi? Molti. In occidente, nella nostra epoca, viviamo un'esistenza che si è arenata a un livello estremamente mentale, creando una sorta di esistenza illusoria e provocando una sconnessione con i livelli profondi (spirituali) e corporei. Il malessere è ormai endemico e accettato come fattore di quotidianità, la sofferenza viene vista come condizione inevitabile cui noi non possiamo contrapporci, se non deresponsabilizzandoci, delegando altri (i medici) come tutori della nostra salute. Abbiamo smarrito il significato di coltivare il corpo nella sua valenza di tempio dell'anima, come strumento che ci permette di pacificare il nostro stato mentale e di trovare lo spazio necessario a far sviluppare la nostra anima e il nostro spirito. Il mio maestro Giapponese di Arti Marziali parlava spesso dell'importanza di "Michi" la via. Noi tutti abbiamo bisogno di trovare il giusto nutrimento e di andare incontro ai nostri bisogni, questo, a volte, significa che dobbiamo trovare una tecnica, una modalità, che ci aiuti a crescere e lo Shiatsu può essere una di queste. Quindi, la prima relazione che io posso incontrare fra Shiatsu e mantenimento dello stato di salute è che studiare e praticare Shiatsu potrebbe, per alcuni, rappresentare un'importante via di evoluzione e di emancipazione personale. Attenzione, ho detto per alcuni, non penso assolutamente che tutti quanti possano diventare degli operatori Shiatsu capaci di lavorare con il malessere delle altre persone, e non è detto che tutti ne abbiano la voglia e l'energia, perché è di energia che stiamo parlando. Se una persona ha una buona energia di base, cambiare alcuni parametri, credenze e abitudini della propria vita potrebbe essere una possibilità plausibile, ma se al contrario, un soggetto non ha questa forza e l'energia necessaria, il cambiamento diventa un'alternativa improponibile. Quindi, l'energia personale diventa una forte discriminante della qualità della vita. Da questa idea mi viene in mente un postulato: "La qualità della vita è data dalla differenza soggettiva che esiste tra le richieste di adattamento che l'ambiente ci impone e la quantità di energia che riteniamo di avere". Perché ho scritto riteniamo? Perché a volte è proprio così, certe persone non ritengono di avere abbastanza risorse quando, però, è vero il contrario. L'energia ci dà la capacità di adattamento e ci permette anche di cambiare il corso della nostra vita. All'inizio ho espresso alcuni punti di vista sulle capacità dell'essere umano e le potenzialità del sistema neuro-ormonale di gestire l'ambiente e mantenere uno stato di salute e di equilibrio e credo fermamente che non possiamo parlare di salute se non si affronta il concetto di stress. Nel corso della vita ci confrontiamo spesso con situazioni che richiedono un continuo sforzo di adattamento: alcune di esse sono oggettivamente difficili da gestire, altre meno complesse e dolorose. Anche le esperienze desiderabili e positive sono potenziali fonti di stress, poiché costituiscono dei cambiamenti rispetto al normale ritmo di vita e in quanto tali comportano un adattamento. Lo stress di per sé non è una reazione negativa, entro un certo limite questo stato di tensione ci fornisce l'energia necessaria ad affrontare le richieste in modo adeguato ed efficace. Tuttavia, quando la dimensione di allerta si protrae nel tempo, determina un'attivazione psicofisica eccessiva, che pone all'organismo sforzi innaturali, portandolo al logorio e all'esaurimento. Più specificamente la risposta di stress si realizza in tre fasi: **reazione d'allarme**, l'organismo, trovandosi di fronte a una situazione nuova, si attiva fisiologicamente per prepararsi ad affrontare lo stimolo; **fase di resistenza**, l'organismo mobilita le proprie energie per affrontare la situazione "stressante" e contrastarla; se nonostante tutto l'individuo non riesce a ritrovare il proprio equilibrio si passa dalla fase di resistenza a quella di esaurimento;.

**fase di esaurimento**, caratterizzata da un abbassamento delle difese generali, è questa la fase in cui ci si rende più vulnerabili alle malattie.

L'essere umano non è, per alcuni versi, dissimile agli altri vertebrati superiori. Un predatore, per esempio, entrerà in una fase di allarme quando gli stimoli interni creeranno una sensazione di bisogno di nutrimento. A questo punto l'animale sposterà energia e sangue in quegli organi e in quei distretti corporei che più necessitano alla cattura della preda: occhi, naso, muscoli delle gambe e della schiena, cuore, cervello, reni. Questo meccanismo di *blood shift* è estremamente importante per il conseguimento del proprio scopo. Una volta catturata la preda e soddisfatto i propri bisogni, di solito, il predatore si riposa, a volte per giorni interi, permettendo al proprio organismo di recuperare le proprie energie entrando in una fase di rilassamento parasimpaticomimetica. Questa è una caratteristica che la maggior parte degli esseri umani nei paesi sviluppati sembra aver perso. La maggior parte di noi si attiva azionando gli stessi meccanismi, ma sembra incapace di ritrovare una situazione di normostress rimanendo in una fase di resistenza e di sorveglianza che porta molti individui a una fase di esaurimento e di logoramento durante la quale c'è una iper eccitazione del nostro asse ipotalamo-ipofisi-ortosimpatico-surrenalico. In altre parole, condizionati da modelli culturali e pressioni ambientali, perdiamo la nostra capacità di ascolto di noi stessi, di riposo e recupero energetico. Oltre ai grandi eventi della vita, agiscono da stressori anche i piccoli problemi di tutti i giorni. Ciò significa che le cause di stress possono accumularsi giorno dopo giorno e dar luogo a una serie di campanelli d'allarme e a somatizzazioni. È importante porre attenzione ai diversi indicatori dello stress. Quando la tensione raggiunge la soglia critica, la risposta di stress si manifesta con reazioni a livello fisiologico, emotivo e comportamentale. Ritengo che il nostro stato di salute sia direttamente proporzionale alla nostra capacità di mantenere una situazione di normostress. Lo Shiatsu è senza dubbio una delle pratiche più efficaci al raggiungimento e al mantenimento di tale condizione. In un'era dove si è spinti a vivere mantenendo dei bioritmi innaturali, dove tutto sembra muoversi così in fretta, circondati come siamo da un'incredibile tecnologia che spesso non riusciamo nemmeno a comprendere, raramente si riesce a mantenere un nostro spazio vitale dentro il quale ritrovare il nostro equilibrio e la nostra salute mentale. Lo Shiatsu può aiutarci a ricreare questa dimensione importante. Uno degli aspetti più importanti del trattamento Shiatsu è rappresentato dalla componente statica, dal ritmo e dalla pressione. Il cliente riesce per un'ora a riappropriarsi di una sua dimensione personale riuscendo a rallentare il suo bioritmo. Questa è una caratteristica importantissima in quanto lo Shiatsu ha un'azione sedativa sul sistema reticolare o "complesso R", quella parte del sistema ortosimpatico formata da una rete neurale mielinica che raccoglie informazioni da tutti i distretti corporei. Queste sono informazioni di tipo irritativo che in condizioni normali vengono tenute al di sotto della soglia della consapevolezza e quindi non vengono percepite, ma in condizioni di stress prolungato e con l'abbassamento della soglia di tolleranza, possono dare origine a tutta una serie di sintomi, talvolta anche molto debilitativi.

Il trattamento Shiatsu ha una sicura efficacia sull'abbassamento del tono reticolare, in particolare il trattamento del ramo del meridiano vescica sulla muscolatura paravertebrale, che, trovandosi in corrispondenza delle catene ortosimpatiche paravertebrali, pare abbia una forte azione sedativa (depolarizzante).

Lo Shiatsu mobilita le risorse dell'individuo: ho parlato prima dell'importanza dell'aspetto energetico che permette di cambiare la condizione della nostra esistenza, se l'energia è carente o stagnante è impossibile pensare di ottenere cambiamenti importanti tali da migliorare la condizione di salute della persona, in quanto questo, spesso, implica l'eliminazione delle cause che hanno determinato gli squilibri; cause come: stress da lavoro, la relazione con il partner, le relazioni interpersonali etc. Cambiare la propria vita richiede molta energia.

Lo Shiatsu è un ottimo supporto che permette di accompagnare in maniera empatica il ricevente, nel suo tentativo di ristabilire e mantenere la salute e l'equilibrio, appoggiando il suo bisogno di cambiamento e migliorandone la capacità energetica. Non è da sottovalutare nemmeno l'aspetto importantissimo del contatto. Il corpo a volte, di fronte al troppo, spenge i contatti inibendo le sensazioni algiche e corporee in alcuni distretti. Il lavoro dell'operatore può riportare l'attenzione cosciente su queste aree riattivando le connessioni sinaptiche. Uno dei commenti frequenti dei nostri clienti è: "Non avrei mai pensato di avere così tante tensioni nel corpo e di essere così dolorante".

Riacquistare una giusta consapevolezza corporea può diventare un fattore determinante affinché la persona riacquisti la giusta motivazione che la porti a ricercare una più giusta dimensione armonica delle varie componenti del sé.