

Ohashi

Ohashiatsu®

red!

Wataru Ohashi (Hiroshima, 1944) è uno dei più eminenti praticanti di shiatsu al mondo. Nel 1977 ha fondato l'Ohashi Institute di cui è direttore. Insegna in varie scuole negli Stati Uniti e in Europa. Autore di numerosi libri, in Italia ha pubblicato anche *Diagnosi orientale, Shiatsu (Il Castello)*, *Ohashiatsu per una gravidanza sana e felice*, *Touch for love: Ohashiatsu per il vostro bambino* (Oltre il Ponte) e, insieme a Shizuto Masunaga, *Zen Shiatsu* (Edizioni Mediterranee).

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



© 2018 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Silvia Marchesa Rossi e Roberta Lazzeri dall'originale americano *The Ohashi Bodywork Book. Beyond Shiatsu with the Ohashiatsu® Method*, 1996, Kodansha America, Inc., 114 Fifth Avenue, New York 10011, U.S.A.

© 1996 Wataru Ohashi
Ohashiatsu® is a registered trademark of the Ohashi Institute, Inc. and Wataru Ohashi

Fotografie di Kan Okano

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

Introduzione

La Bibbia racconta come Gesù Cristo guarisse imponendo le mani sui sofferenti. Guarire con le mani è una pratica di cui si ha notizia da secoli in tutto il mondo, da culture come quelle dei nativi americani e africani, a quelle dell'antica Roma. *L'imposizione delle mani* è un concetto universale, un istinto umano naturale. Quando avete mal di testa vi appoggiate le mani sulla fronte e strofinate; se avete un dolore lombare vi appoggiate le mani sulla schiena e premete. Così hanno avuto origine lo shiatsu (un metodo di cura praticato premendo su punti del corpo), l'agopuntura e altri metodi curativi tipici delle culture orientali. Con la pratica, vi rendete conto che premere su un punto è più efficace che su un altro. Presto notate che alcuni punti sono disposti lungo delle linee – e questi sono i meridiani. Poi notate che la pressione non è abbastanza forte o abbastanza profonda, per cui cominciate a usare degli strumenti, per esempio dei bastoncini di bambù. Magari vi accorgete che premendo con i bastoncini di bambù non andate abbastanza in profondità e costruite degli strumenti per pungere la pelle: ecco l'agopuntura.

La cura orientale si sviluppò in modo spontaneo, non in un laboratorio scientifico. Molti

professionisti amano dare l'impressione che lo shiatsu sia una scienza teorica, come per affermare la loro presunta attendibilità scientifica. In realtà il lavoro col corpo è intuitivo, empirico: si basa principalmente sull'istinto e la spontaneità. Chi presta troppa attenzione alla teoria, comincia presto a seguire la teoria invece del corpo e pratica shiatsu soltanto a partire dal cervello, con svantaggio sia per chi lo dà che per chi lo riceve.

Il concetto di lavoro col corpo si applica a tutte le tecniche usate per manipolare o massaggiare, come fisioterapia, chiropratica, massaggio, shiatsu, riflessologia. Per i professionisti di queste tecniche, lavorare col corpo significa prima di tutto *lavorare*: lavorano duramente sul corpo di un'altra persona. Tutti gli sforzi sono a beneficio del paziente. Ognuno delle centinaia di libri che ho letto pongono l'accento sul modo di trattare i problemi dei pazienti, come accudirli e prendersi cura di loro, mentre dicono pochissimo sul benessere di chi pratica shiatsu, sulla sua consapevolezza e sui vantaggi che tale pratica ha per l'operatore.

Questo libro, invece, è stato scritto per il benessere degli operatori. La differenza principale tra il metodo Ohashiatsu e altri metodi di

Principi

I 4 PRINCIPI DELL'OHASHIATSU

Quattro principi fondamentali distinguono l'Ohashiatsu da altri metodi di shiatsu o tecniche corporee:

1. Sii presente: non premere.
2. Usa entrambe le mani.
3. Sii continuo.
4. Sii naturale.

Insieme, questi principi determinano i movimenti e le tecniche dell'Ohashiatsu, perciò è importante capirli prima di cominciare a praticare.

Principio n.1: sii presente; non premere

Essere in tono

Non premere significa non lavorare, non manovrare, non stancarsi. L'Ohashiatsu è essenzialmente non fare. Il vostro corpo deve essere in uno stato di tono, nel quale i muscoli sono rilassati ma pronti e dovete mantenere questa tonicità per tutto il trattamento. Altre tecniche di shiatsu pongono l'accento su dove, come, quante volte e con che intensità premere sul paziente, ma non su cosa fare con il vostro corpo. Per praticare l'Ohashiatsu dovete prima di tutto essere in *tono*; tono significa *essere*. Quanto più grande, pesante, difficile è la persona da trattare, tanto più voi dovete essere in tono. Questo è difficile soprattutto per coloro che sentono di dover *fare* qualcosa e immediatamente diventano ansiosi. L'Ohashiatsu è un'ottima pratica per imparare a mantenere il corpo in una calma meditazione naturale. Nell'Ohashiatsu, invece di premere, l'operatore *si appoggia* al paziente e questi lo *sostiene*. I loro corpi devono essere in perfetto equilibrio fisico e spirituale. Più si avvicinano l'un l'altro, più profondo diventa il loro collegamento,

proprio come in ogni altra relazione umana. La giusta relazione dell'Ohashiatsu è espressa dal carattere giapponese che significa umano.



Il carattere giapponese che significa "umano"

E ancora, il rapporto di Ohashiatsu riguarda l'essere, non il fare.

Il principio *Non premere* mira a questo stato di essere. Se state *facendo* – premendo con spalle, braccia o mani – molto presto sarete contratti e il vostro corpo esausto. Se premete, è il vostro ego a premere. Sudate, vi stancate, fate del male alle mani e ai muscoli e sarete in grado

di praticare al massimo tre trattamenti al giorno. Ma se rimanete in tono mentre portate il vostro corpo verso quello del paziente, senza tensione, in realtà sarete più forti e potenti; sarete in grado di praticare trattamenti migliori e più numerosi. Qualunque persona riceva un trattamento da voi sarà in grado di dirvi quanto siete rilassati e meditativi: il paziente è lo specchio della vostra pratica. L'Ohashiatsu è una forma di attiva meditazione reciproca. Dato che *shiatsu* deriva da *shi* (dito) e *atsu* (pressione), molti credono di dover premere particolari punti. Quando ho studiato shiatsu con insegnanti giapponesi, nessuno di loro mi ha mai detto: "Non premere". Ma nell'Ohashiatsu voi portate tutto il vostro corpo – non solo le dita o le mani – verso il paziente e vi appoggiate a lui con la gravità e il tono, non con la pressione.

Essere in tono non è fare, ma essere *pronti* a fare. Quando guido l'auto in una strada fuori città sono in tono. Se un cerbiatto salta all'improvviso davanti alla macchina sono pronto a reagire immediatamente, perché non sono impegnato in nient'altro e non devo spostare la mia attenzione. I piloti da corsa non guidano, meditano.

Nell'Ohashiatsu quando siete in tono potete essere più consapevoli del movimento del vostro corpo, del vostro essere. E quando vi trovate in questo stato di meditazione, siete anche più sensibili verso la salute e il benessere del vostro paziente. Paradossalmente, se fate (se vi preoccupate che la vostra tecnica migliori o che il paziente stia meglio) non siete in grado di rispondere ai suoi bisogni, perciò il vostro trattamento è meno efficace.

Molti puntano così tanto al risultato da rendere vani i loro stessi sforzi. L'Ohashiatsu è così efficace perché non siamo prigionieri dell'efficacia.

Muoversi dall'hara

Hara significa centro vitale; è il centro vitale dell'essere, il centro di gravità e il centro di ogni movimento e comunicazione nell'Ohashiatsu. Dal punto di vista fisico l'hara è la zona compresa tra la gabbia toracica e le ossa del bacino. Se volete aumentare la pressione su qualunque punto del corpo del vostro paziente, dovete portare l'hara verso quel punto. Più corta è la distanza tra il vostro hara e il paziente, più riuscite ad andare a fondo. Non premete con la mano, solo avvicinate l'hara alla mano e l'intero corpo seguirà. Dato che la vostra mano non sta premendo, è libera di sentire qualunque risposta vi arrivi dal paziente.

Quando vi muovete dall'hara il vostro tocco è più profondo e potente. Io sono molto piccolo, ma poiché uso il mio hara, posso esercitare una pressione profonda senza premere. Quando lavorate con bambini e ragazzi non avete bisogno di portare l'hara così vicino come fate con un adulto. Pur tuttavia, per quanto vicino sia, la vostra mano rimane la stessa – sempre rilassata – in modo da sentire la reazione dell'altro. Quando il paziente sente dolore, la mano dell'operatore comincia a tremare e contrarsi.

L'Ohashiatsu è in realtà *Oharashiatsu*. Quando vi muovete dal vostro centro potete collegarvi con il centro del vostro paziente. Quando portate verso di lui tutto il vostro corpo, gli portate anche tutto il vostro essere.

Tirare invece di spingere

Il movimento giapponese (come nel sumo e nell'aikido) è basato più sulla trazione che sulla spinta. L'Ohashiatsu è una tecnica di trazione. *Spingere* significa lottare contro chi riceve; *tirare* significa abbandonarsi. Quando vi muovete verso il vostro paziente a partire dal vostro

Esercizio a braccia distese

Provate a fare questo esercizio prima di appoggiare le mani sul corpo di un compagno.

Tenete entrambe le braccia distese nell'aria; mantenendo la schiena diritta avvicinate il vostro hara al suo. Poi muovete la parte superiore del corpo (concentrandovi sul centro del vostro hara) in un movimento a 8, mantenendo le braccia distese. Ripetete tre volte il movimento a 8. Spingetevi fino al punto estremo della figura a 8; sentite l'attrazione della gravità sul vostro busto. Dovreste avere l'impressione di poter cadere, se non continuate a muovervi. Il movimento del vostro hara è molto più importante di quello delle mani. Le braccia e le mani non stanno *facendo*, cioè non vi muovete a partire dalle braccia e dalle mani. Muovendovi a partire dall'hara potete mantenere le mani rilassate, in uno stato di tono, e ciò vi rende capaci di "ascoltare" più chiaramente l'hara del vostro compagno.



Inizia il contatto

Siete finalmente pronti ad appoggiare le mani su un compagno.

Sedete in posizione *seiza* parallelamente al suo fianco destro e appoggiate il palmo sinistro sulla sua fronte e il destro sul suo hara, sotto l'ombelico. Ascoltate il suo respiro e sincronizzate con questo il vostro. Mentre espira, espirate anche voi e appoggiatevi partendo dal vostro hara. Mentre respirate insieme, lentamente allungate la vostra espirazione appoggiandovi e l'altro risponderà con respiri più lenti e profondi. Appoggiatevi e respirate almeno tre volte (o fino a sette, se ha un respiro corto e superficiale).



STROFINARSI LE MANI

A volte prima di un trattamento strofino vigorosamente le mani per aumentarne la circolazione, il ki e la concentrazione. A nessuno piace essere toccato da mani fredde, per cui può essere essenziale strofinarle, a meno che non abbiate una circolazione eccellente.

Fortunatamente nell'Ohashiatsu non occorre che chi riceve sia spogliato, per cui potrebbe non notare che le vostre mani sono fredde. Nel corso del trattamento le vostre mani si scaldano naturalmente.



spina dorsale col palmo sinistro, potete rifarlo col pollice. Poi passate a lavorare lungo il meridiano sul lato sinistro della colonna col palmo e poi col pollice.

Nota: Se il paziente è troppo grande per voi e non potete raggiungere entrambi i lati

della sua colonna vertebrale stando al suo fianco sinistro, lavorate prima lungo il lato più vicino a voi, poi usate la tecnica delle braccia incrociate (vedi sotto) per spostarvi sull'altro lato (vi raccomando di camminare carponi attorno al suo capo mentre stirate la schiena).

NON FATELO!

Dato che sono seduto sulle gambe e ho le braccia flesse e la schiena curva e contratta, non posso muovermi dal mio hara mentre lavoro sul meridiano della Vescica. Per quanto forte sia la mia pressione, non sarà comunque efficace.



Incrociare le braccia

Questa tecnica è utile per riscaldare la schiena e per spostarsi da un fianco all'altro del paziente, quando il suo corpo è troppo grande per lavorare agevolmente da un solo lato.

Incrociate le vostre braccia e appoggiate i palmi in diagonale sulla schiena, ai lati della colonna vertebrale. Mentre espira, avvicinate l'hara verso di lui con movimento circolare e distribuite equamente il peso del vostro corpo.

Questa tecnica di allungamento, come le rotazioni delle braccia e delle gambe di cui abbiamo parlato in precedenza, vi dà l'opportunità di spostarvi in una nuova posizione quando dovete farlo, mantenendo la continuità senza disturbare il paziente.



USARE I GOMITI

Le tecniche descritte nelle prossime pagine richiedono più tempo di quelle che utilizzano palmi o pollici, ma vi danno modo di rallenta-

re un po' durante il trattamento, e di solito il paziente apprezza la sensazione di un contatto più profondo.

Un gomito sul meridiano della Vescica

Il movimento usato per la tecnica col gomito è fondamentalmente lo stesso che si usa quando si lavora con la mano. Dovete trovarvi ancora in posizione carponi al fianco del vostro compagno. La vostra mano destra (madre) rimane sul sacro, per bilanciare la pressione del gomito.

Appoggiate il gomito sinistro tra la parte superiore della sua scapola e la colonna vertebrale, nell'area dello tsubo Vescica 12 o 13. Dovreste avere l'avambraccio aperto e rilassato, palmo in su, con un angolo di circa 90 gradi. Stringete con la mano madre e spostate l'hara verso il gomito. Rimanete sul punto per qualche secondo, poi tornate ad appoggiarvi sulla mano madre per rilasciare e spostate il gomito allo tsubo successivo.

Continuate a lavorare lungo il meridiano, muovendo l'hara a 8 mentre esercitate pressione e rilasciate fino a raggiungere l'area di Vescica 22 o 23. Se in qualche punto volete andare ancora più a fondo, portate lentamente il palmo sinistro verso la spalla sinistra, per "puntare" il vostro gomito, cioè cambiate la misura dell'angolo e della pressione.

Fate sempre molta attenzione alla mano madre. Se sentite che l'area lombare del vostro compagno si contrae, questo potrebbe essere dovuto a un'eccessiva pressione col gomito: in tal caso dovrete alleggerire un po' il gomito messaggero e stringere l'area lombare con la mano madre, per disperdere il dolore. Poi potete riprovare.

Ripetete lungo il lato sinistro della colonna vertebrale.



STIRARE IL CORPO

E lavorare lungo il meridiano della Vescica, nella schiena

Questa tecnica sembra difficile, ma in realtà è molto facile, soprattutto quando il paziente ha una grossa corporatura ed è flessibile. È una tecnica buona da usare alla fine del trattamento di ogni fianco, perché allunga tutto il corpo.

Disponetevi in posizione accovacciata all'altezza della vita del vostro compagno. (Se non riuscite ad accovacciarvi con entrambe le ginocchia sollevate, potete appoggiare il ginocchio sinistro a terra o mettere un cuscino sotto entrambe le ginocchia). Fate scivolare il palmo destro sotto la sua rotula destra e sollevate verso di voi la sua gamba, in modo che arrivi ad appoggiarsi sul vostro avambraccio destro. Fate scivolare la mano sinistra sotto il suo gomito destro ed estendete indietro il suo braccio lungo il vostro fianco sinistro.



Appoggiarsi indietro

Appoggiate il ginocchio destro alla sua coscia destra, nell'area dello tsubo Vescica 37, e il ginocchio sinistro nell'area tra la sua scapola e la spina dorsale, attorno agli tsubo 14 e 15.

Appoggiatevi indietro per stirargli il braccio e la gamba, stando attenti a mantenere diritta la vostra schiena. Per allungare maggiormente, muovete l'hara in cerchio in senso orario o antiorario. Poi appoggiatevi in avanti, rilasciate il ginocchio sinistro e spostatelo in giù verso le aree degli tsubo Vescica 18 e 19 (vedi la mappa del meridiano della Vescica nell'Appendice).

Appoggiatevi di nuovo indietro per allungare braccio e gamba.

Continuate seguendo il meridiano, fino a raggiungere la sua anca. Ripetete più volte.

Muovere l'hara in cerchio



E lavorare lungo il meridiano dello Stomaco, nella coscia

Dopo aver lavorato lungo il meridiano della Vescica, mantenete le ginocchia sull'anca e sulla coscia del vostro compagno e lasciate andare il braccio con la mano sinistra. Ora appoggiate la mano sinistra sulla sommità anteriore della sua coscia, attorno allo tsubo Stomaco 30, e lavorate in giù con le dita lungo il meridiano fino alla rotula. Appoggiatevi indietro su ogni tsubo principale, per allungare la gamba; poi appoggiatevi in avanti, rilasciate e spostate le dita allo tsubo successivo. Stringete delicatamente con le dita mentre tirate lungo il meridiano dello Stomaco.

Quando avete finito di lavorare lungo il meridiano, riportategli braccio e gamba nella loro posizione originaria (vedi pag. 139).

Ora siete pronti a girarlo per lavorare sul suo fianco sinistro (vedi transizione a pag. 170). Seguite le indicazioni di questa sezione, scambiando mani e ginocchia.



Vista laterale



Vista frontale

Mani sul capo

Sequenza

- ❖ Rotazione del capo, stringendo le tempie
- ❖ Tecnica col pollice mentre si afferra
- ❖ Tenere la fronte
- ❖ Dita sulla fronte
- ❖ Tecnica scavante

Rotazione del capo, stringendo le tempie

Inizio a lavorare sul collo, sul capo e sul viso con una rotazione del capo e la ripeto anche dopo ogni tecnica (la rotazione allevia anche la cefalea, la nausea e la tensione).

Sollevate lentamente il ginocchio sinistro e spostate la mano sinistra sulla fronte del vostro compagno. Appoggiate il pollice sinistro sulla tempia sinistra e il medio sulla tempia destra del compagno, sullo tsubo Vescicola Biliare 1 da entrambi i lati (vedi la mappa del meridiano della Vescicola Biliare nell'Appendice). Appoggiate pollice e medio destri su Vescicola Biliare 20, alla base del cranio, su entrambi i lati.

Mentre espira, stringete entrambe le mani delicatamente, ma con fermezza, mentre ruotate il suo capo in un cerchio grande quanto è consentito dalla sua flessibilità. Muovetevi molto lentamente. Nell'eseguire questa rotazione sincronizzate il respiro al suo e muovete il vostro hara. Ruotate in senso orario e antiorario, per due o tre volte in entrambe le direzioni.



Tecnica col pollice mentre si afferra

Questa tecnica è utile ad alleviare le cefalee.

Appoggiate i pollici su entrambi i lati del capo del compagno, sullo tsubo Vescicola Biliare 20. Allargate le dita di entrambe le mani e afferrate il suo capo sopra le orecchie, nell'area delle tempie (tenete i palmi a conca sulle orecchie).

Mentre il vostro compagno espira, appoggiatevi indietro portando il suo capo verso di voi e contemporaneamente premete verso l'alto con i pollici. Se sente dolore rilasciate la pressione dei pollici e delle dita e ruotate delicatamente il suo capo per due o tre volte in entrambe le direzioni; poi provate di nuovo a fare pressione con i pollici.



Indice

3 Introduzione

PRINCIPI E PREPARAZIONE

12 Principi

19 Kata: forma e movimento

20 *Sostenere*

25 *Camminare carponi*

30 *Abbassare l'hara*

35 *Accovacciarsi*

IL TRATTAMENTO OHASHIATSU

40 Muoversi in tono: le posizioni supina e prona

40 LA POSIZIONE SUPINA

41 Diagnosi dell'hara

50 Su e giù lungo le gambe

66 Verso l'esterno e attorno alle braccia

77 Mani sul collo

81 *Allungamenti laterali*

83 *Allungamenti centrali*

88 *Allungamenti da un lato all'altro*

90 *Usare una sciarpa*

92 DALLA POSIZIONE SUPINA A QUELLA PRONA

94 Appoggiarsi sulla schiena

94 *Usare palmo e pollice*

97 *Usare i gomiti*

101 Danzare lungo le gambe e sull'area lombare

102 *Usare palmo e pollice*

105 *Usare le ginocchia*

111 DALLA POSIZIONE PRONA A QUELLA SUPINA

113 Cullare la testa

117 *Gli occhi*

119 *Il naso e i seni paranasali*

120 *Le tempie*

122 *La mandibola*

122 *Le orecchie*

124 Muoversi in tono: la posizione laterale

126 Riscaldare testa e spalle

129 Stirare le braccia

133 Lavorare sulla schiena e le gambe

133 *Lavorare sulla schiena*

136 *Lavorare sulla gabbia toracica e le anche*

137 *Lavorare sulle gambe*

140 *Stirare il corpo*

142 Muoversi in tono: la posizione seduta

144 Stirare le spalle e le braccia

144 *Riscaldare le spalle*

147 *Stirare le braccia e la colonna vertebrale*

148 *Lavorare sulle braccia*

154 Mani sul capo

158 Sciogliere le spalle e la schiena

160 *Lavorare sulla schiena*

PROGETTATE IL VOSTRO TRATTAMENTO

164 L'arte della transizione

166 *Macro transizioni: cambiare la posizione del paziente*

177 Esempi di sequenze

APPENDICE

180 Mappe dei meridiani

188 Postfazione e ringraziamenti