



# Mario, *lo shiatsu, il suo libro.*

*Quando il 10 Marzo 2007 Mario Vatrini ci ha lasciato, molti lo hanno onorato ricordando ciò che ha fatto per lo shiatsu. Come APOS e DBN abbiamo partecipato alla cerimonia d'addio, lo abbiamo ricordato attraverso il nostro sito e su queste pagine.*

*Mi è sembrato un po' poco. Non che fossi amico intimo di Mario e, in più, come shiatsuka, rispetto al lui sono piccolo, piccolo, ma un po' di cammino assieme lo abbiamo fatto; dapprima sono stato suo allievo, poi suo assistente e, per finire, collega, io del primo corso.*

*Senza dimenticare le Settimane Esperienziali da lui condotte: alle Oche di Bracchio, al Terminillo, a Tabiano Terme, ecc... alle quali ho avuto il privilegio di partecipare vivendo momenti indimenticabili.*

*Ovviamente, il mio pensiero, è andato anche al mai dimenticato libro da lui scritto: "Strategie di Shiatsu".*

*Ne ho letto e riletto vari passaggi trovandolo, esattamente come mi accadde al tempo della sua prima uscita, vivo e più che mai attuale.*

*Da qui è nata l'idea di rendere ancora omaggio alla memoria del suo autore innanzitutto facilitando l'acquisto del libro, che ha sempre avuto problemi di distribuzione, ai nostri Soci per poi devolvere una parte degli introiti, per esempio, in un Paese extraeuropeo nel quale diffondere la cultura dello Shiatsu.*

*Questa idea è stata approvata dal Consiglio Direttivo e l'APOS e DBN dopo aver preso subito contatti con l'editore ha acquistato tutte le copie disponibili per proporle l'acquisto ai propri Soci.*

*Visto che non tutti conoscono "Strategie di Shiatsu" ne riporto alcuni passaggi significativi che certo non hanno bisogno dei miei commenti.*

Buon shiatsu a tutti.  
Lorenzo Argolini



## **Introduzione**

*pag. 12*

... " Non esiste un allenamento fisico che, dimostrabilmente, non sia anche un allenamento mentale, così come può essere vero il contrario.

Lo Shiatsu si rifà alla tradizione Giapponese, al lavoro fisico in funzione della mente, secondo il principio che esercitando il corpo si esercita anche lo spirito. Il concetto è comune a tutto l'Oriente, dove non c'è mai stata la separazione dualistica fra forza pensiero e forza fisica, religione e filosofia." ...

## **Tesi**

*pag. 14 e 15*

... " Si era venuto a creare un paradigma riduzionista in contrapposizione ad uno "olistico" (termine orribile, ma oggi tanto di moda). Un paradigma è un modello di riferimento che influenza l'interpretazione dei fenomeni dell'Universo, una serie di regole, norme, convenzioni e convinzioni a cui gli individui si adeguano nella ricerca, come era il sistema tolemaico o geocentrico precedente all'attuale copernicano o eliocentrico. Il paradigma riduzionista, ancora quasi onnipresente alle soglie del duemila e tanto caro agli scienziati dell'ottocento ha condotto ad approcci terapeutici positivisti, sia ortodossi, gli istituzionali in senso lato, che alternativi, l'osteopatia e la chiropratica per citarne un paio, nei quali qualsiasi fenomeno viene motivato dalla struttura e dalle sue alterazioni. In contrapposizione, sono sorti approcci esclusivamente mentali come la psicoanalisi, in cui tutto viene motivato da alterazioni psichiche. Esistono, quindi, delle discipline nelle quali l'ideologia dominante richiede rigorosamente la causa unica, convenzionalmente isolabile, definita e teorizzata a spiegare il meccanismo degli avvenimenti.

Il paradigma riduzionista, però, è rifiutato dalla ricerca scientifica avanzata, e l'Universo ormai inteso come un insieme organizzato, come un organismo in relazione fra le sue parti e non più concepibile a settori isolati. La concezione riduzionista del mondo e, per analogia, della persona, per la quale i fenomeni vengono appunto "ridotti" ad un unico punto, schema o organo e dissociati dall'insieme del contesto è, almeno teoricamente, superata e si va definendo un paradigma scientifico nuovo e rivoluzionario." ...

#### La strategia dell'Arte

pag. 20 e 21

... "Qualsiasi strategia, per potersi manifestare, dipende dalla padronanza tecnica dell'Operatore di Shiatsu per il quale, anche dopo la perfetta conoscenza di molte strategie, la pratica dovrà restare e l'allenamento proseguire. Le parole non possono sostituirsi all'applicazione, che resta qualcosa da sperimentare piuttosto che da descrivere o razionalizzare. La differenza che passa tra il dotto, che conosce, e il saggio, che sa, è proprio questa: mentre l'esperienza vissuta cambia l'individuo, la conoscenza nozionistica non lo ha potuto mai." ...

#### La Scuola – Ryu

pag. 25 e 26

... "Ogni Ryu sviluppa le proprie strategie. La differenza fra l'esecuzione d'un principiante e quella di un esperto è inesistente solo in apparenza: mentre il primo usa la tecnica, l'altro impiega la strategia. La differenza consiste nell'efficacia delle pressioni e nel modo di pensare. La fase in cui l'allievo raccoglie dati e impara nozioni sempre nuove è l'iniziale: si fa Shiatsu SU qualcuno. La successiva è della critica, della scelta, della personalizzazione dell'esecuzione: si fa Shiatsu PER qualcuno. La terza fase riguarda la spersonalizzazione dell'Operatore di Shiatsu, in cui termina la dicotomia tra Tori e Uke: si fa Shiatsu CON qualcuno." ...

#### Lo Shiatsu

pag. 28

... "La cura delle malattie ha ben poco a che vedere in tutto ciò e le scuole giapponesi hanno sbagliato a propagandare lo Shiatsu come terapia senza ulteriori spiegazioni, perché l'idea di terapia oggi diffusa è quella di aspettare l'evidenza d'una alterazione bio-chimica o bio meccanica per intervenire." ...

pag. 29

... "Quando allo Shiatsu viene abbinato il pensiero taoista e confuciano, yin-yang e 5 movimenti per intenderci, inteso come spiegazione e motivazione dei fenomeni verificanti nel mondo, s'intende legare ad una pratica applicativa una complessa visione millenaria dell'universo e lo studioso può, volendo, immergersi nella letteratura e nella storia cinese e giapponese per capire la cultura di quei popoli; ciò esula, tuttavia, dall'approfondimento dello Shiatsu in sé." ...

... "Invece d'andare in cerca di metodi migliori, si dovrebbe piuttosto intervenire sulla propria flessibilità. È l'individuo che, lavorando su se stesso, fa originare dal proprio

interno qualsiasi manifestazione tecnica, ricavandone infine eleganza, convinzione e congruenza. Dopo anni d'addestramento in cui l'Operatore di Shiatsu ha imparato a premere per ottenere stati di cambiamento profondo sui quali non incolla un'etichetta, dovrebbe essergli molto difficile ragionare in termini medici di malattie e cure.

Se lo Shiatsu vuole avere una sua dignità e l'Operatore di Shiatsu una sua autonomia, sarà meglio che sia ben dichiarato come presupposto alla salute che *la conoscenza reciproca È terapia*. Troppo spesso lo Shiatsu viene confuso con altri approcci dove, malgrado vengano impiegati metodi eterodossi, resta invariata l'ortodossia del pensiero." ...

#### Terapia

pag. 32

... "Usando (perché no?) la rassicurante distinzione dualistica del "buono-cattivo", gli esseri viventi possono suddividersi in sani e malati. Condizionando i membri d'una società a trascurare le proprie capacità interiori per coltivare altre artificiali, si ottiene anche un'alterazione del concetto di salute e non solo, nello stesso tempo si genera una società di malati in cui stare abbastanza male è accettabile e diffuso: stitichezza e bruciori di stomaco sono oggi talmente comuni a tutte le età ed in tutti i ceti da non essere più degni di nota. Isolando i suoi membri da una realtà in cui la conoscenza di se stessi non rientra nella sua costituzione, una società rende i suoi componenti ottusi e dipendenti. Eliminare le malattie è del tutto avveniristico, ma un'educazione tesa al significato della salute dovrebbe rientrare nel bagaglio culturale collettivo." ...

#### Femminile e Maschile – Yin-Yang

pag. 34

... "solo dal conflitto e dalla complementarità degli antagonismi nasce la vita, l'origine di tutte le cose e se si volessero stabilire l'immobilità, l'eliminazione del cambiamento e delle contraddizioni, anche l'Universo si fermerebbe e finirebbe la vita come la conosciamo. Il giorno e la notte, la salute e la malattia, la nascita e la morte, l'inizio e la fine, sono quindi necessari per l'evoluzione. Proprio come un campo magnetico che, per esistere, ha bisogno sia d'un polo positivo che d'uno negativo." ...

pag. 35

... "Secondo il Taoismo, il bene non può e non potrà mai sconfiggere il male e viceversa, perché l'uno non può esistere senza l'altro. Chiunque volesse tentare altrimenti andrebbe contro le leggi dell'Universo; violerebbe le regole del gioco perché sconvolgerebbe l'equilibrio ed otterrebbe il nulla. Per il pensiero simboleggiato dallo Yin e dallo Yang, l'uno non è migliore dell'altro (la luce migliore del buio) e ciò ha profondamente influenzato le pratiche che ad esso fanno riferimento." ...

... "Nello Shiatsu, Tori e Uke sono unificati dalla pressione. Il detto: "Quando premi un punto stai premendo te stesso", sta a significare l'esclusione del dualismo conflittuale. Nella pratica l'atteggiamento d'incontro va intenzionalmente mantenuto finché non diventa automatico associarlo alla tecnica." ...



Associazione Professionale Operatori Shiatsu e Discipline Bio-Naturali  
**A.P.O.S. e D.B.N.**

Tel. 02/29.53.21.82

Fax 02/29.52.55.90

e-mail:

shiatsuapos@tin.it



pag. 36

...” Ancora una volta emerge la differenza culturale: per il nostro pensiero un conflitto va impedito; per il Taoista il conflitto non esiste, perché qualsiasi avvenimento, per manifestarsi, deve per forza di cosa fare parte nella Natura, dello Yin e dello Yang.” ...

## **Ki**

pag. 39

...” Secondo la concezione di *Ki* tramandataci, esso È la struttura e la persona tutta, malgrado la sua manifestazione possa essere chiamata con molti nomi. Non esiste, quindi, nessun fluire misterioso od “orientale”: la forma, gli organi interni, il tono muscolare, la voce, sono tutte manifestazioni di *Ki*, che può essere forte o debole. Per aumentare il mio *Ki*, devo semplicemente aumentare la mia capacità a vivere, che non significa aumentare a casaccio il numero d’azioni della mia giornata, quanto invece imparare a coordinare meglio ciò di cui dispongo.” ...

## **Intuizione - Mushin**

pag. 40

...” La tradizione giapponese, in accordo con quella Orientale in senso lato, sostiene che la fine dell’ignoranza avviene quando l’individuo si identifica con l’Universo e, perché ciò avvenga, egli deve smettere di pensare. Per poter impiegare una qualsiasi strategia, quindi, ho bisogno di un atteggiamento mentale rilassato, tale da consentirmi di cambiare istantaneamente un modello o schema con un altro più adeguato alla nuova situazione. Questo stato mentale, in cui la mia parte razionale viene esclusa dall’azione, che semplicemente intuisco, viene detto “*Mushin*” o “*Non-Mente*”: ...

...” Pensare diventa un ostacolo per la comprensione di un’azione e *Mushin* lo stato mentale d’elezione per l’applicazione di strategie, proprio perché una tecnica pensata e sempre troppo lenta.

*L’azione ripetitiva della pressione di Shiatsu ha lo scopo di generare lo stato di Mushin in Tori, e ciò per consentirgli d’andare oltre l’esteriorità della manifestazione tecnica e delle sue regole scolastiche. Il lavoro d’un Ryu che si rispetti intende rivolgersi costantemente all’aspetto sia fisico che mentale dell’Operatore di Shiatsu.” ...*

## **Il modello - Kata**

pag. 61

...” Nello Shiatsu, ma anche in tutte le pratiche tradizionali, il segreto, spesso rifiutato, è uno solo: il *Kata*. Un *Kata* rappresenta lo stile esecutivo d’una scuola, immutabile e codificato, a cui l’allievo deve uniformarsi e portare rispetto.” ...

...” Allo stato di “*Mente Vuota*” si arriva passando attraverso un *Kata*, QUELLO in particolare.” ...

pag. 62

...” Alla lunga, con l’esercizio, si entra in uno stato diverso di coscienza e resta solo la strategia, che ormai si manifesta spontaneamente. Ricordo che la divisione fra mente e corpo è arbitraria, e che cercare di integrare pensiero e struttura è inutile: già lo sono ed è sempre comunque l’Operatore di Shiatsu nel suo insieme ad esprimersi a diversi livelli di consapevolezza dipendenti, questi, dal suo allenamento e dalla sua evoluzione.” ...

## **La ripetizione - Waza**

pag. 63

...” Ripetere una tecnica finché non diventa una *waza* è un allenamento caratteristico delle scuole giapponesi, quale che

sia la disciplina. La ripetizione va eseguita in conformità ad una forma prestabilita, che è quella del *Kata*, e rappresenta la pratica base in tutte le scuole tradizionali. Ogni azione viene eseguita cercando la perfezione, correggendo minimi difetti di posizione, rivedendo minuzie tecniche. L’Operatore di Shiatsu lavora per superare se stesso, non per vincere qualcosa e, come tutte le situazioni in cui l’individuo è costretto a mettersi in discussione, la ripetizione è una pratica ritenuta inutile da molti, sorpassata da altri, preziosa da pochi.

Lo scopo è che l’attenzione dell’Operatore di Shiatsu sia costantemente rivolta verso se stesso senza mai deviare, con tutti i sensi all’erta per cogliere tutte le sensazioni e le sfumature di quanto sta facendo.” ...

## **Il Ritmo**

pag. 75

...” Nello Shiatsu, il ritmo viene raramente studiato come fattore determinante il successo o l’insuccesso d’un trattamento e ciò costituisce, a parer mio, una notevole lacuna nella formazione dell’Operatore di Shiatsu.

Generalmente viene detto di premere o eseguire una sequenza secondo un ordine predeterminato, che la pressione deve essere mantenuta per un certo numero di secondi e questo è quanto. Il ritmo del trattamento e la durata delle singole pressioni, invece, vanno considerati diversamente: la seconda subordinata al primo. In realtà noi esseri umani dipendiamo da cicli naturali ben ritmati come il giorno e la notte, la peristalsi intestinale, il battito cardiaco, per citarne solo alcuni. Sono tutte esemplificazioni del processo di contrazione-rilassamento del ciclo o ritmo vitale all’interno del quale esistiamo.” ...

## **Vuoto mentale - Mu**

pag. 112

...” *Mu*, in lingua giapponese, significa assenza di pensiero prima dell’azione. Il calcolo ed il ragionamento vengono messi in un cassetto e il corpo si muove da solo. Si tratta di uno stato estremamente difficile da realizzare che sta all’antitesi del pensiero cartesiano, del “*cogito ergo sum*” dell’anima razionale, per il quale le manifestazioni fisiche sono sempre moti della mente. Proprio perché così alieno alla cultura moderna e al nostro modo convenzionale d’intendere, lo stato di “*Vuoto Mentale*” viene spesso inteso in modo distorto. Il pensiero di matrice cinese, come quello giapponese, è soprattutto pragmatico, vale a dire “*se funziona lo uso*”, “*solo se mi risulta è vero*”. ” ...

pag. 113

...” Un paragone, che dà solo un’idea, è l’andare in bicicletta: chi è già capace affida la guida ad una parte di sé ed entra in uno stato particolare di coscienza, in cui parla, si guarda in giro, oppure divaga con la mente. Ma... chi guida? Chi tiene la bicicletta in linea? Il contrario succede a un esordiente: tiene il manubrio in mano con forza, è teso, forse suda, perde continuamente l’equilibrio, scende stremato (e molto invidioso di chi ha già imparato). Ha sempre guidato “*lui*”, ma ha usato la *Mente Piena*.” ...

Mario Vatrini.

## **Strategie di Shiatsu - Mario Vatrini**

**Curcu & Genovese Associati srl - Costo: 12 euro**

I Soci possono acquistare il libro:

presso la Segreteria APOS (per contatti: 02 - 29.53.21.82), presso una delle Scuole Fiduciarie, in occasione dei Seminari Nazionali di Aggiornamento/Valutazione.