



Le affinità altrove: Shiatsu e Fisica Quantistica

Nell'approccio Hadoshiatsu si "sussurra"
alle cellule la via per risuonare in salute

Patrizia Stefanini

Puline Sasaki, compianta Maestra e Amica, ci racconta le origini dello shiatsu in un modo originale e suggestivo: «Le radici dello Shiatsu vanno ricercate nel vasto e antichissimo mondo della Medicina Tradizionale Cinese. I principi che ne sono i cardini prendono origine da una storia avvincente: al tempo in cui in Cina la religione dominante proibiva qualunque tipo di invasione chirurgica all'interno del corpo umano, che avrebbe permesso di svelarne la struttura e le funzioni, i medici cinesi svilupparono, tramite l'osservazione e l'intuito, una metafora che descrivesse l'anatomia e la fisiologia del corpo. Questo concentrarsi maggiormente sulla percezione della vita, piuttosto che sull'anatomia, è la differenza fondamentale tra la medicina occidentale e orientale. Quando il corpo è analizzato da un punto di vista anatomico, si mostra come un insieme di parti separate. Esaminato da un punto di vista energetico orientale invece, esso è il risultato di una **forza dinamica vitale (Ki)** che fluisce tra tutti i tessuti e gli organi del corpo». Secondo la tradizione, è il fluire libero ed equilibrato della forza vitale attraverso i "meridiani" che stabilisce il grado di salute.

Questo è lo scopo che si prefiggono le tecniche e discipline mediche orientali, Agopuntura e Shiatsu inclusi.

Il Ki: una formidabile intuizione

Sul finire degli anni Settanta del secolo scorso, lo Shiatsu e altre discipline e medicine tradizionali nate e praticate in Oriente, si diffondono in Europa. Trovano terreno fertile nelle generazioni dei mutamenti sociali e culturali post Sessantotto. Alla diffusione segue un adattamento culturale: si producono ramificazioni e commistioni con altre discipline e, tra gli anni Novanta e il primo decennio del nuovo millennio, si assiste a una diffusione e popolarità crescente.

Queste discipline recano con sé il seme fertilissimo di una visione olistica (1) della salute. Ma c'è qualcosa in più. Il "Ki" (in Giapponese), o "Chi" (in Cinese), ideogramma che può essere tradotto come "energia" o "soffio vitale", si rivelerà essere molto più di una metafora. Una traduzione occidentale potrebbe paragonarlo alla Coscienza. Diversamente da questa, il Ki si incarna, è strettamente connesso agli organi e alle loro funzioni, la sua circolazione è

spesso collegata a quella del sangue.

È ancor di più, può manifestarsi sotto forme molto variabili, come osso e come rabbia, come desiderio di cambiare e come anelito al divino.

Più che concetto filosofico e spirituale, il Ki è una formidabile intuizione. È sorprendente constatare come oggi le teorie più accreditate della Fisica quantistica moderna riflettano così bene la sua natura. Secondo queste, infatti, la salute è il risultato di una serie di fattori collegati al mantenimento della dinamicità, dell'armonia e della correlazione tra le diverse parti del sistema. E il Ki, in questo senso, gioca un ruolo essenziale.

All'inizio degli anni

Ottanta, fresca di laurea

in Fisica presso l'università degli studi di Pavia, inizio a interessarmi alla cultura dell'estremo Oriente. Un interesse che dapprima si rivolge alle pratiche meditative e alle arti marziali, poi, quasi subito, si dirige verso lo studio e la pratica della medicina tradizionale, nel suo aspetto di medicina energetica. In particolare vengo attratta dagli aspetti olografici (2) e olistici dei modelli di tale tradizione. Inoltre apprezzo la loro natura intrinsecamente dinamica, dovuta alla scelta di descrivere il movimento delle sostanze vitali per la salute dell'uomo.

Ho iniziato così a utilizzare le mie conoscenze di fisica cercando di comprendere e tradurre in un linguaggio scientifico moderno alcune intuizioni dei Maestri della Medicina tradizionale dell'estremo Oriente.

Ne è scaturita una rivisitazione di concetti base di queste tradizioni, quale quello fondamentale del Ki. La Fisica moderna ne potrebbe dare una spiegazione meno esoterica o filosofica di quanto è stato finora. Il Ki allora apparirebbe non più come "ener-

L'Hadoshiatsu è un approccio basato sulla "connessione empatica", che significa risonanza di fase e non scambio di energia

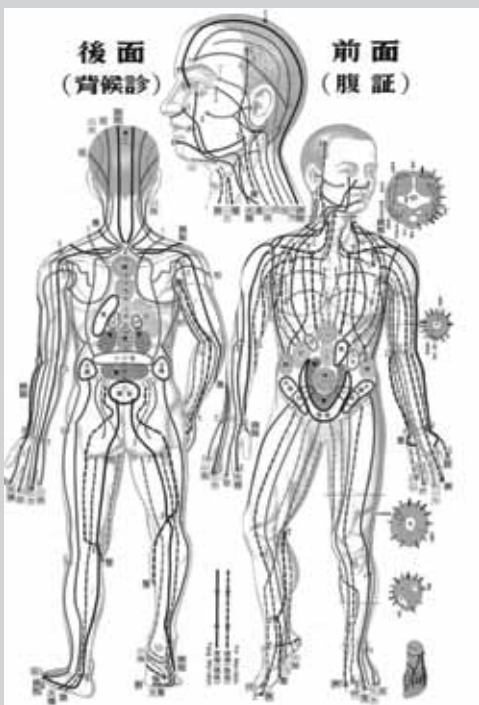
.....

gia vitale" ma come "informazione" che viaggia in modo estremamente efficace grazie alle speciali proprietà delle molecole di acqua di cui siamo fatti. In gergo scientifico si parla di "fase". Appaiono così possibili fenomeni sincronici facenti parte della gamma di manifestazioni dei sistemi viventi. La fase, infatti, contrariamente all'energia, può avere velocità infinita. Ritorrerò su questo concetto tra poco, spiegando questa lettura nei termini offerti dall'applicazione della fisica quantistica moderna ai sistemi viventi.

Nel paradigma (3) quantistico è possibile interpretare la natura dinamica e collettiva dei sistemi viventi, aspetto cardine delle medicine tradizionali orientali. Da questa natura discendono una serie di proprietà che ben spiegano il funzionamento dei sistemi stessi, e il perché un approccio basato su tali principi risulta adeguato.

Un mio primo contributo di qualche evidenza in questa direzione è contenuto in un paio di articoli pubblicati circa quindici anni fa su di una rivista inglese del settore. In tali articoli ho offerto una lettura in chiave moderna delle mappe (4) di punti e meridiani, usate da agopuntori e operatori che operano con il tocco.

Più nello specifico, ho messo a confronto due diversi paradigmi scientifici, il newtoniano e il quantistico, per definire il meridiano, strumento chiave di questo sistema di riferimento. Ho proposto di **porre la visione tradizionale cinese del meridiano**, visto come canale precisamente individuabile nel corpo umano, **nel paradigma newtoniano**, al quale è preziosa l'esatta collocazione del soggetto in questione. Si può così intervenire per ottenere effetti



4) Mappe dei Meridiani



specifici, per esempio la remissione di un sintomo. Nella visione del mondo propria del **paradigma quantistico** si può invece **inquadrare il meridiano proprio della tradizione giapponese** – sia quella più antica che quella moderna, proposta da Shizuto Masunaga negli anni Settanta. Ogni meridiano viene visto nei suoi aspetti funzionali: a ognuno dei dodici meridiani principali si associa una specifica

Nella pratica dell'Hadoshiatsu si parla di "sussurro" alle cellule: il tocco che si esercita con questo sistema è agito con fluidità, rilassatezza e stato mentale quieto

.....

funzione vitale, la cui capacità espressiva e dinamica è legata al grado di salute dell'individuo in questione. La qualità vibrazionale della vita viene così compresa e rappresentata nelle sue caratteristiche collettive di dinamica impermanenza.

In fondo, come la Natura ci risponde, dipende dalle domande che poniamo.

La fisica quantistica e la vita

Attorno al 2007 mi è giunto un forte richiamo dal mondo della Fisica, grazie prima all'incontro e alla

collaborazione con il fisico Emilio Del Giudice, quindi con il team di ricercatori (Marco Bishof, Larissa Brizhik, Vladimir Voeikov) dell'I.I.B. (Istituto Internazionale di Biofisica), di Neuss, in Germania. Essi stavano sviluppando alcuni appassionanti aspetti della fisica quantistica moderna applicata alla dinamica dei sistemi viventi.

Grazie a questi studi e ricerche ho potuto ulteriormente sviluppare l'applicazione di alcune teorie quantistiche all'uomo, per comprendere meglio alcuni aspetti della medicina energetica cinese e giapponese.

L'essere umano, visto come macrosistema quantistico, è un sistema aperto e dissipativo, il cui grado di organizzazione collettiva è caratteristica da cui dipende fortemente il grado di efficienza del suo funzionamento. Essendo per sua stessa natura un sistema dinamico, l'ordine è legato alla capacità delle singole parti di oscillare in modo correlato. Si parla allora di oscillazioni in fase e di sistema coerente.

L'oscillazione collettiva delle molecole di acqua produce un campo elettromagnetico coerente (cioè avente una fase ben definita) all'interno di regioni spaziali (chiamate domini di coerenza).

La proprietà della coerenza, tipica dei sistemi

viventi, è strettamente collegata alla speciale natura e proprietà delle molecole d'acqua, che costituiscono circa il 99% del numero complessivo delle molecole di cui sono composti gli esseri umani. Esse sono in grado di scambiare fluttuazioni con l'ambiente (il vuoto quantistico) e ciò permette l'attivarsi di una serie di fenomeni tali da richiedere una lettura della dinamica dei campi di competenza della fisica. Si genera così uno schema biochimico ordinato dipendente dal tempo.

Ogni sistema biologico deve avere "il suo doppio", cioè un insieme non nullo di oscillatori esterni oscillante in fase con essi. Perciò ogni organismo vivente deve necessariamente, per la propria buona salute, oscillare con una parte, la più vasta possibile, del mondo esterno e avere perciò un carattere aperto sul mondo.

L'essere umano è molto più di una meravigliosa macchina. Si può arrivare a definire l'organismo come un *continuum* cristallino liquido, in grado di trasportare segnali come fanno i cristalli liquidi (5). In questa visione, è possibile individuare percorsi privilegiati di propagazione dei segnali elettromagnetici, che possono essere identificati nei meridiani delle tradizioni mediche orientali.

I meridiani sarebbero allora involucri di acqua coerente che avvolgono catene molecolari, super domini di coerenza nel tessuto connettivo (6).

Qui arriva l'energia catturata dalle molecole sotto forma di solitone, pacchetto d'onda localizzato che non dissipa energia nel movimento. Quando esso

incontra una "situazione metabolica" che richiede esattamente la quantità di energia che possiede, il solitone la cede e così cessa di esistere.

In questo contesto, la rete di connessione è di fondamentale importanza, essendo l'aspetto dinamico collettivo concetto chiave per comprendere proprietà e modalità di comunicazione.

Modello Hado

Gli esseri umani che tocco sono fatti di luce, sono esseri solari in grado di evolvere e così di sostenere la vita del Pianeta. Utilizzando i concetti di fisica quantistica sopra esposti, ho potuto rivisitare teoria e tecnica propri dello shiatsu tradizionale arrivando a sviluppare uno stile che ho definito Hado (7) shiatsu.

L'Hadoshiatsu è un approccio basato sulla "connessione empatica", che significa risonanza (8) di fase e non scambio di energia. Il ruolo del praticante di Hadoshiatsu non è quello di dare la sua energia al paziente o di diagnosticare e risolvere il sintomo. Si tratta di sviluppare una capacità di presenza, ascolto e connessione, con le quali sostenere e prendersi cura del ricevente. È possibile toccare semplicemente il corpo fisico di una persona, ma il tocco Hado implica "toccare" una persona attraverso il suo corpo. Per poter ottenere ciò, bisogna prima di tutto essere presenti a se stessi.

Nella relazione di cura proposta dall'Hadoshiatsu si entra in una sorta di stato meditativo in cui la dinamica di fase non è caotica e permetterà a operatore e ricevente di risuonare con gli aspetti sani dentro e fuori ciascuno.

Invece che la più abituale "attenzione focalizzata", per l'operatore è necessario utilizzare un'attenzione con una "focalizzazione aperta". In questo modo non si sarà portati ad agire con un "eccesso di intenzione per ottenere un risultato", ma si svilupperà una consapevolezza di sé che diventa presenza catalizzatrice di processi di guarigione. Quando l'operatore è in questo stato, la sua dinamica di fase è ordinata, cioè in una condizione favorevole a sostenere il ricevente nel suo percorso di guarigione. Tradotto in linguaggio quantistico, ciò significa che il sistema umano aumenta la sua coerenza e ciò favorisce lo stato di salute per entrambi i protagonisti della relazione di cura. La salute infatti non dipende dalla quantità di energia, ma dal suo grado di organizzazione, che si traduce in efficienza del sistema. Nello specifico la proprietà della coerenza è direttamente collegata ai gradi di vitalità di un organismo, proprietà tradizionalmente associata al libero fluire del Ki nelle medicine tradizionali

Hadoshiatsu: dove apprendere e ricevere trattamenti



Apprendere

Lo shiatsu in Italia si può apprendere in diversi corsi amatoriali, ma sarebbe preferibile iscriversi a una scuola professionale, che offre spesso anche corsi introduttivi. L'Istituto Europeo di Shiatsu (<http://www.shiatsu-institut.eu>) è, tra queste, una delle più prestigiose. Presente con le proprie sedi in 12 città in Europa, offre un programma comune e la possibilità di formarsi e specializzarsi viaggiando tra i Centri. Le sedi di Milano e di Firenze dell'Istituto, di cui Patrizia Stefanini è direttrice didattica, offrono la possibilità di specializzarsi nell'Hadoshiatsu®. (shiatsu.mi.it e messaggishiatu.com)

Ricevere

Per ricevere lo shiatsu ispirato da questo articolo rivolgetevi agli operatori della Federshiatsu Italia (federshiatsu.it). Patrizia Stefanini vive nei pressi di San Casciano Val di Pesa (Fi) e pratica shiatsu a Milano e Firenze. Per contattarla via e-mail: pat@shiatsu.mi.it.

orientali. E cosa dire dei meridiani, visti proprio come le vie preferenziali per lo scorrimento di informazioni ed energia in tutto il corpo?

L'Hadoshiatsu utilizza il modello di meridiani sopra descritto, basato sulle proprietà specifiche dell'acqua biologica. In accordo con la legge di Weber e Fechner (9), che si applica a tutti i sistemi viventi, minore è lo stimolo maggiore è la risposta interna del sistema. In altre parole, si può dire che il sistema umano è ottimizzato per rispondere ai minimi stimoli. Nel rispetto di questo principio, nella pratica dell'Hadoshiatsu si parla di "sussurro" alle cellule: il tocco che si esercita con questo sistema, allontanandosi da manualità proprie dello shiatsu tradizionale, è agito con fluidità, rilassatezza e stato mentale quieto. Questo tocco gentile stimola una risposta profonda, che risuona nel corpo, nella sfera emotiva, sul piano mentale. Si entra così in contatto con il campo di luce intrappolato nelle catene di domini di coerenza dell'acqua, ovvero nei meridiani, permettendo la creazione di solitoni e lasciando una sorta di "traccia informata" nell'acqua biologica. Questo approccio implica che operatore e ricevente condividano una dinamica di fase, in assenza di significativi scambi di energia. Questo tipo di relazione permette che passino informazioni non veicolate dal cervello. Ciò avviene senza alcun sforzo fisico e mentale.

Prospettive e sviluppi

La Fisica dei sistemi coerenti apre nuovi orizzonti alla medicina. Attraverso il linguaggio suggerito

dalla fisica moderna, ho compreso in modo più ricco ciò che succede nella relazione operatore-ricevente e cosa significa guarigione.

Nel mondo quantistico, al quale l'essere umano appartiene, l'intenzione è azione.

È per me interessante studiare le relazioni tra sistemi viventi, perché le opportunità di cambiamento e di evoluzione del singolo dipendono anche dalla capacità di "dialogo" fra di essi. Nello specifico, quando ciò avviene tra ricevente e operatore, quest'ultimo è in grado di offrire al ricevente nuovi strumenti di comprensione dei meccanismi di vita che hanno determinato sintomi e disfunzioni. Questo innesca un processo di guarigione basato sulla consapevolezza della propria condizione, sulla fiducia nelle proprie capacità di cambiamento, assumendosi così la responsabilità della propria salute. Trovo avvincente usare la scienza per comprendere i meridiani, gli stati meditativi, la relazione di cura. Si arriva così a capovolgere atteggiamenti comuni verso la malattia e a porsi domande quali: "Qual è il messaggio positivo del sintomo?".

Note

(1) *Olistica: l'olismo (dal greco ὅλος, cioè "la totalità") è una posizione filosofica basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possano essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti.*

(2) *Olografico, da olografia, tecnologia che permette di memorizzare un'immagine con l'impiego di luce laser coerente, opportunamente proiettata; l'immagine creata dalle frange di interferenza è caratterizzata da un'illusione di tridimensionalità.*

(3) *Per paradigma qui si intende "un insieme di assunti fondamentali sulla natura della realtà che permette la concet-*



Ascolto e pressioni misurate in sequenze

Come il pianista che esercita sui tasti del pianoforte una misurata pressione nelle giuste sequenze, chi pratica l'Hadoshiatsu non esercita solo una pressione, ma "ascolta e dialoga" con il fluire del "Ki".

tualizzazione di modelli e teorie coerenti con quegli stessi assunti”.

(4) Mappe dei Meridiani (vedi figura) appartengono alle Tradizione Mediche Orientali come l'agopuntura e lo shiatsu.

(5) I “Cristalli Liquidi”, scoperti nel 1888 dal botanico austriaco Friedrich Reinitzer, sono sostanze che non passano direttamente dallo stato liquido a quello solido, ma in particolari condizioni sono in grado di organizzarsi in fasi intermedie (mesofasi) che presentano caratteristiche sia dello stato liquido cristallino che di quello solido.

(6) Per dominio di coerenza si intende una zona in cui tutte le molecole si muovono in fase.

(7) Hado, parola giapponese che significa letteralmente movimento ondulatorio, vibrazione.

(8) Risonanza: in fisica classica l'oscillazione di un sistema alla sua naturale frequenza di vibrazione provocata da uno stimolo esterno con una appropriata frequenza. Questo tipo di risonanza può avvenire in sistemi meccanici, in circuiti elettrici, in atomi e molecole.

(9) La legge di Weber e Fechner offre una formulazione quantitativa alla relazione tra stimolo e sensazione, ponendo così le premesse per lo sviluppo della psicofisica moderna.

Bibliografia

- Sasaki P.: “Shiatsu: An Overview”, in *Healing Massage Techniques*, Appleton & Lance Ed.- Connecticut, 1988; 183- 195.
- Bennet M.J.: “Costruire il paradigma Quantistico nelle Scienze Sociali”, in *Esseri umani prospettive per il futuro*, Franco Angeli ed., 2013; 13-21.
- Stefanini P.: “Quantum Physics and Shiatsu”, *Shiatsu Society News*, 2000; (72).2-4.
- Stefanini P.: “Masunaga in Quantumland”, *Shiatsu Society News*, 2001; (75). 24-25.
- Del Giudice E.: “L'auto-organizzazione degli organismi viventi alla luce della moderna teoria quantistica dei campi”, in *Esseri umani prospettive per il futuro*, Franco Angeli ed., 2013; 52-59.
- Brizhik LS, Del Giudice E, Popp FA et al.: “On the dynamics of self-organization in living organisms”, *Electromagnetic Biology and Medicine*, 28(1): 28-40.
- Bishof M.: “Synchronization and Coherence as an Organizing Principle in the Organism”, *Social Interaction and Consciousness. NeuroQuantology*, 2008; 6 (4): 440-451.
- Voeikov V.: “Il ruolo dell'acqua nella trasmissione di informazioni”, Convegno “Fisica quantistica e Sistemi viventi: verso una biofisica delle Discipline bionaturali”, Palazzo Vecchio, Firenze, 2012.
- Brizhik LS, Popp FA, Schleich K-P: “Meridians as optical pathways”, in: *Abstracts, Acupuncture, Auriculo-Acupuncture, Sciences et Neurosciences: Des laboratoires à nos consultations médicales. Echanges Soulié de Morant. Les Invalides*, Paris, 8 March 2008.
- Stefanini P.: “Quantum Physics sheds some light on Hado Shiatsu” Poster for EQBS -International Symposium “Electromagnetic fields and Quantum phenomena in the Biological Systems”, 2011; Poznan University of Medical Sciences, Poland.
- Stefanini P.: “Qi in Shiatsu”, in *Energy Medicine East and West: a natural history of Qi*, Churchill Livingstone, Elsevier 2011; 211-221.
- Del Giudice E., Stefanini P., Tedeschi A., Vitiello G.: “The interplay of biomolecules and water at the origin of the active behavior of living organisms”, 9th International Frohlich's Symposium IOP Publishing Journal of Physics: ConferenceSeries 329 (2011) 012001 doi:10.1088/1742-6596/329/1/012001 Published under licence by IOP Publishing Ltd.
- Vitiello G.: *My Double Unveiled*, John Benjamins, Amsterdam 2001.
- Stefanini P., “Tra Oriente ed Occidente un salto Quantico”, in *Essere Umani – Prospettive per il Futuro*, Franco Angeli, 2013, 148-155.
- Stefanini P., “2 Fallgeschichten”, in *Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis*, Urban & Fischer, 2013, 283-298.



Scritto da
Patrizia Stefanini

Patrizia Stefanini, cremonese di nascita, toscana di adozione, classe 1958, si è laureata *cum laude* in Fisica all'Università di Pavia nel 1982; tra il 1982 ed il 1984 l'interesse per le applicazioni mediche della Fisica la portano a frequentare la specializzazione in Fisica Sanitaria all'Università di Milano.

Nel 1983 il primo incontro con lo shiatsu, disciplina appena giunta dall'Oriente anche in Italia. Si rivelano fondamentali, per la scelta che Patrizia prenderà per tutti gli anni successivi, gli incontri con Wataru Ohashi prima e Pauline Sasaki dopo, Maestri di quest'arte orientale che hanno contribuito alla sua diffusione in Occidente. Negli anni successivi lo shiatsu diventa il suo lavoro e Patrizia diventa Insegnante ed infine Direttrice Didattica dell'Istituto Europeo di Shiatsu a Milano e Firenze. La scuola diventa prestigiosa grazie a lei, mentre riceve un impulso dalle sue idee tutto lo shiatsu in Europa. Nel 1999 è l'autrice di alcuni articoli fondamentali che appaiono nella prestigiosa *Shiatsu Society News*, presto tradotti in sei lingue. Rincontrare Emilio Del Giudice, professore di fisica all'università di Milano, è fondamentale per dare la svolta definitiva. La partecipazione a esperienze, progetti e convegni, come quelli di Neuss, Praga, Poznan, Milano, Firenze sono decisivi.