

# La “grande” esperienza di un’allieva del 2° P.P.

**L**a richiesta è semplice: “Mi fai un trattamento?”. “Sì certo, rispondo”. L’offerta è semplice: “vuoi un trattamento?”. La risposta: “Sì”.

Eseguo trattamenti a mio padre per tempi lunghi sulle gambe, sulle braccia, sulla pancia, sul viso e quando è seduto in carrozzina sulle spalle. È molto gonfio, mi aspetto che possa servirmi per stare meglio. Ascolto le sensazioni che il suo corpo sotto le mie mani mi trasmette. Sento le gambe abbastanza energiche ma piene di blocchi.

Queste braccia sono troppo gonfie, queste mani, ricche di dolcezza, un po’ tremolanti. Percorro i meridiani e arrivo fino alle unghie delle dita tutti i giorni, con attenzione a ciò che il corpo mi racconta. Lo percorro ripetutamente. È bello vedere il rilassamento che ne

consegue. Mio padre si rilassa mentre lo tratto; resta in silenzio tranquillo e spesso si addormenta.

C’è molta volontà e costanza in entrambi, ma ho la sensazione che non ci siano cambiamenti. Le gambe si sono un po’ sgonfiate, ma la parte alta del corpo è troppo gonfia e anche le mie pressioni non cambiano le cose. Le gambe mi sembrano ancora abbastanza forti ma presto non sarà più così.

È passato un mese in ospedale e ormai si torna a casa. Vengo informata di quale sia la diagnosi. Dopo un breve dubbio sulla possibilità di continuare con i trattamenti continuo ad offrire a mio padre la mia disponibilità e a scoprire in pochi giorni che i miei trattamenti sono ormai una coccola, un momen-

to di relazione affettiva profonda che non richiede parole. L’intensità affettiva è forte e rassicura entrambi.

**19/12/2012 - Mattino.**

**“Ciccìa, mi fai un trattamento?”**

**“Sì papà, subito”.**

Non sento più energia dentro le gambe di mio padre. La sua mano tiene la mia mentre tratto le braccia. La presa è delicata; le braccia sono poco energiche il ventre lo sento gonfio. Spero che domani le cose vadano meglio. Si rilassa con le mie pressioni e sembra che dorma. Durante la giornata le pressioni sono state tante e, come tutti gli altri giorni, hanno sostituito la comunicazione verbale.

**30/12/2012 - I polsi sono vuoti. Le braccia pure, le gambe sono prive di forza.**

So che ci stai lasciando, faccio fatica a crederlo, ma la forza vitale non si sente più. Io continuo dolcemente a farti delle pressioni e ti accompagno.

**Ore 20,30: Ciao Papà...**

**PER IL MIO ISTRUTTORE**

Grazie per avermi insegnato quello che è possibile attraverso la tattilità, attraverso lo Shiatsu, attraverso una modalità di ascolto diversa da quella che ho sempre utilizzato.

Grazie per avermi incoraggiato nel continuare a fare i trattamenti a mio padre anche quando ho pensato che fosse più giusto lasciare ai medici e alle medicine la sua cura.

Grazie perché oggi, pur con tanta tristezza, mi sento arricchita da ciò che mio papà ha saputo darmi fino alla fine e tu mi hai aiutata a non perdere questa ricchezza. Grazie.



# Sostieni i "Progetti Internazionali" in **BRASILE - CUBA - MESSICO**



**Dona  
il 5 x mille  
a Shiatsu Do Onlus**



**"SHIATSU DO è Solidarietà"  
Da oltre 10 anni...  
Operiamo nelle carceri, nelle  
case di assistenza agli anziani,  
nelle comunità, nelle scuole, in  
collaborazione con numerose  
altre Associazioni e Fondazioni.**

**Inserisci il nostro Codice Fiscale nella tua prossima dichiarazione dei redditi  
del 2013 relativa al 2012**

**C.F. 97282950159**

**"Aiutaci a crescere e a mantenerci autonomi..."**

**GRAZIE!**

**[www.shiatsudovolontariato.org](http://www.shiatsudovolontariato.org)**

# Emozioni con lo Shiatsu

A cura di **Anna Verde**

**D**a quando, nel 2005, ho iniziato il mio volontariato Shiatsu all'interno della Comunità di recupero per tossicodipendenti "Nuova Vita" di Vicenza ho avuto modo di incontrare persone dalle vite segnate, ma fortemente protese al cambiamento. Durante i trattamenti, il tempo dell'osservazione ha sollecitato in me molte domande proprio sul cambiamento che si realizzava sul/nel corpo degli utenti.

Esso, inizialmente 'corazzato', prima si distende poi, con il progredire dei trattamenti, gli strati della corazza si assottigliano permettendo al corpo di farsi sentire sempre di più: nell'immediato cambia solo il respiro, ma nel tempo si modifica la postura e, con mia sorpresa, lo sguardo.

Anche l'incedere, inizialmente lento e trascinato, diventa svelto e vigoroso e ogni occasione di incontro Shiatsu assume per i giovani il valore di una nuova opportunità: spontaneamente prestano il fianco, il collo, quasi ad invita-

re ad essere toccati proprio lì, in quel punto... per ricevere.

Di seguito riporto l'opinione di una psicoterapeuta della Comunità, la dottoressa **Adele Feltrin**.

## SHIATSU, PSICOPATOLOGIA E DISAGIO SOCIALE

Nello staff della Comunità si era manifestata sempre di più l'esigenza di valutare altre forme di trattamento in alternativa alla terapia con la parola. Questo si era maggiormente reso evidente durante alcuni colloqui o gruppi terapeutici in cui l'incapacità di esprimere o dare nome alle proprie emozioni causava un blocco alla mentalizzazione e, di conseguenza, all'ascesa a un livello di consapevolezza che permettesse un progredire della terapia psicologica.

L'analisi del linguaggio non verbale ha permesso di verificare come il corpo risulti essere, nelle tossicodipendenze, un ricettacolo e un contenitore di aspetti emotivi che risultano difficilmente verbalizzabili.

È nata quindi l'esigenza di sperimentare delle discipline che avviassero alla pura verbalizzazione e che potessero, attraverso il corpo, aiutare gli ospiti della Comunità a utilizzare altre forme di comunicazione, soprattutto nei casi in cui la psicopatologia, connessa alla tossicodipendenza, si fosse sviluppata in una fase molto precoce della vita dell'individuo.

Era una nostra necessità incontrare una disciplina che potesse spingere il paziente a prendere dimestichezza con le proprie sensazioni ed emozioni corporee, per renderlo consapevole di possedere un corpo. Un corpo non più come veicolo di sbalzo e/o distruzione bensì come prezioso strumento di relazione con l'altro. Nella nostra ricerca l'incontro con Anna si rivelò fondamentale.

La sua conoscenza e dimestichezza della pratica Shiatsu, circa 1800 interventi ad oggi, e la sua disponibilità e generosità nella relazione con l'altro ci portarono a chiedere di seguire i ragazzi attraverso il "viaggio" alla scoperta del proprio corpo e conseguentemente di se stessi.





### ESPERIENZA IN COMUNITÀ

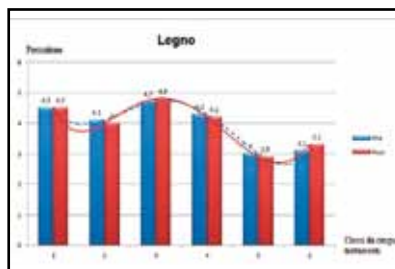
Con queste mission per l'equilibrio del corpo nella sua più ampia accezione, è iniziata un'indagine che andasse ad analizzare di quanto e come il trattamento professionale Shiatsu riuscisse ad influenzare lo stato emozionale degli utenti della Comunità. Secondo la M.T.C. le emozioni sono espressione equilibrata dell'organo a cui sono collegate, ne influenzano il funzionamento e sono, a loro volta, influenzate dalla salute dell'organo stesso.

Sono stati coinvolti nell'indagine 23 utenti, nel periodo da gennaio 2010 a giugno 2011. Di essi 15 hanno usufruito dei trattamenti Shiatsu e sono stati selezionati per la ricerca. I rimanenti 8 utenti hanno fatto parte del gruppo di controllo. Tutti hanno fornito il loro consenso informato alla realizzazione dello studio. I trattamenti, eseguiti da una shiatsuka dell'Accademia Shiatsu Do di Mestre, sono stati effettuati con frequenza settimanale i primi 10, quindicinale i successivi 13 e, infine, mensile nei rimanenti 7.

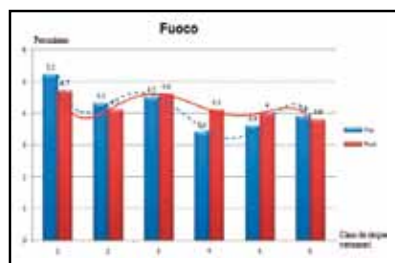
Prima di ogni trattamento è stata consegnata agli utenti la scheda pre-trattamento (Scala Analogica Visiva) per rilevare, mediante una scala numerica da 0 a 10, la percezione soggettiva delle seguenti emozioni: rabbia, gioia, riflessione, tristezza e paura, nonché il livello di gradimento rispetto ai cinque colori e ai cinque sapori, connessi anch'essi ai movimenti energetici.

Successivamente è stata effettuata da parte dello shiatsuka l'indagine sull'addome (hara), per valutare lo stato energetico di vuoto-pieno della persona in trattamento, cui ha fatto seguito il trattamento, della durata di circa 60'. Entro 48 ore, è stata compilata dall'utente la scheda post-trattamento (analoga a quella prevista per il pre-trattamento).

Il procedimento per il gruppo di controllo si è limitato alla compilazione delle schede, con esclusione quindi dell'indagine su hara e del trattamento.



(LEGNO)  
Fig. 1 - Istogramma-emozione rabbia



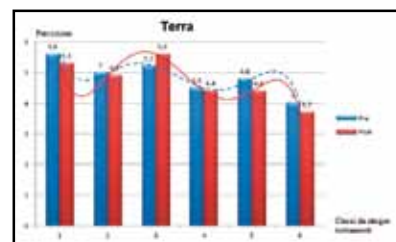
(FUOCO)  
Fig. 2 - Istogramma-emozione gioia

### DATI OTTENUTI

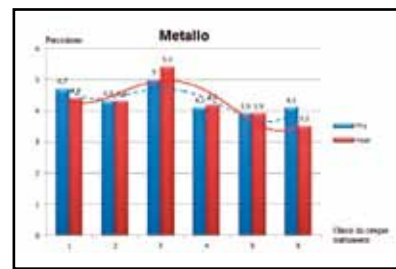
I dati raccolti sull'intensità di ogni emozione (rabbia, gioia, riflessione, tristezza, paura) sono stati riepilogati in fogli di lavoro informatico, permettendo di effettuare il calcolo delle medie per classi da 5 e da 10 trattamenti, e ottenere anche la media complessiva su 30 trattamenti.

La rappresentazione grafica delle medie relative ai 5 movimenti, legati alle emozioni, viene riportata come istogramma. Esso rappresenta in ascissa la sequenza di 6 blocchi con n=5 trattamenti, realizzati nel tempo di 18 mesi; in ordinata la percezione media dell'emozione, distinta a sua volta tra il valore di pre e di post trattamento.

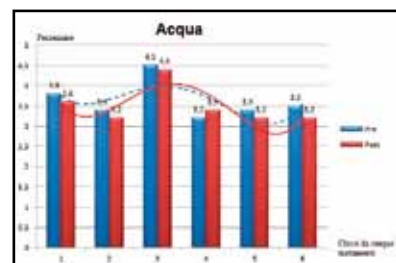
Dall'osservazione delle tabelle si nota che il picco di miglioramento avviene per tutte e cinque le emozioni entro il 15° trattamento. L'osservazione de-



(TERRA)  
Fig. 3 - Istogramma-emozione riflessione



(METALLO)  
Fig. 4 - Istogramma-emozione tristezza



(ACQUA)  
Fig. 5 - Istogramma-emozione paura



## CONCLUSIONI A DUE MANI

I trattamenti con Anna si sono rivelati importanti soprattutto per tre aspetti:

- la presa di coscienza da parte degli utenti di possedere un corpo che “sente” e che esprime sensazioni,
- la possibilità attraverso la relazione con il proprio corpo di entrare in contatto con aspetti emotivi,
- l'emersione di ricordi, emozioni connesse e di rielaborati.

La soddisfazione espressa dai giovani uke quando, con tanta cura e attenzione, hanno compilato la scheda soffermandosi e verificando il loro sentire del valore dell'emozione provata nel qui ed ora, rende testimonianza che il “riuscire a stare dentro” alle proprie emozioni significa anche conoscerle per mettere le basi per un percorso di vita diverso.

Spesso il vissuto impedisce di sentire e di provare determinate emozioni, perché rimosse e “il trattamento dà una mano a risentirle!” (riflessione di un giovane uke).

**Il connubio tra il trattamento Shiatsu e la terapia psicologica ed educativa si è rivelata fondamentale per la crescita della persona e per la motivazione al cambiamento.**

**anna\_verde@libero.it**

gli istogrammi, inoltre, induce a focalizzare l'attenzione sull'andamento sinusoidale delle 30 sedute, dal quale si possono ricavare due letture:

- **effetto a breve termine**, calcolato come differenza tra il 3° blocco post-trattamento (10°-15°) ed il 1° pre-trattamento (1°-5°);

- **effetto a lungo termine** calcolato come differenza tra il pre e il post trattamento di tutti i 30 trattamenti.

Di seguito vengono presi in esame i valori sugli effetti a breve termine, perché significativi. L'aumento del 16% per l'emozione paura, indica la sana consapevolezza di sentirla e percepirla, a cui si associa l'aumento del 15% per la tristezza, mentre il calo dell'11,5% per la gioia eccessiva evidenzia che le persone stanno trovando un loro equilibrio corpo/mente. La riflessione registra un interessante dato costante dall'inizio alla fine dei trattamenti, e l'aumento del 7% per la rabbia sottolinea la forte necessità di esprimerla e di riconoscerla.

Dalla lettura, inoltre, delle schede degli utenti (pre e post trattamento) si sono ricavati altri valori relativi all'energia in movimento. I dati ottenuti per lo spostamento energetico, espressi in %, sono stati comparati a quelli registrati su hara ad opera dello shiatsuka. Ciò ha permesso di realizzare un quadro sinottico che presenta quattro indici:

- **M**, se il valore % è aumentato,
- **Ind**, se il valore % si è modificato e

- poi disperso tra due valori opposti,
- **P**, se il valore % è diminuito,
- **F**, se il valore % è invariato.

## IL CAMBIAMENTO È MOVIMENTO...

I valori riportati suffragano il percorso vissuto dalle persone. Questo mi ha indotto a pensare, al di là della direzione del movimento, che può essere percepito come positivo o negativo, che il trattamento in questa popolazione induce movimenti trasformativi. Questi movimenti risultano preferibili al quadro “Fermo” che il gruppo di controllo ha evidenziato.

**TAB. 1 – VALORI DI MIGLIORAMENTO**

EMOZIONI	Valore medio dei primi 15 trattamenti	MEDIA Effetto a breve termine	MEDIA Effetto a lungo termine
Rabbia	3.95	4.8-4.5	>7%
Gioia	4,15	4.6-5.2	<11.5%
Riflessione	4.85	K	K
Tristezza	4.35	5.4-4.7	>15%
Paura	3.63	4.4-3.8	>16%

**TAB. 2 - QUADRO SINOTTICO**

Percezione soggettiva/utenti	Rilevazione su hara	Utenti/controllo
Migliorato 36%	Migliorato 42%	Migliorato 15%
Indeciso 11%	Indeciso 9%	Indeciso 15%
Peggiorato 48%	Peggiorato 44%	Peggiorato 38%
Fermo 5%	Fermo 5%	Fermo 32%

# Le attività della scuola cubana di Shiatsu Do

A cura di **Francisco Contino**

In questi mesi la scuola cubana di Shiatsu Do con la guida dell'infaticabile e trascinatrice **Isabel Llamo**, anima e istruttrice riconosciuta finalmente dalla scuola italiana, ha saputo dare una continuità alle esperienze di Shiatsu mediante laboratori, corsi professionali e pratica collettiva, ricerca di contatti per la diffusione dello Shiatsu. Ricordo la realizzazione di un laboratorio, di un corso di primo e uno di secondo livello con consegna dei relativi diplomi, un laboratorio con allegri e scatenati bambini cubani, l'inizio di un laboratorio con anziani e il prossimo inizio di un nuovo primo livello. Nel frattempo si è rafforzata la collaborazione con il **Centro d'Integrazione Armonica** che, dopo l'esperienza con bagno di folla a Colon, ha visto il primo incontro con un gruppo più ristretto e motivato per la formazione di operatori comunitari di Shiatsu, formazione che è per ora un esperimento da verificare nel tempo, che però potrà rendere il progetto cubano di Shiatsu sempre più innovatore ed originale.



## SARANNO FAMOSI...

Un colloquio con la responsabile di un Progetto della rete **Haciendo Almas** ha fatto intravedere la possibilità di un'iniziativa di presentazione nella città di Ciego de Avila, ed essendo la responsabile anche la vicedirettrice della televisione locale anche il sogno di... SARANNO FAMOSI!

Notizie ed eventi per cui essere soddisfatti è ovvio, **ma credo che l'aspetto più importante sia la presenza di un**

gruppo d'operatori sempre più convinti e appassionati che, nonostante tutte le loro difficoltà personali (ricordo che parlare di volontariato a Cuba suona un pò ironico e surreale), intrecciano le loro vite con i progetti, gli incontri e la visione dello Shiatsu Do. A me, che di queste loro scelte sono un fortunato compagno di viaggio, non resta che dire: **Muchas gracias querido amigos del Shiatsu Do Italo-Cubano.**

*La Habana Marzo 2013*



# La pratica dei Kata e la noia...

A cura di **Francisco Contino**

**L**a ripetizione dei Kata nei trattamenti di Shiatsu Do viene considerata come un'esperienza di routine che conduce inevitabilmente alla noia, che risulta essere una delle motivazioni oggettive, ripetizio-

ne = noia, per giustificare i cosiddetti trattamenti personalizzati. Non ho nulla contro i trattamenti personalizzati, per anni coi miei limiti li ho praticati, ma ho qualche dubbio sulla loro motivazione: la noia, parolina non tanto innocente se ricordiamo il suo uso per la condizione esistenziale, vedi Moravia e

autorevoli colleghi vari. Per dimostrare che altre sono le motivazioni oggettive che giustificano la scelta dei trattamenti personalizzati, mi limito a ricorrere a tre esempi.

L'Operatore che fugge dalla noia del Kata non si preoccupa mai, almeno io non ho mai avuto sentore di ciò, **che alla fine sempre si ripeta il rituale tra uke e tori**: quanto le devo? 35 euro, e non si ricorra ad una conclusione personalizzata tipo: **oggi sono 10 euro andiamo al bar e mi offra un caffè, non mi deve nulla, mi sento così bene che mi permetta di pagarla io ...**

Mia figlia di meno di 3 anni ripete quello che le piace innumerevoli volte e quando cambia non è per noia, ma perché altri stimoli dell'ambiente la portano naturalmente in un nuovo gioco. Immaginandomi l'obiezione: siamo "annoiati" di questo uso strumentale della beata infanzia, poi tutti cresciamo e il mondo cambia, senza la noia non ci sarebbe sviluppo personale.

Utilizzo un ricordo di quando frequentavo il centro di meditazione Zen di Durkheim in Francia. Una volta lessi in un opuscolo una dichiarazione che mi rimase impressa: "Ad un maestro venerato che continuava a meditare, nonostante l'età di 83 anni, chiesero il motivo di tale costanza, ed il maestro rispose: per apprendere a morire bene".

## TROVARE NUOVI STIMOLI

Si può immaginare una pratica più ripetitiva e noiosa della meditazione? Nessuna parola, nessun movimento, nessuna relazione con l'altro. Sono sicuro che però nessun operatore creativo oserebbe dire che le pratiche meditative tradizionali sono NOIOSE, e che l'obiettivo della consapevolezza e della compassione, lasciamo stare l'improbabile illuminazione, siano frutto di anni di pratica routinaria e noiosa.

**Perché il maestro Zen non si annoiava? Perché pur essendo la sua prati-**



ca, il suo Kata, sempre lo stesso, mu-  
tava l'orizzonte sul quale proiettava e  
trovava il senso dell'esperienza. For-  
se all'inizio cercava calma e sicurez-  
za, poi la maturità di insegnare, poi la  
capacità di reggere le responsabilità  
della scuola e coi via fino a cercare la  
serenità di fronte alla morte.

Questi esempi per suggerire che la no-  
ia non è un fenomeno oggettivo che  
giustifica le nostre scelte, ma dipende  
dal nostro orizzonte sul quale trovia-  
mo il senso dell'esperienza ripetuta. Se  
quando io incontro una persona chie-  
do ed ascolto i suoi problemi, è inevi-  
tabile che immediatamente il mio cer-  
vello inizi ad elaborare una sequenza di  
possibili cause e quindi una sequenza  
di possibili strategie rivolte alla soluzio-  
ne di quei problemi. Atteggiamento  
corretto, spesso raccomandabile, ma  
non certo frutto della noia.

Se il mio cervello elabora strategie di-  
verse per situazioni diverse come po-  
trei poi praticare lo stesso trattamento?

Quello che motiva il trattamento per-  
sonalizzato non è quindi la noia ma "a  
suo onore" la capacità della mente di  
analizzare cause e ipotizzare soluzioni  
per i problemi portati alla luce. Capaci-  
tà alla quale auguriamo sinceramente  
di avere esito.

### **FIDUCIA NELLA VITA**

**Ma se noi, operatori cubani dello  
Shiatsu Do taoista, quando incon-  
triamo le persone non chiediamo e  
non ascoltiamo problemi, se nell'oriz-  
zonte della relazione appaiono solo  
fenomeni della vita grazie ai quali la  
persona continua a vivere e condi-  
vide questa esperienza comune, lo  
Shiatsu Do, perché mai dovrebbe  
emergere la noia? Quello che con-  
dividiamo è una profonda gratitudi-  
ne alla vita perché ci permette, non-  
ostante tutti i problemi, di essere vivi  
e di ricevere sensazioni ed emozioni  
che mai terminano fino a che, appun-  
to, continuiamo a vivere.**



Abituati come siamo a raccontare della  
vita attraverso i problemi che il nostro  
io indagatore sa così professionalmen-  
te individuare, ci rendiamo conto che  
**PER UN'ORA IN QUESTO LUOGO CON  
QUESTA PERSONA** non abbiamo nes-  
sun problema e niente ci impedisce di  
godere della felicità primordiale della  
vita che si specchia in se stessa e in se  
stessa si esalta.

**Un trattamento personalizzato  
con esito mi porta ad avere fiducia  
nell'operatore, un Kata Taoista ad  
avere fiducia nella Vita.**

Ovviamente, concluso l'incontro, la  
persona torna alla sua vita coi suoi pro-  
blemi ma con uno sguardo più sereno  
e fiducioso. Posso negare l'importanza  
della duplice visione? Mi sembra scon-  
tato che siano essenziali le due.

Come mi auguro che le persone con  
problemi incontrino valenti operatori  
e che i loro trattamenti personalizzati  
le aiutino a risolverli, mi sembra giu-  
sto che gli stessi operatori augurino a  
loro volta alle persone di ricevere Kata  
Taoisti che le aiutino a ritrovare la fidu-  
cia nella Vita.

**Questa mie parole non sono altro che  
un augurio affinché gli operatori del-  
lo Shiatsu Do possano condividere  
in alcuni momenti queste esperien-  
ze con le persone, e incontrare i loro  
sorrisi, i loro sguardi luminosi, i loro  
abbracci e le loro parole amorose.**

**ALMENO OGNI TANTO...**

