

Un rapporto umano profondo

A cura di **Bernardo Corvi**

Shiatsu Do nel disagio, nei luoghi di sofferenza, ma anche nei luoghi di speranza: Shiatsu con bambini, donne in gravidanza, anziani; ciò che è stato fatto, e riteniamo essere un valore, sarà riportato nelle pagine che scriveremo, che lasceremo a chi arriverà dopo di noi. Pagine di storia che documenteranno la pratica dello Shiatsu Do e l'evoluzione di un pensiero.

Questa pratica è una forma di conoscenza/coscienza che coinvolge non solo i praticanti, gli studenti o gli appassionati di Shiatsu, ma anche tutte le persone dotate di una particolare sensibilità verso il mondo delle relazioni umane, dell'accoglienza. Quel rapporto che si esprime tramite la relazione non verbale, accomunando esperienze diverse.

È il valore di ciò che è nascosto in noi, profondo ma sempre presente, che permette di conoscersi e riconoscersi.

Ovunque lo Shiatsu Do sia stato portato, in Italia quanto all'estero, i commenti delle persone coinvolte sono sempre stati di grande intensità.

Alcune dichiarazioni, riportate nel libro "Gli Angeli dello Shiatsu" (DB Communication Editore) sono particolarmente significative. Pur essendo in un luogo di tremendo disagio - le tendopoli di Mirandola dopo il terremoto in Emilia del maggio 2012 - le persone che hanno ricevuto i trattamenti dagli operatori di Shiatsu hanno riportato commenti del genere:

- *ho trovato qualcosa di meraviglioso, è un'esperienza da non dimenticare. Ti accorgi di quanto il tuo corpo può risvegliare e farti rinascere, farti arrivare ad una coscienza suprema. Grazie, siete persone eccezionali...*
- *Un senso di calma e pace mi ha permesso di vivere questa esperienza nel modo giusto. Grazie...*
- *Una "cosa" nuova, alla fine mi sto sentendo bene. Non so perché ma il risultato è strepitoso. Per la prima*

volta mi sento fisicamente differente, rilassato e più sereno. Probabilmente è come quando ero bambino...

- *È stato bellissimo. È come se tutti i problemi svolazzassero via come degli uccellini. Grazie mille!*
- *Mi chiamo Jamila che vuole dire: Bella. E oggi veramente sento che sono bella. Grazie!*

UNO STIMOLO ALLA VITALITÀ

Ovunque si porti la pratica dello Shiatsu Do nel sociale non si risolvono dei problemi. Le cose rimangono tali, le disgrazie o i disagi altrettanto. Ciò che cambia è la possibilità di ritrovarsi per un po' di tempo con nuova voglia di vivere, con uno stimolo alla vitalità che permette di vedere le cose con occhi differenti. Un elogio, dunque, al sapore della vita, al valore ritrovato. Quel valore che a volte sembra perso, non più raggiungibile. Per questo Jamila si è sentita "bella".

A volte sembra che dopo un trattamento ben eseguito le persone ritrovino la spensieratezza degli anni di gioventù. Quegli anni in cui tutto succedeva, ma sembrava non ci segnasse così profondamente come ci succede oggi, da "adulti".

Le pressioni dello Shiatsu, entrando in profondità, danno una sensazione piacevole, di calore. Le tensioni si rilassano morbidamente ma, soprattutto, senza violenza, secondo i tempi peculiari di ciascuno. **Tutto questo non è frutto di immaginazione, ma di sensazioni fisiche realmente riconoscibili; una comunicazione immediata che parte dal corpo e arriva allo spirito, alla mente, alla coscienza, chiamiamola come vogliamo.**

Pur non sapendo perché, lo Shiatsu funziona. E ad accorgersene sono tut-





te le persone, non solo quelle particolarmente sensibili. Se ne accorgono i bambini, nonostante la loro incontenibile vitalità. Se ne accorgono le persone anziane, che riscoprono le sensazioni piacevoli vissute in gioventù. Se ne accorgono le persone che conducono una vita particolarmente frenetica che si ritrovano, per un'ora, "costretti" a riconnettersi con il ritmo naturale delle cose, il ritmo dello scorrere lento e tranquillo della vita.

Non essendo una terapia, lo Shiatsu può essere ricevuto, senza nessuna controindicazione; una volta la settimana, una volta ogni quindici giorni. Molto spesso l'effetto di piacevolezza, di sollievo, si protrae per diversi giorni. Il prodotto benefico delle pressioni viene "ricordato" dal corpo della persona che riceve il trattamento, non mediato dall'aspetto razionale della nostra intelligenza.

Nei successivi trattamenti l'effetto "ricordo" sul corpo viene "ritrovato", sommandosi allo stimolo appena ricevuto, portando il corpo ad una sensazione di sempre maggiore piacevolezza, vitalità, voglia di fare.

DAGLI ANZIANI, AI DETENUTI, AI...

Gli ospiti delle strutture per anziani, per esempio, attendono serenamente l'arrivo degli operatori, molto spesso volontari, per ricevere le loro pressioni Shiatsu. La signora Anna, 88 anni, pur non ricordandosi di noi operatori, si ricordava benissimo di quei tratta-

ti di Shiatsu ricevuti nella tendopoli di Quarantoli (Modena). Quando, uscita dalla tenda, dopo aver ricevuto il suo trattamento, si è messa a cantare e a raccontare poesie in dialetto modenese, lo ha fatto con una serenità e spensieratezza che raramente, in quei giorni terribili del terremoto, aveva ritrovato. Così come hanno dimostrato e dichiarato i detenuti all'interno delle carceri, sia case circondariali che di massima sicurezza, dove qualcuno ha perfino dichiarato di aver rivissuto la sensazione della "libertà" durante il trattamento. E questo è successo anche nelle carceri minorili, sia maschili che femminili, dove le esperienze proposte hanno sempre trovato grande interesse e partecipazione. Poi ospedali psichiatrici e comunità di recupero per tossicodipendenti; anche in questi

luoghi spesso lo Shiatsu ha evidenziato la sua efficacia, affiancando anche la pratica terapeutica, ma senza mai assolutamente interferire, né dando l'impressione di voler essere proposto come "un'alternativa".

Sembra incredibile, eppure il ricongiungere sé stessi con le sensazioni conosciute e riconoscibili del proprio corpo riporta al "risveglio" dentro sé del "ricordo" della piacevolezza, dello "star bene". E questo "ricordo" fa rivivere questa sensazione, probabilmente, in chi non la provava da tempo. **Le sensazioni e gli effetti del benessere non hanno età. Si riconoscono da giovani, da adulti, da anziani. Perfino i bambini, che mentono raramente quando si tratta di sentimenti, riconoscono il valore di una pratica, quella dello Shiatsu che, semplicemente, "li fa stare bene".** Decine e decine di commenti scritti dalle loro stesse mani lo testimoniano avallando, dunque, il valore intenso di una pratica. Ci sono immagini che rappresentano alla perfezione il valore dello Shiatsu. Una delle più rappresentative è la madre che abbraccia il proprio bambino.

La forza dell'avvolgere, del toccare, del "prendersi cura" dona una piacevole sensazione di tranquillità, di protezione. Probabilmente lo Shiatsu funziona anche perché soddisfa il nostro bisogno di toccarci, di stabilire una relazione calda, che doni sicurezza. Bisogno molto spesso soffocato, non ascoltato.



Anche la trasmissione televisiva Novanta Minuti si è occupata di Shiatsu e volontariato

Solamente una fotografia!

Di **Alessia De Petris**

Guardo una fotografia scattata in una tendopoli. Io non sono tra quelli della foto. Io non ero ancora lì, sarei arrivata di lì a poco, avrei dormito in quello stesso posto, avrei mangiato alla stessa mensa e spalato acqua sotto la pioggia di un agosto freddo e poi un settembre... e poi... e poi.

Ci sono Benedetta e Wafa nella fotografia, che conosco tramite l'associazione di cui faccio parte, e tramite la mia scuola, ci siamo viste alle formazioni annuali. Sono in pigiama, appena sveglie, e insieme agli altri si stanno alzando per lavorare.

Quella foto, per me, è commuovente. Quella foto, rappresenta nel mio immaginario i volontari, più di mille altre belle foto di trattamenti, scorci, espressioni e mani. Non ci sono filtri in quella foto, non c'è privacy, non ci sono delibere da firmare, non ci sono articoli da metterci vicino, ci sono solo persone semplici che faranno qualche cosa di semplice e grande in una giornata qualsiasi.

Quella fotografia mi spinge sempre a riflettere sul motivo profondo che induce uno qualsiasi di noi a sacrificare un po' di sé, del proprio tempo, del proprio sonno e benessere, per aiutare un altro qualunque di noi. Ma sempre più mi accorgo che non cerco una ve-

ra risposta. Guardo quell'immagine e so semplicemente che questo accade e mi basta.

QUANDO LO SHIATSU FA LA DIFFERENZA

Mia madre è volontaria da tutta una vita. Ha sempre speso il suo tempo libero per gli altri. Ha sempre donato quello che era a chi né aveva bisogno, con una naturalezza che le invidio.

Quando ero bambina le prime volte un po' mi facevano paura i suoi "ragazzi". Dinoccolati, stralunati, bavosi e a volte incomprensibili, volevano sempre toccarmi le guance. Ai miei occhi sembravano creature di un altro mondo.

Ora devo ringraziare sempre quei momenti e tutta la naturalezza con cui mia madre portava me e i miei fratelli a conoscerli o loro a conoscere noi. Stare con persone diverse, stare con persone fragili mi ha accompagnato per tanto tempo.

Per molti anni ho rifiutato di collaborare, se non saltuariamente, al volontariato. Forse in qualche modo mi sentivo defraudata di tutto quel tempo che



mia madre aveva dedicato ad altri, forse non mi sentivo mai abbastanza forte e costruita per reggere la fragilità altrui, di qualsiasi natura fosse sebbene ci convivessi giorno dopo giorno.

È stato lo Shiatsu a fare la differenza. Avere questo strumento mi ha resa più salda, e una volta sentita la sua forza, o come mi rendesse forte, ho iniziato a offrirlo nel volontariato.

Ho lavorato con tanti colleghi, in diverse occasioni. Ho sperimentato e ho potuto trasmettere a diversi tipi di fragilità lo Shiatsu, attraverso un trattamento o una piccola esperienza di scambio.

Durante questo cammino ho avuto il piacere e l'onore di partecipare ad azioni interessanti e forti di volontariato. Prima attraverso la mia scuola e poi per diverse associazioni che mi hanno dato modo di offrire questa inesauribile tecnica, non ultima l'associazione di cui sono oggi socio fondatore. Non ho mai badato molto alle bandiere, ai vessilli, alle squadre, non amo il calcio non so cosa significhi essere in una classifica, non mi piacciono i confini, i territori espliciti, tanto meno le etichette, rubo spudoratamente le ciliegie che sporgono dai cortili, se posso. Amo entrare nei cavedi, scoprire le città che stanno dietro i portoni, mi piace condividere e un po' forse anche evadere, invadere, mescolare, è così lo ammetto.

Tempo fa lessi un articolo che parlava di volontariato e al contempo lamentava di mancate collaborazioni tra associazioni. Non ho dato molto peso a nessuna delle due parti in causa. Ho continuato a fare il mio mestiere, direbbe qualcuno. **Ho continuato a fare il volontario.**

Spesso, però, mi domando se non sarebbe stata una buona mossa mettere da parte le differenze caratteriali e cooperare senza spendere troppe parole in rimostranze. Il tempo forse né darà occasione.

IL CORAGGIO DI NON SOTTRARSI

Attraverso un'amica ho visto una bella foto di un gruppo di shiatsuka dell'associazione del M° Yahiro intenti a lavorare nelle terre colpite dal terremoto in Giappone, là proprio nel cuore perico-



loso di Fukushima. Ho ammirato moltissimo il loro coraggio. Mi sono domandata quando potrò sentirmi ancora più salda e provare anche questa esperienza.

Di loro non ho letto articoli, non ho visto testimonianze e la foto è stata spedita agli amici sostenitori; questo non toglie la grandezza del loro "fare". Sono ammirata.

Avevano vestiti spaiati, visi contenti e solo un grande cartello dove avevano scritto dei pensieri sparsi. Sparsi come i pensieri, stanno i volontari. Si muovono qua e là pronti a sopportare le

condizioni dure, a condividere il dolore e il senso di dispersione che le gravi tragedie come le calamità naturali o la semplice solitudine di una diversità porta con sé. Ho letto molto del coraggio di chi sopporta queste condizioni, della bellezza della gente che affronta le tragedie. Io stessa ho visto l'orgoglio degli abruzzesi e degli emiliani rialzarsi sulle macerie.

Ma oggi guardo quella fotografia che parla dei volontari, del coraggio a non sottrarsi, di mani che accolgono qualsiasi condizione... senza nessuna condizione.





Shiatsu “Superman”?

Di **David Hirsch**

Nel percorso di ricerca personale come operatore Shiatsu professionista, ovvero “quell’essere, strutturalmente dotato, di pollici luminosi, palmi caldi e gomiti perforanti, che evolve da bipede a quadrupede e passa la maggior parte del suo tempo su un futon di cotone”, mi sono accorto di aver attraversato molte fasi, non sempre in linea con gli insegnamenti ricevuti nei tanti anni di formazione...

Mi riferisco al momento nel quale ci si sente bravini e si crede di poter guarire i malanni dei nostri clienti. Alle volte ci scappa di bocca pure la parola pazienti, quando succede ci guardiamo intorno quasi a temere che un fulmine supremo ci possa incenerire sul posto... **C’è una tappa evolutiva che com-**

prende la consapevolezza di aver fatto un passo importante, la coscienza del “io so, io maneggio il Qi...”, neanche ci fossimo comperati la spada laser di Guerre Stellari, ci sentiamo piccoli jedi in erba. Dal momento in cui qualcosa di noi comprende che c’è molto oltre ciò che è tangibile, ci si sente un po’ spiazzati. Nel nostro cammino ci troviamo a un bivio: accetto e vado o rifiuto e torno? E poi, se vado, chi sarò con questa nuova consapevolezza? Ma nessuno o molto pochi, ci scommetto, si pone la domanda: rimarrò una normale persona umile e aperta alle difficoltà mie e degli altri?

“VERDI” MA CATTIVI!

Tempo fa mi è capitato di leggere su “D”, allegato del sabato a *Repubblica*, un interessante articolo di Michele Ne-

ri il cui titolo assai curioso era: “Chi ha paura del vegano cattivo?” Una ricerca americana accusa: chi è ossessionato dal cibo “buono” si ritiene nel giusto su tutto. E si autoassolve da ogni egoismo. Chi mangia cibi organici si sente superiore, come se avesse comprato un bonus di moralità da spendere in altri campi.

Riporto alcuni passi di questo articolo. “Sarà capitato anche a voi, di trovarvi alla cassa di un alimentari biologico, aver dimenticato di portare da casa la sporta biodegradabile e sentirvi circondati da sguardi gelidi, mentre chiedete a bassa voce un sacchetto. “O di essere seduti al ristorante di fianco a una coppia che domanda al cameriere dettagliate informazioni sulla vita vissuta dal pollo che vorrebbe ordinare, e di vedere che si rilassano solo quan-



do hanno saputo che il pollo, che si chiamava Alex, era stato allevato con latte di capra, soia e asparagi selvatici. Loro, rilassati, mentre voi invece siete raggiunti dal dubbio se ridere, o sentirvi piuttosto insensibili e anche un po' ignoranti".

Più di uno studio, effettuato di recente, da autorevoli università (Loyola University di New Orleans) parrebbe dimostrare che il tipico consumatore "bio", "verde" o "naturale" che dir si voglia, nasconde, in realtà un cuore poco empatico; la notizia ha movimentato non pochi specialisti del settore, primi fra tutti gli studiosi di sociologia, che nell'arco del 2012 hanno prodotto innumerevoli report statistici basati su test effettuati da panel di consumatori negli ambiti più eterogenei possibile. Ebbene, l'imprevedibile risultato di tutte le indagini è che i soggetti più "salutistici" e rispettosi della eco-compatibilità si sono mostrati più spietati nei giudizi e indisponibili ad aiutare l'altro, ovvero: **"C'è qualcosa nella scelta organica che fa sentire migliori e comportare peggio, scegliendo organico, è come se a quel punto avessero già compiuto il loro dovere, e potessero quindi permettersi comportamenti poco etici e asociali"**.

Di questi dati sconvolgenti stanno facendo tesoro le industrie del biologico, che hanno immediatamente modificato i loro messaggi pubblicitari evitando espliciti rimandi alla "purezza" di chi vive in modo eco-compatibile.

È stato adottato il termine "licenza morale", che in psicologia descrive la con-

dizione in cui una persona si ritiene, sulla base delle scelte già compiute, nel giusto, e si autorizza, di conseguenza, a comportamenti opposti. Inutile, a questo punto, sottolineare che al medesimo risultato sono arrivati esimi ricercatori dell'università di Toronto.

È stato coniato un termine italiano la "vegefobia" (definita "volontà di farci vergognare della nostra preoccupazione per gli animali").

OPERARE CON UMITÀ

Mettiamo un attimo da parte questo articolo, che di per sé potrebbe, a ben vedere, far indignare più di un membro, assolutamente integerrimo, della sconfinata tribù del benessere e torniamo al nostro mondo, quello dell'operatore Shiatsu o delle DBN, che dir si voglia, e caliamoci nel ruolo di colui che è cosciente delle molte cose da fare, e non fare di conseguenza, per mantenere la miglior qualità di vita a discapito dell'incedere inesorabile del tempo.

In che posizione ci troviamo? Abbiamo fatto anni di lavoro e anche sofferto in più di un'occasione, ma poi abbiamo scoperto che se mangiamo correttamente, respiriamo correttamente e facciamo attenzione ad una condotta di vita morigerata, possiamo consta-

tare in modo tangibile che si sta meglio e più in equilibrio con l'universo circostante.

Come utilizziamo questa nuova consapevolezza? I nostri Uke cosa rappresentano? Soggetti da educare? Poveri esseri inferiori da convertire? E il resto della razza umana che ignora la nostra esistenza come membri di questa grande comunità? Miseri e inconsapevoli nonché sfortunati umanoidi voraci e lussuriosi?

Facciamoci queste domande e cerchiamo di maturare una coscienza che ci faccia capire chi siamo di fronte alle nostre conoscenze; sono tutte domande alle quali ognuno di noi sa se vuol rispondere dentro di sé... Ritengo che l'ingrediente principale del nostro viaggio nel mondo dello Shiatsu debba essere l'umiltà, ed è quando vivo la relazione con l'altro da pari che si aprono i canali relazionali che consentono l'empatia grazie alla quale il nostro Shiatsu diventa il miglior strumento di condivisione e di cambiamento... per entrambi i partecipanti al processo! Ma io che ho scritto questo articolo e faccio Shiatsu tutti i giorni, come mi sento nel rispondere a queste domande? Vorrei non dover barare ed esser sincero... Ho un cliente che mi aspetta... ■

