

# **Ishin Den Shin**

## **Da Cuore a Cuore**

### **Prefazione alla dispensa del primo anno di Shiatsu**

**di Giuseppe Vagnoni**

Chi partecipa per la prima volta ad un incontro di Shiatsu sa poi parlarne ad un amico con facilità: si tratta di un massaggio fatto con le mani, in un'atmosfera di quiete, ci si rilassa, è piacevole ecc. Se si continua a partecipare ad altri incontri diventa più complesso descrivere di cosa si tratti veramente. Strano, è sempre un massaggio ma questa parola può cominciare ad essere un po' riduttiva, sembra quasi sminuire quest'arte che, non si sa in che modo, lavora quasi magicamente dentro di noi a volte al punto di permetterci di sperimentare stati di lucidità mai provati, come se dei veli cadessero e scopriremmo il mondo per la prima volta. Dopo anni di pratica arriva il momento in cui lo si descrive senza parole ovvero con il proprio modo di essere e di agire; a questo punto il termine Shiatsu non indica più qualcosa di specifico ma ingloba ogni aspetto della propria esistenza. Diventa difficile trovare parole esaustive, si è compreso che lo Shiatsu non è un evento, qualcosa di stupefacente da spiegare in due parole e che altrettanto velocemente risolve i problemi o i dolori della vita, ma è un processo, a volte molto lento, del quale esiste un unico testimone, se stessi. E' un'esperienza diretta, unica per ognuno, non si impara come può sembrare, a spingere su uno schema predefinito ma si sviluppa un diverso livello di sensibilità nel percepire gli aspetti sottili delle cose, dei fatti, degli individui, delle forze che muovono l'esistenza. Quello che a prima vista sembra un atteggiamento limitato all'ora di pratica, il respiro calmo, la capacità di "ascoltare", di entrare in rapporto con gli altri (calando meno difese), di essere presenti in quello che si fa ecc, piano piano lo si porta in ogni momento della giornata e il proprio modo di vivere diventa Shiatsu. L'attenzione è il miracolo che trasforma ogni aspetto della vita. La maggior parte delle persone perdono la maggior parte della propria vita, essa passa mentre stanno facendo qualcos'altro. L'attenzione è armonizzare la mente con il corpo. Ogni esercizio, ogni meditazione, ogni kata, lavora verso questa direzione, armonizzare, sincronizzare i tempi del corpo con i tempi della mente, fare in modo che tutto danzi allo stesso ritmo. Il primo contatto con Uke, il primo giorno di corso è un lieve tocco portando l'ascolto, cioè la nostra attenzione sulla mano, estensione del nostro cuore. E' dunque un ascolto attraverso il cuore. L'utilizzo di un mudra, vale a dire un gesto, un contatto, una posizione, ha un effetto notevole sul nostro stato mentale. Semplicemente stare in seiza, cioè

sedere a terra con la schiena dritta non solo simboleggia l'atteggiamento mentale della meditazione, del rilassamento, lo crea. In definitiva non è altro che lasciare che la mente si armonizzi con questa postura del corpo. Il contatto fa guarire; un esercizio molto semplice si basa sul mudra che chiama a testimone la terra. Si stende la mano e si tocca un oggetto, il contatto è molto lieve, sfiorando soltanto l'oggetto con la punta delle dita, senza fare alcuna pressione. Il contatto viene mantenuto, fermo e calmo, per il tempo che ci vuole per respirare tre volte. Questo semplicissimo esercizio sviluppa l'attenzione e ci "mette a terra"; un tocco gentile comunica amore. Si può andare in giro per la casa toccando le cose in questo modo, elargendo amore a ogni cosa nella casa. Alla fine di questo esercizio ci si sente rinvigoriti.

Nel corso di shiatsu questo avviene sui nostri compagni, toccare una persona in questo modo è qualcosa di molto speciale. Questa pratica sviluppa l'attenzione in entrambe le persone e riduce lo stress. Un modo di comprendere la disarmonia esistente nella nostra vita è rendersi conto della misura in cui abbiamo "perso ogni contatto". Questo scambio avviene attraverso un rituale, il kata, il quale ci porta a contatto con gli altri e in modo naturale con noi stessi. Molti dei malesseri che colpiscono l'uomo vanno ricercati nel "senso del rituale" che viene sempre più perso, la perdita di contatto con i simboli universali, ma anche l'uso di termini che non evocano nulla in noi; pensate semplicemente alla parola materia, cosa vi viene in mente, qualcosa di freddo, di solido, non so. Pensate al termine Grande Madre, parliamo della stessa cosa, ma sicuramente quest'ultima entra in risonanza con qualcosa dentro, l'altra no. Una ci dà il senso di unità e partecipazione in tutto, avvolti e sostenuti dalla Grande Madre, l'altra non evoca la stessa sensazione.

Il rituale è azione sacra, la vita moderna tende a distruggere il sacro.

Durante le serate a scuola si sperimenta la sacralità del respirare, dello star seduti o sdraiati, del silenzio, della condivisione. Molti riti iniziano con la delimitazione di uno spazio speciale; il cerchio magico ha una storia che si perde nella notte dei tempi. Iniziamo ogni serata con il saluto, creiamo lo spazio sacro creando una bella stanza, poi formando un cerchio e tenendoci per mano. Lo spazio è il vuoto. Ovviamente non creiamo realmente lo spazio, ma demarcandolo, rendiamo visibile il vuoto, e in questo vuoto, in questa assenza di tutto il resto, ci facciamo del bene. Si può tranquillamente sostenere che ciò che "guarisce" è qualsiasi cosa con cui riempiamo questo vuoto: azioni, discorsi, interpretazioni, riflessioni empatiche. Lo spazio è un utero, un luogo in cui crescere; il corso shiatsu offre un utero dove far crescere il proprio embrione spirituale, vale a dire la spontaneità, la genuinità presente in tutti: abbiamo solo bisogno di un grembo in cui maturare. Creato uno spazio nella stanza si lavora per creare uno spazio interiore, recuperare spazio per il nostro presente, per il nostro ora, per noi stessi; l'attenzione è l'arma letale, vuota la mente, può modificare il nostro senso di chi siamo in modo fondamentale. I cambiamenti più profondi derivati

dall'attenzione si hanno quando non ci si identifica più con i contenuti della propria mente e si esce dai melodrammi. L'attenzione cancella i complessi e ci permette di smettere di essere turbati e di capire che "essi non sono me". La nostra vita è piena di immagini, di oggetti che non sono realmente presenti, magari appartengono ad un passato lontanissimo ma influiscono su di noi nella maggior parte delle nostre attività. Ci si trova a vivere l'intera vita dinanzi a un pubblico immaginario con cui scorriamo continuamente e senza rendercene conto ci sentiamo stanchi, a volte avviliti, spesso depressi e incapaci di rifiorire. Quello che facciamo nello shiatsu non è altro che migliorare un terreno che c'è già. Il prodotto più prezioso per migliorare il terreno è il concime, le erbacce con cui fare la composta. Coloro che hanno molte erbacce nel loro giardino, possono, certo con duro lavoro, ottenere risultati eccellenti. Nessuno è tanto guastato da non poter cominciare a coltivare se stesso, né tanto dominato da abitudini distruttive da non poter trarre profitto da ciò che ha già imparato dalla vita. L'arte sta nel perfezionare ciò che abbiamo; il cambiamento non si basa sul modificare il nostro ambiente ma sul nostro modo di comportarci.

Cosa ardua modificare se stessi, figurarsi pretendere di cambiare gli altri anche se il più delle volte è quello su cui più spesso concentriamo tutte le nostre energie, ci aspettiamo sempre troppo dagli altri, è molto più semplice proiettare le cause del nostro "malessere" sull'altro. L'attenzione, la meditazione, ci porta in noi stessi, è il ritorno a casa; se abbiamo luoghi preferenziali nella nostra mente, luoghi dove siamo abituati ad andare con più facilità, il passato, il rancore, l'insoddisfazione per il presente, di noi stessi ecc ecc, l'attenzione ci fa conoscere nuove città dentro di noi, ci fa cambiare abitudini. Si smette di incolpare gli altri e di sostenere l'atteggiamento del creditore nei confronti della vita. Dobbiamo solo ringraziare, essere riconoscenti a tutto e tutti e non siamo in grado di farlo fino a che continuiamo a frequentare certe "vie". Fino a che ci si sentirà vittime, fino a che il nostro presente sarà occupato da oggetti e situazioni che non sono realmente presenti, vivremo come quel cavaliere che perse il controllo del proprio cavallo, gli chiesero "Dove stai andando"? "Non lo so, chiedetelo al mio cavallo"! Lo shiatsu è anche un mezzo per sostenere chi ci è vicino o ci avvicina. La nostra capacità di aiutare gli altri dipende dal fatto di aver prima fatto qualche progresso nel fare qualcosa a riguardo di noi stessi. L'aiuto non ha luogo se non nella misura in cui chi aiuta, ha raggiunto una certa maturità e un certo insight, possiamo accompagnare qualcuno fin dove siamo stati in grado di arrivare noi. Un Terapista con la T maiuscola, in qualsiasi campo operi, è uno che avverte la sofferenza degli altri, che vede il mondo attraverso gli occhi degli altri; per farlo bisogna essere lì con Uke e non persi in qualche film interiore. L'attenzione ci "abituata" a stare lì: qual è la cosa più importante della mia vita? Quella che sto facendo ora. La mia vita è questo momento in questo momento. Qual è la persona più importante della mia vita? Quella con cui sono ora. Forse ha bisogno del nostro aiuto o della nostra calma, d'una parola o di essere

ascoltata. Chiunque essa sia, questa persona è quella più importante. Questa è attenzione. Sapere che la persona con cui stiamo in questo momento è la persona più importante del mondo è l'essenza della terapia, per noi e per uke, e non serve avere delle teorie su questa persona perché questo farebbe di lei una non - persona. Questa persona è speciale, è molto più importante di tutte le teorie. Le teorie ci aiutano a comprendere le persone in generale, ma questa non è una persona in generale. Questa persona è esattamente quello che è, e questo è bello. Questo ci apre ad accogliere anche informazioni e confessioni su argomenti molto vicini al suo cuore. Con le mani andiamo a stimolare i fiumi della vita che scorrono nella profondità di Uke cercando di migliorarne la corrente quindi il suo procedere verso il delta, dove ogni fiume abbandona i suoi ristretti limiti per espandersi nell'oceano. Si dice che non possiamo amare gli altri fino a che non ameremo noi stessi, ma forse la cosa migliore che possiamo fare per noi stessi è scoprire il nostro amore per gli altri. Fare shiatsu è scoprire il nostro amore per gli altri, avere la sensazione di fare qualcosa di valido con la propria vita. Quando si "studia" lo shiatsu, si studia se stessi; quando si studia se stessi, si dimentica se stessi.