Shiatsu Do nel sociale

Una bella testimonianza!



Salve, mi chiamo Fabio, sono un ragazzo di 33 anni e sto attraversando un percorso di comunità terapeutica per tossicodipendenti. Non ho esperienza come giornalista o scrittore, quindi mi perdonerete per la forma magari non perfetta, ma spero di trasmettere nel contenuto una parte delle belle emozioni che ho scoperto grazie allo Shiatsu. Mi trovo al 16° mese di permanenza in comunità e fin dalle prime settimane ho ricevuto lo Shiatsu, una pratica orientale nella quale grazie a una digitopressione si muovono delle energie.

Non sono qui per spiegarvi cos'è, ma per testimoniare che con il passar del tempo i benefici sono tangibili. **Un ragazzo come me, entrato completamente intossicato da tanti anni di droga, con gravi difficoltà nel rimuovere i propri difetti caratteriali ma, soprattutto, tanta ansia e rabbia, adesso vi può assicurare che sta molto meglio, sotto certi punti di vista sono una persona nuova, rigenerata, serena, e questo anche grazie allo Shiatsu.**

Dalle mie parole credo abbiate capito che io non lo pratico ma lo ricevo da una donna estremamente competente e che, oltre al benessere che ti trasmette con il trattamento, ti regala un monte di serenità. Questa donna si chiama Anna e credetemi siamo in tanti a doverla ringraziare qui in comunità!

Grazie a lei, noi ragazzi della Comunità "Nuova Vita" di Vicenza ci siamo avvicinati a un'esperienza bella e costruttiva, denominata "Shiatsu di gruppo". È stato un corso a cui abbiamo aderito in dodici ragazzi o poco più, dove Anna ci ha insegnato le basi per praticare lo Shiatsu alle persone.

Provate a pensare come questa disciplina, difficile, particolare, apparentemen-

tel 02.29.40.40.11 fax 02.29.51.01.34

090-091_ACCADEMIA art.2.indd 90 12-05-2011 15:11:33

te non coinvolgente abbia riscosso un grandissimo successo, nel senso che abbiamo partecipato tutti con costanza e impegno e alla fine siamo riusciti anche a mettere in pratica le abilità acquisite durante il corso.

SHIATSU DI GRUPPO

Il SER.T. dell'Ulss n. 6 di Vicenza organizza, ogni anno, una serie di eventi volti alla prevenzione alcologica con l'iniziativa intitolata "Meno alcol, più gusto", che si realizza a Vicenza durante il mese di aprile e alla quale la Comunità "Nuova Vita" ha aderito anche quest'anno proponendo proprio lo Shiatsu di gruppo, e quindi noi abbiamo partecipato coadiuvando Anna in qualità di assistenti. La partecipazione è stata numerosa e gli intervenuti si sono dichiarati molto soddisfatti e desiderosi di prolungare gli incontri.

Quello che voglio riportare ora è il bilancio che noi ragazzi abbiamo fatto allo «Shiatsu di gruppo» che si è realizzato nei primi mesi del 2010 con cadenza settimanale e su base volontaria per far conoscere attraverso le nostre risposte quali «abilità» siano state percepite con un percorso Shiatsu.

I quesiti proposti erano sei con domande chiuse o a risposta multipla.

1. Hai gradito l'esperienza?

87% ha risposto abbastanza-molto,
13% per niente - poco.

2. Cosa ti è rimasto in mente?

50% le sensazioni di benessere,
25% le diverse mani,
25% Anna.

3. Durante i trattamenti quali abilità hai acquisito, approfondito?

62% sapermi concentrare su ciò che eseguo,
38% prestare attenzione alle parti delicate del corpo di uke (per uke si intende chi riceve il trattamento).

4. Quali sollecitazioni hai ricevuto dal conduttore?

37% ascoltare le correzioni con lo scopo di "far star bene l'altro",
25% mantenere la concentrazione, senza distrarmi,
25% ascoltare, senza commentare, le sensazioni espresse dagli altri del gruppo,
13% apprezzare la puntualità come un beneficio alla mia persona.

5. Quali difficoltà hai incontrato?

50% esprimere senza vergogna le sensazioni del proprio corpo,
25% credere che il trattamento possa portare un beneficio,
12.5% farmi toccare,
12.5% non risponde.

6. Quali motivazioni ti spingerebbero a continuare?

37% crede che possa crescere una passione vera per praticare lo Shiatsu,
37% crede al movimento dell'energia,
25% non intende continuare.



ENERGIE POSITIVE

Come si può osservare dalle risposte questa esperienza, oltre a essere molto gradita, ha dato sensazioni di benessere alla metà dei partecipanti **e se si considera che il nostro impegno sarebbe consistito nel trattare gli altri e non solo ricevere, potete notare come esista uno scambio di energie positive, benevolo tra noi.**

Credo anche che una cosa fondamentale da sottolineare sia stata la continua ricerca dei propri limiti durante questi gruppi, perché, credetemi, non è semplice toccare il corpo di qualcun altro rimanendo sempre concentrati, con il pensiero di non far male a uke, oppure esprimere delle sensazioni corporee molto recondite senza vergogna degli altri o di se stesso. Per questo ho voluto raccontarvi di questa esperienza, perché al di là del piacere di scoprire una pratica così nobile e antica, per un ragazzo che sta affrontando un percorso comunitario è servita moltissimo a capire delle cose di me stesso e delle persone che mi circondano in questa avventura.

Il questionario terminava con l'invito a dare un suggerimento ad Anna; un po' di persone le hanno chiesto di essere più severa, mentre qualcuno ha scritto una cosa molto carina e appropriata che riporto qui di seguito.

"Più che altro una speranza, che lo Shiatsu non venga svenduto da ciarlatani, come per altro già fanno, ma la gente capisca che è una cosa seria e soprattutto che fa star bene per davvero e se qualcuno non ci crede e può essere che a quell'uno non faccia così bene, va rispettato ma egli stesso rispetti chi ci crede e lavora seriamente per la divulgazione di questa pratica".

Con questo vorrei concludere, con la speranza di aver riportato in modo chiaro cos'è lo Shiatsu e quanto sia stata importante l'esperienza fatta da noi in gruppo, e di come possa veramente servire a tutti quelli che vogliono avvicinarsi a questa pratica in modo onesto e serio, grazie e arrivederci.

Fabio

Per informazioni Anna Verde - anna.verde@gmx.net

090-091_ACCADEMIA art.2.indd 91 12-05-2011 15:11:37