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 risentita "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 rilasciano 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-

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34



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 trattamenti 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 sè 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 perchè 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