Lo Shiatsu non conosce confini

Contatto, accoglienza, abbraccio sono alla base dell'incontro tra un'operatrice formatasi in Italia e un gruppo di donne dominicane unite dalla passione per lo Shiatsu

A cura di **Montserrat Pérez Martínez***

Giornata calda, molto calda. Sono arrivata da appena tre giorni a Gurabo, quartiere di Santiago de los Caballeros nella Repubblica Dominicana, dove mi trovo per un'esperienza d'interscambio tramite l'*Associazione ColorEsperanza* (www.coloresperanza.org) della quale faccio parte da qualche anno. Si tratta di un'associazione di promozione sociale, specializzata in progetti di cooperazione internazionale di educazione allo sviluppo in Repubblica Dominicana e Haiti.
Esco dalla casa degli amici che mi ospitano, e davanti alla porta mi aspetta un *motoconcho* (moto con motorista) per portarmi alla sede di *Oné Respé,* una ONG dominicana che opera dagli anni '90 in alcune baraccopoli di Santiago e Haina, realizzando progetti di sviluppo di comunità. Sto andando a lavorare con le maestre de *Las Escuelitas*.
Vengo accolta con tanto affetto: da quando sono atterrata nella Repubblica Dominicana non faccio altro che ricevere degli abbracci. In effetti, le persone di quest'isola hanno un modo molto accogliente di salutare, un modo che io gradisco molto. Per raggiungere l'aula dove i bambini lavorano passo attraverso una villetta, dove si trovano gli uffici e l'accettazione. Sono subito colpita dall'attività che si svolge in uno dei suoi



spazi interni, arredato con dei lettini per massaggi. Sopra un tavolo vedo dei sigari di moxa… Chiedo subito alla persona che mi accompagna di cosa si tratta. *"Es la Consulta Popular de acupuntura"*, mi dice. Passo oltre, positivamente colpita, e raggiungo il gruppo, che si trova alla fine del cortile, in un'aula aperta sui quattro lati, col tetto di palma e la lavagna sospesa apparentemente nel vuoto. Finita l'attività con i bambini, mi precipito nell'area dove si svolge la Consulta Popolare di agopuntura per presentarmi e scambiare qualche parola con gli operatori. Dopo la consueta e ben accetta dose di abbracci, mi presento anch'io, ora sì, come operatrice Shiatsu.
Prendo subito l'impegno di rimanere al pomeriggio per partecipare al gruppo di Qi Gong formato da alcune delle maestre con le quali ho lavorato e dal personale degli uffici.

CONFRONTO E SCAMBIO

Torno a casa degli amici piena di emozioni, entusiasta! Prima di partire dall'Italia volevo prendere contatti per conoscere qualche gruppo che facesse Shiatsu, però mai avrei immaginato che già al terzo giorno dal mio arrivo avrei incontrato un gruppo di donne stupende impegnate a fare Qi Gong nella Repubblica Dominicana.
Mi piace proprio la gente di quest'isola! Da subito mi sono sentita come a casa mia. Nel frattempo, altri impegni mi portano in diversi luoghi dell'isola. Dopo un paio di settimane dal mio arrivo, tornando da Santo Domingo, l'amica che mi ospita mi annuncia che le persone della Consulta Popolare le avevano chiesto se ero disponibile a fare un'esperienza di scambio e conoscenza dello Shiatsu. Nel contempo mi comunica di aver già preso un appuntamento per fare l'attività, in quanto era certa, anche senza aver parlato con me, che la richiesta avrebbe suscitato il mio interesse, e ovviamente aveva proprio ragione!
Confesso di essere andata un po' in crisi, tanti dubbi mi hanno assalita: cosa posso fare in una sola giornata con delle persone che non hanno mai fatto Shiatsu? Come posso impostare

Shiatsu
per una gravidanza serena
Un tocco d'amore ... per il benessere della mamma e del nascituro
Si affronteranno le tecniche shiatsu per indurre il parto e da utilizzare nei differenti stadi del travaglio per accompagnarlo e favorirlo. Conosceremo lo sviluppo embrionale dal punto di vista della fisiologia dei meridiani e praticheremo tecniche shiatsu volte a rafforzare l'energia della ricevente. Impareremo ad intervenire in momenti di difficoltà, sostenendo con poche e semplici tecniche la naturale capacità di omeostasi dell'organismo di progredire nella gravidanza, stimolando e rafforzando il rapporto madre-feto per favorire un parto consapevole.
Chong Mai, Dai Mai, Vaso Concezione/Vaso Governatore, il sistema linfatico ed i Tre riscaldatori: lo shiatsu ed il sostegno alla gravidanza, il travaglio e il periodo post-natale per la madre.
Docente: SUZANNE YATES
È specializzata nell'applicazione dello shiatsu alle cure prenatali e postnatali. È autrice di uno dei libri più venduti sullo shiatsu per la gestante e per il neonato, Shiatsu for Midwive. È Direttrice di Well Mother e tiene corsi di formazione professionale in tutto il mondo.
21, 22 e 23 Marzo 2014
Roma • Via Ignazio Danti, 16/18/20
Scuola riconosciuta dalla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori
www.shiatsu-polaris.it
Direttore Responsabile FELICE PIRONTI
SCUOLA PROFESSIONALE PER OPERATORI SHIATSU
ROMA • TERNI • L'AQUILA
TEL. 06.24408234 • 320.2233470
FAX. 06.97250590 • shiatsu@shiatsu-polaris.it
POLARIS SHIATSU INSTITUTE





l'incontro? Sarò in grado di portar avanti questo tipo di esperienza? Penso subito al "contatto" come lo intendiamo noi nello Shiatsu e mi vengono in mente tutti gli abbracci ricevuti dal giorno del mio arrivo. Ora capisco perché mi sono piaciuti così tanto, perché contenevano una pressione simile al contatto che pratichiamo ai nostri ukè.
Sì, lo voglio proprio fare. Non si tratta di una lezione magistrale di Medicina Tradizionale Cinese, né di un corso di formazione Shiatsu, in definitiva si tratta di contatto, pressione e accoglienza.

SUBITO IN SINTONIA

Chiedo se posso avere dei materassi o coperte da mettere per terra. Non ricevo nessuna risposta definitiva, e tantomeno la sicurezza di poter contare su qualsiasi tipo di supporto. Decido comunque di fare lo stesso l'esperienza, e nel caso non ci fossero i materassi o le coperte richieste avrei lavorato con il gruppo nella posizione seduta. La mattina del giorno dell'attività-Shiatsu mi aspetta, davanti alla casa della mia ormai famiglia dominicana, il *motoconcho* per portarmi alla sede. Quando arrivo incontro delle donne che stanno scaricando dei materassi da una macchina, e insieme trasformiamo lo spazio, in un "dojo" per l'occasione. Ci disponiamo in cerchio, facciamo un po' di stiramenti e cominciamo a lavorare in coppia, pratichiamo il contatto. Riflettiamo sulle emozioni vissute. Gradualmente ci scambiamo delle pressioni, che noi chiamiamo passeggiate sul dorso.
Prima soltanto sulla schiena, poi riprendiamo il tutto e arriviamo nella zona delle gambe sino ai piedi. Man mano il lavoro (o meglio la pressione) diventa più fluido e spontaneo. Osservo il viso delle mie compagne d'avventura e vedo che riflette serenità, rilassamento e armonia. Parliamo delle sensazioni vissute durante l'esperienza. Dentro di me capisco che abbiamo lavorato proprio con le basi dello Shiatsu: la qualità del contatto, l'ascolto, la pressione spontanea e l'accoglienza. Abbiamo lavorato col cuore e quando si lavora così l'energia si muove nel senso giusto. Mancano pochi giorni al mio rientro, ma so che un po' del mio cuore rimarrà in quest'isola.
Penso già a cosa faremo la prossima volta che ci rincontreremo perché per andar avanti, in qualsiasi situazione della vita, ci vuole una buona accoglienza e un contatto sincero, come gli abbracci di questa terra.

**Montserrat Pérez Martínez, spagnola di nascita ha fatto il suo percorso di formazione in Italia, dove ormai risiede da molti anni. È operatrice Shiatsu presso la Scuola di Shiatsu del Centro di Yoga Integrale di Cernusco s/Naviglio (Milano). La scuola ha come obiettivo lo sguardo e l'apertura verso diversi ambiti sociali, per progettare interventi mirati per far conoscere la disciplina-Shiatsu e mantenere una rete di collaborazione tra insegnanti e operatori diplomati.*