

Shiatsu in Comunità

di **Anna Verde***

I trattamenti eseguiti in una comunità per la cura delle dipendenze hanno dimostrato tutta la loro efficacia, aiutando gli ospiti a riprendere consapevolezza con se stessi

Era il 2005 quando sono entrata nella Comunità "Nuova Vita" per effettuare il tirocinio previsto al terzo anno di corso dell'Accademia Shiatsu-Do di Milano e, da allora, sono ancora qui!
La motivazione di accedere alla Comunità per la cura delle dipendenze non è stata casuale ma dettata dal mio desiderio di poter stare accanto a chi, con l'obiettivo del cambiamento, va alla ricerca di sé.
Secondo l'intuizione dello psicologo Maestro *Shizuto Masunaga*, il Qi-energia, che scorre nei meridiani del corpo, è collegato al modo di vivere di una persona. Perché allora non provare a ristabilirne l'armonia con lo Shiatsu?

Come si svolge il trattamento.
Stando accanto a Uke, le mie mani esercitano quella giusta pressione per dissolvere la sua "corazza" fin dai primi trattamenti. Uke sente ad un livello più profondo, più intenso. Diventa, forse, più fragile ma certamente più sincero, più vero. Egli stesso, infatti, è stupito del rilassamento che prova, del calore che pervade il suo corpo e delle sensazioni che si affacciano alla sua mente, confidando tra l'altro di non essersi mai fatto toccare così. A volte emergono immagini, ricordi che sente di dover riferire e che io accolgo in rispettoso silenzio.
Nel contatto, ho imparato ad ascoltare il "corpo che parla" e questo, che considero ancora oggi un privilegio, mi permette di entrare in relazione duale di profonda intesa con Uke, perché sono in grado di percepirne lo squilibrio energetico e ripristinare la sua armonia corporea.
A conclusione dei trattamenti previsti, il corpo rende manifesti i suoi cambiamenti: l'incedere diventa più spedito, la schiena è più dritta e, soprattutto, lo sguardo è cambiato!

Quale obiettivo porsi? Dopo cinque anni di osservazione empirica delle suddette modificazioni corporee negli ospiti della struttura, proposi nel 2010 al Direttore della Comunità di dar vita alla sperimentazione denominata **"Shiatsu ed emozioni",** con l'obiettivo di analizzare quanto e come il trattamento professionale riesca a influenzare lo stato emozionale degli utenti della Comunità. Secondo la MTC, infatti, le emozioni sono espressione equilibrata dell'organo a cui sono collegate, ne influenzano il funzionamento e ne sono, a loro volta, influenzate. I risultati della mia indagine (già pubblicati in un articolo

su *DBN Magazine n. 8 - giugno 2013 a pagina 92, a cui rimando il lettore*) suffragano il percorso vissuto dalle persone. Questo mi ha indotto a pensare, al di là della direzione del movimento, che può essere percepito come positivo o negativo, che il trattamento praticato in questa 'popolazione' induce movimenti trasformativi che sono indice di cambiamento.
"Spesso il vissuto impedisce di sentire e di provare determinate emozioni perché rimosse, e il trattamento Shiatsu dà una mano a risentirle!", questo commento rende testimonianza che il "riuscire a stare dentro" alle proprie emozioni significa anche conoscerle per mettere le basi per un percorso di vita diverso.

Esperienza di gruppo. L'occasione di avviare uno "Shiatsu di gruppo" con gli utenti della Comunità mi ha permesso di "vederli all'opera" con *"l'impegno di trattare gli altri e non solo ricevere, e notare come esista uno scambio di energie positive, benevolo tra noi".* Così scrive Fabio, uno di loro, che dichiara di essere una persona nuova, rigenerata e serena, anche grazie allo Shiatsu.
Come osservatore, durante le ore trascorse con loro, ho visto un grande impegno nell'esecuzione del Kata, molta concentrazione e ascolto dell'altro. Ma, soprattutto, l'occasione di "fare insieme Shiatsu" ha permesso un'insperata riappacificazione tra loro, seguita da un abbraccio.

**Anna Verde, Operatore Shiatsu*
annaverde1950@gmail.com

L'opinione dell'educatrice

Chi si rivolge alla Comunità, spesso, sono persone che non hanno più consapevolezza di sé, né voglia di risvegliare le proprie energie vitali interne. Bisogna allora riscattarli dal vuoto, dalle solitudini, dalle carenze, dalle ansie e dai sensi di colpa che intossicano la loro vita.
La Comunità, in questo senso, tende alla maturazione dell'individuo permettendogli la riscoperta e la valorizzazione delle proprie risorse. L'approccio allo Shiatsu, da parte loro, avviene con una richiesta di sollievo fisico, ma in poco tempo si trasforma in un'esperienza di riconciliazione con il mondo esterno. La mente si sgancia, si abbandonano i pensieri ossessionanti, ci si lascia fare, il corpo si adagia al piacere del contatto umano e, grazie all'accoglienza calorosa e alla posizione sdraiata che favoriscono l'espressione del vissuto interiore, si raggiunge una dimensione spirituale che permette espressione piena di tutte le potenzialità del corpo. Come dice Maurizio: "Io Shiatsu è un'esperienza di vita".

Teresa Vencato
(Educatore socio-pedagogico della Comunità Nuova Vita)