Essere Martina nel mondo Shiatsu

Incontro con una persona speciale che ha fatto dello Shiatsu la sua ragione di vita, esaltando l'essenza più pura della disciplina: aprire il cuore e liberare la mente



di **Marzia Marone,**
Operatore e Insegnante Shiatsu

Conoscere Martina è certamente un'esperienza fuori dal comune. La prima volta che l'ho incontrata abbiamo viaggiato in auto per un paio d'ore e per gran parte del tragitto la sua spensieratezza e l'energia contagiosa ha trascinato me e gli altri passeggeri in un mondo squisitamente "adolescenziale". Sì, perché Martina è una giovane ragazza di soli 18 anni e porta con sé quella meravigliosa leggerezza propria della sua età. Poi ti fermi un istante e ti accorgi che, terminato il terzo anno di formazione Shiatsu, ha voluto con tutta se stessa partecipare al suo primo Seminario Nazionale APOS, lontana da casa, accompagnata da tre operatori Shiatsu appena conosciuti e ti chiedi: quanti giovani della sua età farebbero lo stesso?
Forse è il caso di fare un passo indietro e capire che gli attuali 20 anni di Martina (dal primo incontro sono passati due anni) sono molto diversi da quelli che tutti conosciamo: lei è nata con la Sindrome di Down in una meravigliosa famiglia che ogni giorno lotta con le barriere emotive e sociali per dare a Martina la possibilità di vivere il più possibile una vita "normale". Lei è forte ed è sostenuta dall'amore che la circonda quotidianamente. Quando la s'incontra nel suo contesto familiare la percezione che si ha è molto diversa da quando è sola, esattamente come per tutti i ragazzi della sua età. Una figura materna presente e attenta che, come tutte le mamme, media tra spingerla a spiegare le ali e proteggerla in un caldo e avvolgente abbraccio, una sorellina sveglia e autonoma con cui condivide attenzioni e aiuto reciproco senza voler prevaricare l'una sull'altra e infine un papà che dal primo sguardo ti conquista con la sua pacatezza e sensazione di stabilità.

UN PROGETTO DI VITA

Questa finestra familiare è importante per capire come Martina sia arrivata a incontrare lo Shiatsu, conoscerne le basi fino a farlo diventare il suo "progetto di vita". La capacità di ascolto che accompagna la sua pratica si è manifestata molto prima di acquisire la tecnica; alcuni operatori Shiatsu hanno incontrato quasi per caso la pratica ma altri, come lei, l'hanno cercata perché sentivano di poter essere di aiuto al mondo attraverso un "tocco consapevole".
Ecco come mamma Sonia descrive questo momento di consapevolezza del talento della figlia. *"E così ho scoperto il lato 'oscuro' di Martina. Di solito il lato che luccica è la parte positiva delle persone, ma nel suo caso il lato più luccicante è quello della sindrome: i suoi caratteri somatici, il suo linguaggio e i suoi occhi, tutto ci parla di ritardo mentale. Ad un certo punto della vita ho avuto la possibilità di scoprire la 'vera' sindrome, quella che i più ignorano. L'estrema sensibilità di Martina, il suo leggere direttamente nel cuore delle persone, il suo sapere a prescindere da cosa sia giusto o sbagliato, la sua grande maturità e profondità di sentimenti, seppur nella sua semplicità, sono le bellezze che spesso vengono oscurate da ciò che l'aspetto ci mostra".*
L'appoggio e il coraggio che questa famiglia dimostra ogni giorno, lo si legge nella serenità di Martina. Nel corso dell'incontro a casa sua per scrivere questo articolo, in quasi due ore è intervenuta davvero poco con le parole ma le sensazioni che mi ha trasmesso le porto ancora con me dopo diversi giorni. Il contesto protetto mi ha permesso di accedere a quel "lato oscuro della sindrome", il non manifesto, quello che fuori da lì è nascosto da una gioia e una spensieratezza disar-

manti e da una parlantina inesauribile. Quando ho chiesto a Martina di parlarmi dello Shiatsu, una frase secca è uscita dalle sue labbra: *"Lo Shiatsu è mio dovere"*. Le ho chiesto cosa intendesse e la risposta è stata la più semplice: *"Le persone che tratto si sentono più leggere, stanno meglio, lasciano andare le tensioni"*. Che altro c'è se non far stare bene le persone?

ANIMA E CUORE APERTI

Di sicuro Martina non memorizza come siamo abituati a fare noi e certamente le sue sequenze Shiatsu non sempre seguono la didattica proposta; la sindrome non le permette di assimilare complessi contenuti teorici o spiegare perché tratta un meridiano piuttosto che un altro, ma certamente l'esperienza di questi anni di studio e tanta pratica hanno forgiato le basi per un ascolto e un tocco più consapevoli.
Quello che resta è forse l'essenza più pura dello Shiatsu: aprire il cuore e liberare la mente.
Il continuo aggiornamento, lo studio servono a lei come a qualunque operatore, ma l'incontro e la connessione che si creano in ogni trattamento con il proprio ricevente sono unici e questo Martina lo sa bene; lei si mette in ascolto, senza giudizio, senza intenzione, le tensioni che avverte la tratta come sa e lascia che il suo uke si affidi al suo tocco puro e incondizionato.
La contraddistingue la spontaneità e l'assenza d'infrastrutture mentali: si pone in ascolto dell'altro con anima e cuore aperti; durante il trattamento diventa un collegamento tra cielo e terra, nelle sue mani è presente la semplicità.
Sonia riassume bene l'essenza della sua pratica. *"Abbiamo scoperto che Martina aveva un talento, era molto brava a fare massaggi, lei ha mani caldissime ed ogni suo tocco trasmette tranquillità e pace"*.
Trovo sia molto difficile spiegare davvero cos'è un trattamento Shiatsu, si possono dare molte indicazioni di "cosa non è", ma far capire il meraviglioso mondo che si apre attraverso il tocco non è affatto semplice. Si può teorizzare e andare a fondo di molteplici visioni, più o meno antiche, ma poi ci si ritrova di fronte a una persona che chiede un sostegno e noi abbiamo il compito di trovare il modo migliore per darle ciò di cui ha bisogno. A modo suo Martina fa questo, il suo Shiatsu o il suo "tocco consapevole" di sicuro donano un grande benessere ai suoi uke che ogni volta la salutano portandosi dietro questa piacevole sensazione di leggerezza che i suoi trattamenti trasmettono.



Il percorso di questa giovane ragazza nel mondo moderno non è certamente facile e forse lo è ancora meno in ambito Shiatsu, dove luoghi comuni, poca informazione e il rischio di essere confusi con "centri massaggi" discutibili è dietro l'angolo. L'impegno che ogni Operatore Professionale Shiatsu mette in atto per avere il giusto riconoscimento di questa disciplina è immenso e quotidiano e per Martina tutto ciò può essere ancora più complesso, ma questo non ferma il suo grande desiderio di continuare a praticare Shiatsu perché, come dice lei: *"Quando faccio Shiatsu, io sto bene!"*.

Un percorso speciale

Martina Marcatini. Operatrice del benessere, a soli 20 anni, Martina ha frequentato tre anni di Accademia Shiatsu Do, un corso di massaggio ayurvedico "Metodo Shehana" e conseguito il I° Livello Reiki "Metodo Usui", ogni lunedì fa pratica e regolarmente partecipa a seminari di aggiornamento. Ha aperto la partita IVA e attualmente lavora a Gallarate presso il salone "My Way 9.9" e presso l'ambulatorio medico infermieristico comunale di Oggiona Santo Stefano proponendo trattamenti Shiatsu e ayurvedici. Di lei aveva raccontato il sito Disabili.com nell'articolo "Storia di uno Shiatsu speciale".