

Lo Shiatsu? Un incontro

Il libro "Non sei Solo" giunge alla sua seconda ristampa. Previste serate di presentazione in tutta Italia

di **Bernardo Corvi**

Molto spesso nei luoghi pubblici, in un'intervista, in un dibattito televisivo o radiofonico, quando qualcuno ci contatta per ricevere un trattamento, ci viene posta la domanda: "Che cos'è lo Shiatsu?". Questa domanda ha una risposta solo in apparenza semplice, poiché il riscontro implica certamente punti di vista molteplici.
Potremmo definire lo Shiatsu una tecnica: utilizza il palmo delle mani, pollici, avambracci, gomiti per portare pressioni sul corpo della persona che riceve il trattamento (Uke) allo scopo di "sollecitare", "stimolare", forse "fondersi" con l'energia vitale del compagno che lo riceve. Alla fine dell'esperienza si scoprono con stupore sensazioni di leggerezza, di maggior "respiro" delle varie parti del corpo; il tutto si trasforma in una percezione di efficacia.
Un altro modo per definirlo, complementare al primo, potrebbe essere anche quello di qualificarlo una disciplina evolutiva: valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica permettendone la migliore espressione secondo potenzialità, tempi e modalità peculiari di ciascuno. Oggi abbiamo ben chiaro che questa pratica genera una migliore qualità della vita in un processo in cui tutte e due le persone rispondono ad un senso di reciprocità; rapporto dinamico di parità che porta ad esprimere la parte migliore di una coppia.
Perché, allora, non definire lo Shiatsu un incontro? Un colloquio che parla attraverso un codice non verbale, un linguaggio attento, educato che, soprattutto, ascolta. Un modo di esprimersi che si è liberato da grossolanità, superficialità, che arriva a volte a sfiorare delicatamente aspetti profondi della coscienza.
Incontro, ascolto, accoglienza. Proprio queste caratteristiche, in tanti anni di pratica seria e coerente, hanno permesso agli operatori di questa disciplina di esplorare e trovare radicamento in luoghi prima impensati, in ambito sociale, nello spazio della speranza come quelli della sofferenza. Luoghi dove ogni operatore portava e porta tuttora la propria conoscenza proponendo una pratica onesta, attenta, intrisa di grandi ideali.
Tante volte le emozioni provate insieme ai propri compagni incontrati sopra un tatami li hanno portati a considerarli amici, "altri amici", a

volte “delicatamente differenti”, come recita il titolo di uno dei miei primi libri.
Molte persone hanno provato la voglia (o il bisogno?) di raccontare e raccontarsi, travolti dalle proprie e altrui emozioni.

L’AMBITO SOCIALE

Questo libro vuole proprio seguire questa linea guida; racconta momenti specifici e raccoglie esperienze di Shiatsu in ambito sociale facendone documento. Riunisce, non tutte certo, diverse testimonianze di grande valore che se inquadrate in un’ottica globale raccontano ciò che si può definire, senza ombra di dubbio, un fenomeno sociale, un archetipo incredibilmente ricco e pieno di opportunità.
Momenti che documentano la pratica di un decennio in ogni ambito possibile e immaginabile della società; progetti svolti in contesti che coinvolgono bambini, ragazzi, scuola ma, anche, la sfera della fase più avanzata dell’età dell’uomo. Attraverso le parole di chi li ha vissuti e raccontati, è stato sottolineato quanto gli aspetti della sfera relazionale o nel mondo della solidarietà siano stati approfonditi attraverso questa disciplina. Shiatsu nei luoghi di sofferenza, negli ospedali, nell’ambito del disagio o della disabilità infantile quanto dell’età adulta; testimonianze che raccontano quanto si possa stare vicino a bambini che soffrono per la perdita di contatto con la realtà, oppure raccontano della vitalità di bambini speciali. Il tutto vissuto insieme; vicini, molto vicini, a chi soffre oppure a chi non trova più risorse o motivazioni del proprio essere per affrontare il disagio.
Ci si è confrontati con la sofferenza della tossicodipendenza, la drammatica realtà della vita in carcere, le strutture psichiatriche. Proprio in un percorso dal particolare al generale questo libro intende portare a conoscenza quanto tutte queste singole esperienze rappresentino un fenomeno che ha saputo costruirsi credibilità e affidabilità.
Un libro che ha richiesto quasi un anno di ricerche, confronti, discussioni; che vuole documentare parte di questo universo ma vuole anche sottolineare che non esiste uno Shiatsu migliore di un altro, di maggiore o minore valore perché praticato in un luogo piuttosto che in un altro.
Esattamente come non esistono persone di serie A o di serie B ma solo esseri umani che, a volte, si trovano per difficoltà o per un destino talvolta crudele in un vortice di sofferenza, disagio, incapacità di esprimersi. Ad alcune persone, talvolta, capita di non riuscire nemmeno a trovare una voce, in una società spesso poco attenta, molte volte incapace di affrontare i propri problemi cercando di nasconderli; in un carcere, in un manicomio...

UN “MESSAGGIO”

Una società che non vuole accettare le proprie contraddizioni, pur sapendo che tutte ne hanno, preferendo nasconderle piuttosto che affrontarle, magari anche ammettendo di non riuscire a risolverle. Non è detto...
Ecco “lo Shiatsu”. Disciplina che apporta valore ad ogni relazione umana; forma di comunicazione che riconosce il valore dell’altro in quanto tale, senza giudizio, pretese, aspettative. Un insegnamento ad accettare la vita e valorizzarla in quanto tale. Riconoscendo che scorre dentro di noi nutrendoci, proteggendoci, dandoci forme e funzioni.
Ecco perché sono sempre stato d’accordo con il mio amico Francisco Contino, responsabile dei progetti internazionali a Cuba, quando definisce lo Shiatsu, descrizione illuminata, non un “massaggio” ma un vero e proprio “messaggio”.
Si instaura, dunque, un nuovo paradigma: lo Shiatsu costituisce una risposta semplice, efficace e alla portata di tutti alla domanda sociale di benessere. Alla portata di tutti vuol dire che chiunque può ricevere un trattamento di Shiatsu, eseguito da un operatore serio e preparato, qualunque sia il suo stato di disagio o benessere. Non ha effetti collaterali; le esperienze che si sono susseguite in tutti questi anni hanno sempre avvalorato quest’affermazione: tutti possono ricevere trattamenti, nessuno escluso!
Lo Shiatsu si è diffuso in ogni ambiente: dai trattamenti “a domicilio” agli studi specifici aperti da professionisti, nelle palestre, istituti di bellezza, stabilimenti termali ma anche nelle scuole, nelle case di riposo, nei centri sociali, nelle carceri. Lentamente in ogni luogo ha acquisito credibilità e riconoscibilità e, soprattutto, efficacia.

Il libro

Il libro “Non sei solo...” raccoglie decine di esperienze di pratica dello Shiatsu in ambito sociale. È rivolto a tutti gli operatori ma anche agli amministratori; responsabili di strutture comunitarie, sanitarie, giuridiche, per conoscere e accogliere nei propri luoghi di lavoro una realtà articolata, quella dello Shiatsu, che si presenta piena di risorse e di potenzialità, sia che venga proposta sotto forma di trattamenti sia di laboratori o corsi.
Maggiori informazioni presso il curatore Bernardo Corvi: bernardo@fioreoriente.com

