

# Shiatsu Shin Tai: creare spazio con il movimento e sprigionare forza vitale

*Lo stress lega la forza vitale e deforma la percezione. La realtà e la percezione sono in genere sempre temi del lavoro sul corpo. Poiché la realtà soggettiva tratteggia la vita. Si pone la domanda seguente: che cosa ha portato i clienti a questo punto della vita, quando vengono nel nostro studio?*

## HERMANN GROBBAUER

Secondo uno schema predefinito il nostro corpo memorizza tutto quanto viene percepito dai sensi nonché tutte le informazioni a livello di oscillazione, legate al fattore che causa lo stress. In situazioni di stress il corpo limita la forza vitale e la lega nelle fasce sotto forma di una matrice mnemonica. Se però la forza vitale è imprigionata nella memoria fisica del passato, essa non è a nostra disposizione nel qui e nell'adesso, il che può pregiudicare notevolmente la qualità della nostra realtà momentanea. Inoltre, tale matrice mnemonica funge nel nostro sistema da schema di comando che deforma la nostra percezione del presente. Da chitarrista mi piace confrontare il corpo con uno strumento. Se non lo suono per molto tempo, la sintonia viene meno. Un pezzo musicale suonerà molesto. La stessa cosa può accadere e può essere percepita con le persone.

## IL CONCETTO DELLO SHIATSU SHIN TAI

Masunaga, inizialmente psicologo, insegnava che il movimento di energia nei primi due meridiani, il vaso governatore e il vaso concezione (vg e vc), equivale al movimento della cella elementare. Saul Goodman ha ripreso questa indicazione e sviluppa dagli anni 1980 questo lavoro sul corpo evolutivo. Esso abbina ricerche orientali e occidentali. Goodman lo chiama oggi anche Lifeforce Recovery o ricupero della forza vitale. Il ragionamento di base di questo approccio

consiste nella generazione di maggior movimento. Quanto più bloccato è un sistema del corpo, tanto più limitata è la flessibilità e quindi lo spazio per il corpo e l'oscillazione. Se lo spazio a livello fisico viene ristretto, ciò accade anche a livello di oscillazione, il che può manifestarsi in forma molteplice. Articolazioni indurite, respirazione piatta, pensieri rigidi o dogmatici, la mancanza di contatti sociali, alimentazione malsana e via discorrendo.

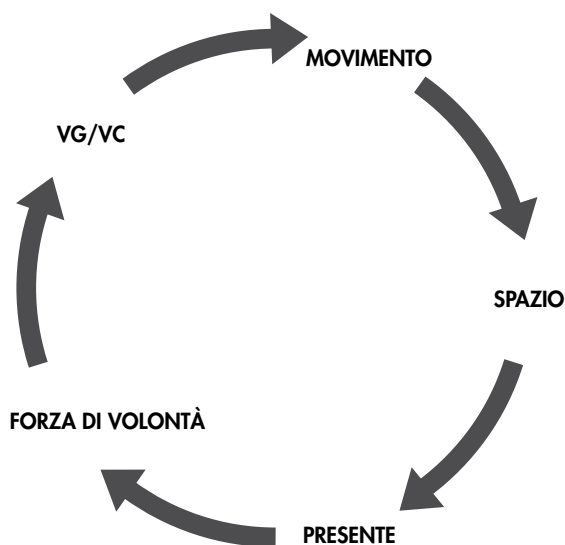
*«Se lo spazio a livello fisico viene ristretto, ciò accade anche a livello di oscillazione, il che può manifestarsi in forma molteplice.»*

Se ad esempio analizziamo la respirazione, all'inizio di un trattamento, spesso, constatiamo che sprigiona pochissimo movimento nel corpo. Se il sistema però diventa più mobile e flessibile, muta anche la respirazione e viceversa. Il collegamento con la vita avviene attraverso la respirazione, che ne determina anche la durata.

## VG/VC, MOVIMENTO E SPAZIO COSTITUISCONO TRE FATTORI IMPORTANTI DELLA FILOSOFIA DELLO SHIATSU SHIN TAI

Allo «spazio» associamo inevitabilmente il «tempo» e viceversa. L'osservazione di Goodman ha quindi senso:

lo spazio ristretto in un sistema distorce la percezione del tempo. La persona non vive pienamente nell'adesso. Rimane ancorata al passato e fa proiezioni verso il futuro senza veramente andare avanti. Con la riacquisizione di movimento e spazio la percezione distorta si scioglie e la persona ritorna nel tempo reale. La forza vitale riconquistata si esprime spesso in forza di volontà. Finalmente si può attingere all'energia per fare ciò che si vuole veramente.



### DA CRISI NASCONO OPPORTUNITÀ

La parola crisi deriva dal greco e significa «discernere». Una crisi e lo stress causato non sono un destino che semplicemente va subito, bensì un'opportunità per sviluppo e cambiamento. Questi avvengono di continuo, solo che spesso non ce ne rendiamo conto. Ciò che muta, spesso, non sono le circostanze esterne, bensì il nostro atteggiamento che assumiamo nei confronti di esse. Condizionamenti, abitudini, traumi e simili ci impediscono di sfruttare l'intero potenziale di prestazione. Siamo imprigionati nel nostro ambiente angusto, incapaci di modificare le cose. La ricerca dice che, di regola, l'adulto prende nota consapevolmente solo del cinque per cento della realtà, i restanti 95 per cento rimangono celati, nell'inconscio e si manifestano in automatismi.

### COME POSSONO I CLIENTI ESSERE COINVOLTI AI VARI LIVELLI?

Se concepiamo il trinomio corpo, anima e mente come semplice concetto energetico, ci rendiamo conto che anche il corpo fisico è composto di vari spettri acustici, di cui ognuno dispone di un'informazione propria. Nello

Shiatsu Shin Tai la grande capacità e la grande sfida del lavoro sul corpo consistono nella giusta valutazione delle priorità dei livelli. Può trattarsi di manipolazioni mirate allo scheletro, di un profondo lavoro sull'hara, di una liberazione delle fasce o di cosiddette tecniche non-force. Uno degli obiettivi è l'attivazione del parasimpatico in zone specifiche in modo da liberare nel canale centrale restringimenti trattenuti in profondità.

Al fine di operare nel modo più efficace possibile, il sistema nervoso propriocettivo sintonizza il corpo sempre in modo ottimale con l'ambiente. La propriocezione intende la percezione personale e favorisce l'orientamento dei sistemi fisici dall'interno. Goodman lo chiama Inner-Positioning System (IPS). Se siamo veramente consapevoli della sua funzione, alleniamo questa parte del sistema nervoso con ogni trattamento ricevuto, esercizio Makko-Ho, meditazione e simili. Aiuta noi terapisti a percepire i clienti su livelli differenziati, a sostenerli e ad accompagnarli.

Come ciò può esprimersi viene illustrato nel rapporto impressionante di un cliente. Alla prima seduta la persona era vicina a un esaurimento nervoso. Si sentiva spossata, incapace di agire, non riusciva più a dormire e aveva dolori in tutto il corpo. Lo Shiatsu Shin Tai ha pian piano riportato il cliente in sé, nel suo corpo, alla sua anima. Egli ha descritto il cambiamento con le seguenti parole: «Ad ogni tocco durante il trattamento percepisco un'energia che mi dà speranza e mi rafforza. I trattamenti sono come un viaggio su un'isola; quando è giunto il momento, la forza è di nuovo sufficiente per nuotare fino alla sponda e percorrere nuovi cammini. Lo Shiatsu Shin Tai mi aiuta a fare una sosta, in modo che possa giungere a me e trovare quiete e serenità. La catena della vita diventa una bozza, tassello per tassello si forma un insieme. Planare verso una nuova dimensione, essere senza dover essere.» Ciò che mi rimane impresso nella mente in quanto terapeuta e soprattutto come essere umano è una profonda sensazione di gratitudine e rispetto nei confronti del grande mistero che può essere intuito ma non afferrato.