

Una domanda difficile

Come si impara lo Shiatsu?

a cura di Mario Viscovo

Ciao a tutti, chi scrive è un assistente del III PP presso l'Accademia Nazionale Shiatsu Do della sede di Roma. Rispondere a questa domanda non è per niente facile, anche perché lo Shiatsu non è un tecnica ma è, più semplicemente, un atteggiamento o un'intenzione. Imparare una tecnica è relativamente semplice: basta apprendere i fondamenti su cui questa si basa e intuitivamente la possederemo. Potremmo, solo dopo, essere portati naturalmente ad approfondirla attraverso lo studio e a personalizzarla attraverso la pratica. Come con uno strumento musicale.

Ma allora, com'è possibile imparare qualcosa che non è semplice tecnica? Com'è possibile apprendere un atteggiamento, un'intenzione? Come si impara lo Shiatsu? Lo Shiatsu si impara dallo Shiatsu. L'attuazione di tale metodo passa attraverso uno strumento di stampo millenario che nelle discipline di matrice orientale sembra aver trovato il proprio apogeo: il kata.

Il kata permette di imparare lo Shiatsu: anche se a primo impatto potrebbe sembrare mera ripetizione di una sequenza di movimenti prestabilita, precedentemente assemblata. Di nuovo ci scontriamo con un paradosso: come può un'intenzione o un atteggiamento essere insegnato attraverso qualcosa che viene ripetuto sempre uguale e che è stato prestabilito in un momento precedente al presente? Come può qualcosa di "predeterminato" insegnare come porsi in relazione al qui ed ora?

La domanda è pertinente, ma mal posta. Parte da una posizione poco chiara che necessita di spiegazione.

Sono l'apprendimento e la ripetizione del kata a insegnare lo Shiatsu. Il kata è Shiatsu. Praticandolo se ne assimilano i contenuti. Non c'è apprendimento senza assimilazione. La ripeti-



zione del kata, che all'inizio semplicemente assumiamo come compito (le schede), ci porta alla consapevolezza "biologica" – l'esistenza di una coscienza o di una morale biologica sono stati, e sono tuttora, temi al centro del dialogo filosofico – dell'entrare in contatto attraverso lo Shiatsu.

Credo sia importante porsi domande del genere per poter cogliere aspetti di quella che altrimenti rischierebbe di restare mera ripetizione.

Per noi occidentali, fu Bacone, nel Rinascimento, a riportare l'accento sulla Pratica, attraverso l'osservazione come mezzo di comprensione e conoscenza, riprendendo il metodo induttivo Aristotelico e riportandolo nella scienza che diveniva, anche grazie a lui, moderna. Il valore dell'osservazione della pratica però sembra ancora non aver attecchito nel discorso pedagogico: l'apprendimento passa ancora per vie razionali, legate, e anche qui di nuovo c'entra Bacone, a un controllo razionale della natura, sia con la N maiuscola, riferendoci quindi a tutto ciò che non siamo noi, creando separazioni irrazionali con immediati problemi di com-

preensione e relazione con il mondo in tutto l'Occidente; che con la n minuscola, riferendoci quindi più semplicemente alla natura in senso ampio e comprendendo, quindi, anche quella umana.

Ma, come sappiamo, i tempi di diffusione di cambiamenti tanto radicali, si risolvono in cicli molto ampi. Dico questo perché sembra essere ancora presente in noi l'oramai atavica necessità di una conoscenza dogmatico-teorica.

Queste poche righe sono rivolte a chi, come me un tempo, considera la ripetizione del kata un semplice approfondimento di informazioni e posizioni che intuitivamente abbiamo acquisito: il samurai, la perpendicolarità, e così via. Ma l'intuito acquisisce un altro valore nello Shiatsu. Non è una tecnica fondata su basi logiche.

Usando "il gioco delle immagini", potremmo dire che il nostro Shiatsu è un respiro che si relaziona e si manifesta in modo "consapevole" e disciplinato, ponendo in relazione due forze vive e agenti: me e l'altro, arrivando a fondere questa percezione portandoci, perciò, da due a uno.