

# Shiatsu e danza

Due discipline che hanno molti punti in comune: incoraggiano entrambe una relazione più positiva con sé e con gli altri

a cura di Sabrina Petazzi

**S**hiatsu e danza, apparentemente nulla fa pensare che abbiano punti in comune, eppure è così. Nella mia esperienza di shiatsuka e danzatrice trovo che molte caratteristiche dell'uno si "fondano" con l'altra.

Entrambe sono discipline che hanno bisogno di essere praticate, per arrivare a quella fluidità di movimento che le rende leggere e "libere" da condizionamenti mentali. Lasciare che sia, lasciare che il corpo tuo e/o dell'altro ti guidi nell'esplorazione, nella ricerca espressiva, è l'esperienza più significativa che colgo in entrambe.

Allora sì che si apre il cuore e quanta luce, nel contatto, nella relazione con sé stessi e con l'altro esce da questo mio corpo umano e divino insieme. La danza mi rende gioiosa, mi fa esprimere, meglio che attraverso l'uso delle parole, quelle emozioni, quello stato d'animo che mi è proprio nel momento in cui lo vivo. Attraverso allungamenti e respiro lavoro sulla mia postura, alla ricerca di un superamento dei miei limiti, di una relazione con me stessa, che si traduce in comunicazione e relazione con l'altro e che mi fa stare bene... Ma tutto questo posso dire che lo vivo anche praticando Shiatsu.

Essere nel momento con uke, a contatto col suo respiro, il suo essere, il suo vissuto... due energie a formare un campo vibrazionale comune, una bolla unica

ne, in quell'unico contro unico ogni volta, mi danno la stessa gioia che provo danzando.

Da quando ho approcciato la danza "Contact improvisation" questa relazione è ancor più evidente. Si tratta di un tipo di danza contempo-

ranea in cui il contatto costante e spontaneo con l'altro è il principio attorno a cui si sviluppa: vicendevolmente ci si sostiene e ci si aiuta; si crea insieme; a volte il movimento improvvisato che nasce è talmente unico, che ti senti di vivere il "qui ed ora" nella sua completezza.

È una forma di danza che ha dato, dagli anni '70, la possibilità di esplorare nuove possibilità di movimento e soprattutto di espressività. Dato che non ha una struttura di movimenti codificati, scaturisce dall'estro dei ballerini che nella loro spontaneità creano coreografie e movimenti armonici.

Trovo molta affinità con lo Shiatsu, perché in entrambi diventa importante riscoprire il piacere del movimento, le possibilità del proprio e altrui corpo, fidarsi di sé e del compagno di viaggio, sostenendosi reciprocamente e dandosi la possibilità di dare e dire qualcosa col corpo.

Nello Shiatsu, attraverso l'utilizzo dei kata, la tecnica diventa sempre più fluida e libera, perché imparo, lasciando andare la mente, a vivere il momento, a percepire, sentire me stessa e il mio uke ed il nostro ritmo vitale. Anche nella danza, in generale, esistono "forme" di lavoro (nell'impostazione classica o moderna, attraverso sbarra



a terra, sbarra, posizioni, salti etc.), che con la ripetizione diventano armonici e divengono la base su cui evolvere il proprio movimento. Nella Contact in realtà non esistono kata o sequenze ripetitive, tutto è basato sull'improvvisazione, ma lo studio, la ricerca del contatto, il controllo propriocettivo ti fanno arrivare a rendere ciò che rappresenti (una coreografia, una storia, un sentimento...) nella maniera più efficace, concentrandoti sul movimento vero, ritmico, gradevole perché equilibrato anche negli squilibri. Due strade diverse per arrivare allo stesso obiettivo.

Steve Paxton, creatore di questo genere di danza, la definisce così: "La Contact Improvisation non è una struttura di movimenti codificati, ma ricerca nella essenza degli stessi: questi sorgono dalle risposte riflesse e dall'intuizione dello "sperimentatore". La mente fa da testimone ammirata e divertita, sta ad "osservare" il corpo e le sensazioni da esso generate nel movimento".

Oltre ad interagire con il proprio partner, chi balla Contact utilizza alla pari la forza di gravità e il pavimento come elementi indispensabili. Un principio dello Shiatsu è proprio l'uso del peso secondo gravità ed il sostegno reciproco tra tori e uke. Infatti in un trattamento entrambi hanno un ruolo attivo, l'uno non può praticare senza l'altro che possa sostenerlo, sia fisicamente che nel cambiamento. La pratica dello Shiatsu permette inoltre la condivisione di un linguaggio non verbale che consente di comunicare insieme, rispettando le

differenze, le risonanze di entrambi i partecipanti all'incontro, valorizzandole e stimolando la vitalità di ognuno.

Altra caratteristica che mi fa associare le due discipline, è che sono per tutti: il nostro stile di Shiatsu è alla portata di tutti, giovani, adulti, anziani, sia per riceverlo che per praticarlo; appena inizi un percorso didattico già sai fare qualcosa, una rilassante e piacevole passeggiata su tutto il corpo. Anche chi non proviene dalla danza può avvicinarsi alla Contact, poiché il gesto che nasce insieme è e deve essere quanto più spontaneo e tutti sono in grado di muoversi.

Per me si definisce Arte quando si può esprimere qualcosa attraverso la creatività ed una spontaneità che nasce da uno studio profondo e continuativo, perciò considero entrambe queste discipline delle Arti.

In definitiva Shiatsu e Danza incoraggiano quindi una relazione più positiva con sé e con gli altri, invitano ad un apertura mentale e corporea, ampliando la conoscenza e la coscienza del proprio corpo. Tutto ciò apre le porte a quella dimensione di unità Mente-Corpo-Spirito che fa parte di quella crescita evolutiva, che molti esseri umani sperimentano o quantomeno cominciano a cercare.

Sempre più persone, con modalità diverse, attraverso discipline e pratiche evolutive, sono comunque sulla via del "Benessere"; questa voglia di stare meglio con se stessi conoscendosi sempre più nel profondo, con semplicità e andando verso l'essenza di sé con amore e gioia.



# Altri amici... delicatamente diversi

a cura della redazione

Edito da Accademia Italiana Shiatsu Do, il libro di Bernardo Corvi "Altri amici, piccolo diario di esperienze Shiatsu in psichiatria e nelle carceri", scritto in collaborazione con Rosina Bagnato, è il diario di un percorso lungo dieci anni

**L**uogo privilegiato di incontri altamente coinvolgenti, la pratica dello Shiatsu nel sociale ha agito in relazione con un'evoluzione culturale che non vede più il "diverso" come una persona da emarginare, da nascondere, della quale provare imbarazzo. Una società che, con qualsiasi mezzo, è in grado di apprezzare e mettere in risalto il delicato potenziale umano insito nell'anima di persone che una cultura grossolana chiamerebbe "inutili" è senz'altro in una fase molto avanzata del suo percorso.

Decine di praticanti Shiatsu prestano la loro opera, molte volte gratuitamente, nei luoghi di sofferenza, dell'esclusione, del degrado; siti in cui ogni volta, pressione dopo pressione, ci si riscopre in un nuovo benessere, un soffice tepore ove le differenze, pur esistendo, non segnano in maniera così indelebile i destini delle persone.

Se è vero che una società si giudica da come tratta i meno fortunati, è verosimile che la giusta ricompensa, il vero riconoscimento, per chi pratica Shiatsu in ambito sociale, si espliciti in sorrisi sdentati, abbracci teneri, baci genuini, puri, autentici. Armata d'idealisti o esercito della speranza che sia, ma sempre pulito come il sole all'alba, il popolo del volontariato ogni giorno stende i propri tatami là dove ci

sono persone che soffrono sapendo di raggentilire, in questo modo, la qualità della vita che permea quel luogo; la sua e quella dei propri Uke.

Il libro di Bernardo e Rosina racconta proprio di relazioni profonde; parla di fiducia pazientemente costruita pressione dopo pressione; descrive che cosa voglia dire "sentire": provare, cioè, che cosa si percepisce quando una persona si fida di te.

## **PRENDERE COSCIENZA**

Un documento che spiega che non esiste un metodo per lavorare con lo Shiatsu in psichiatria, ma solamente un "prendere coscienza"; consapevolezza che i "piccoli/grandi" risultati ottenuti con i tuoi amici sono tutti quanti assolutamente significativi. Come si fa a seguire un metodo quando la comunicazione a volte si identifica in un "semplice" appoggio di una mano su di una spalla? È così che ci rendiamo conto che possiamo stare insieme, accompagnandoci l'un l'altro per mano. Una condivisione di emozioni, ma anche un ringraziamento, che nasce dal profondo dell'anima per chi sostiene, motiva, ascolta.

Un libro che racconta lo spirito di un lavoro eseguito in ginocchio, seguendo ogni volta la medesima ritualità. La

ritualità è come una sottolineatura. La consapevolezza che qualcosa d'importante che sta succedendo.

Un libro che pone l'accento sull'importanza di poter modificare, da un momento all'altro, il "punto di vista" e imparare così com'è facile cambiare, semplicemente; saper conoscere e riconoscere le fasi evolutive da parte degli ospiti individuate, a volte, nel solo fatto di accettare il contatto e poi anche il trattamento.

Il racconto della consapevolezza di aver imparato (spesso scopri di non essere capace di fare una cosa di cui ti credevi già abile) ad adattare i trattamenti alle vere richieste degli Uke ponendoli, in questo modo, ancora più a loro agio; sapendo che accettare e gestire un cambiamento è un'apertura molto significativa nella vita quotidiana di queste persone.

Un racconto testimonianza ove il rapporto tra gli operatori e chi riceve i trattamenti si è evoluto: da un rapporto di "qualcuno che faceva loro dei massaggi" a rapporto di "qualcuno che faceva loro qualcosa che li faceva stare bene", fino a quello che molti di loro hanno indivi-



duato come "un amico che fa qualcosa che ti fa stare bene". Diventare "amici" apre le porte chiuse della diffidenza, del rifiuto, della paura.

La fiducia libera la relazione tra le persone dal peso opprimente di considerare un rapporto umano, o di amore, come una terapia aprendo così la strada alla costruzione di una corrispondenza spontanea, senza pregiudizi. Legame spontaneo e senza pregiudizi vuole dire sentire qualcuno a fianco.

## UN'ESPERIENZA UNICA

Il grande valore umano e sociale che si vive, attraverso quel portentoso strumento di comunicazione non verbale che è lo Shiatsu, ti accompagna in un'esperienza ricca di significato ove ognuno scava, sostenendosi l'un l'altro, nel profondo della propria sensibilità e nelle motivazioni più nobili della persona. Condividere i motivi che ti hanno portato alla decisione sulla strada da percorrere, le emozioni e i dubbi che ti hanno accompagnato, è importante per ogni persona che voglia cimentarsi in un percorso analogo e che si trovi a un crocevia di scelte, paure, insicurezze per attingere più coraggio nel sapere che qualcun altro ha provato gli stessi dubbi, gli stessi turbamenti. In questo modo, forse, ognuno di noi potrebbe sentirsi meno solo nel proseguimento di un percorso di ricerca interiore.

Con due commoventi introduzioni, Attilio Alioli, presidente di Accademia Italiana Shiatsu Do, e Francisco Contino, responsabile dei progetti di volontariato di Cuba, Santo Domingo e Messico, pongono l'accento sulla ragguardevolezza di questo progetto, dove si sottolinea "l'importanza di quel calore umano che sostiene e dà forma alle migliori aspirazioni della nostra esistenza".

Scrive Francisco: "Quando leggo nei dettagli gli incontri e ne ascolto le cronache emozionanti, i particolari preziosi e indimenticabili, i versi di tanti poeti – che un'antologia onesta chiamerebbe ribelli – sento nascere in me una nostalgia irresistibile che mi fa pensare.

Perché non ero anch'io presente in quel luogo, quel giorno, a quell'ora, con quella persona? Perché ho perduto quell'incantesimo di tenerezza e solidarietà umana?

Nostalgia, rimpianto, invidia, tardiva speranza come quando, leggendo o ascoltando le cronache di grandi amori, ci si chiede: perché io no? Ti avvolge un rimpianto incolmabile, ti domandi cosa fare per vivere anche tu un amore grande come quello e ti rendi conto che senza un amore grande come quello non si può dire d'aver vissuto veramente. E questo ti accade perché l'amore di Bernardo grande lo è davvero".

Un libro consigliato, quindi, per entrare nello spirito dello "Shiatsu Do".





Una scuola  
per cinquecento  
bambini  
e il sostegno a una  
comunità di circa  
duemila persone:  
cresce e prende  
forma un progetto  
nato anche grazie  
al contributo  
di Accademia  
Italiana Shiatsu-Do

# UN SOGNO brasiliano

acuradelGruppo  
ItalianoFlyOnlus

**V**enti anni fa, Attilio e Mario, istruttori di Shiatsu, fecero un viaggio in Brasile e incontrarono Vitoria (Garofalo, psicologa di origine italiana). Lei aveva un sogno, ispirato da un messaggio interiore, e lo voleva realizzare creando e sviluppando un luogo di istruzione, educazione e accoglienza: un centro di cultura per un'intera regione. Al rientro in Italia, Attilio e Mario, colpiti dalla forte spiritualità e dalla ricchezza d'animo di Vitoria, coinvol-

sero l'Accademia Italiana Shiatsu-Do per l'acquisto e la donazione di un terreno a un'ora da Brasilia, in cui prenderà vita il Progetto Felipe de Lyon (FLY). Nell'area rurale di Planaltina de Goias nacque una piccola scuola con sette bambini a cui Vitoria, oltre all'istruzione, dava un pasto al giorno e cure mediche.

Grazie all'impegno e alle iniziative degli Amici di Vitoria del Gruppo Italiano Fly Onlus, alla gestione operativa del progetto da

parte della Fondazione brasiliana Istituto Fly e all'Associazione di Volontariato Shiatsu Do che – oltre a sostenere il progetto, ha organizzato corsi nelle varie realtà sociali contribuendo alla creazione di un'Associazione di Shiatsu a Brasilia – la scuola è cresciuta e oggi, attorno all'istituto scolastico, che conta 500 bambini, si è sviluppata una comunità di circa duemila persone che ha trovato sostegno e ha migliorato notevolmente le proprie condizioni di



si dona a tutte le necessità e i bisogni che il suo sogno richiede. Lei è la mamma di tutti, e della comunità che ha contribuito a formare, è certamente il cuore, il cui battito ne consente lo sviluppo.

A noi, questo sogno ha dato la possibilità di partecipare a un progetto culturale e a un percorso umano e spirituale, arricchito da numerosi viaggi in Brasile e dagli incontri in Italia con Vitoria e altri amici brasiliani. I nostri sono momenti di sviluppo della sensibilità, sulla stra-

vita. E così, dal 2009, l'Istituto Fly è stato iscritto nel Registro Federale, riconosciuto come Fondazione di Utilità Pubblica, ed è ora sostenuto anche dal Ministero della Pubblica Istruzione e dal Comune di Planaltina di Goiás.

### **NOI E VITORIA**

L'insegnamento che Vitoria ci regala, con la sua esperienza e con la nascita del Progetto Fly è un continuo atto di amore verso la vita. Vitoria ha più di ottant'anni e ogni giorno, fin dal mattino,



da dell'evoluzione umana personale e collettiva.

### **I CINQUE ELEMENTI**

Nel corso di un viaggio alla scuola di Vitoria, alcuni di noi hanno individuato un terreno adiacente l'Istituto Felipe de Lyon, dove creare uno spazio multiculturale da affiancare alla scuola per integrarne la capacità di attrazione per gli abitanti della zona di Planaltina, che, in genere, non hanno accesso a tutta una serie di servizi.

Nell'autunno del 2008, con grande sforzo, il terreno è stato acquistato e da allora è stato scavato un pozzo e vi è stata portata la corrente elettrica. Quei bellissimi cinque ettari di terra hanno

cominciato a vivere ed hanno ricevuto un nome, Francisco de assis, e – con questo stesso nome – nel 2009 è nata l'Associazione Culturale, avente il chiaro intento di creare l'interesse per iniziative future in loco. Fondamentale, in questa operazione, è stato il coinvolgimento di amici brasiliani che, con entusiasmo e buona volontà, hanno deciso di condividere questa importante iniziativa. È nata una collaborazione con la Cooperativa Educativa Ceduc e ci sono diversi contatti con amministratori locali e governativi.

“Durante il mio ultimo viaggio in Brasile a Marzo 2011, ho potuto verificare di persona del buon andamento dei vari lavori sia per quanto riguarda l'Istituto Fly sia per quanto riguarda il nuovo Progetto della Associazione Francesco D'Assisi. Entro pochi mesi partiranno i nuovi Corsi di Formazione Professionale e sarà realizzato il primo campo di calcio, saranno inoltre piantati numerosi alberi da frutta! Certo le difficoltà economiche sono molte... ma con l'aiuto di tanti sono certo riusciremo a concretizzare il tutto.” (Attilio Alioli)

Ci stiamo impegnando in questo nuovo progetto, che si sviluppa in:

- costruzione di impianti sportivi da destinare alle attività dei ragazzi della scuola, per dar loro la possibilità di integrare la crescita intellettuale con la salute fisica. Gli impianti sportivi, una volta esaurite le esigenze dell'attività scolastica, saranno messi a disposizione per ulteriori iniziative di natura sociale;
- costruzione di un centro culturale che dovrà essere un punto di riferimento per il territorio circostante, prodigando cultura con molteplici attività: da corsi di

educazione alla spiritualità, a una scuola musicale (l'idea è di costituire una banda), a laboratori di pittura e teatro;

– iniziative in campo agricolo, come la viticoltura (sono previsti due raccolti all'anno) e la coltivazione di rose e orchidee, data la natura del terreno e il clima favorevole. Queste attività daranno un duplice risultato: l'integrazione nella comunità di persone emarginate, offrendo lavoro e calore umano, e il recupero di risorse finanziarie per far sì che queste stesse iniziative diventino autosufficienti.

– costruzione di impianti sportivi da destinare alle attività dei ragazzi della scuola, per dar loro la possibilità di integrare la crescita intellettuale con la salute fisica. Gli impianti sportivi, una volta esaurite le esigenze dell'attività scolastica, saranno messi a disposizione per ulteriori iniziative di natura sociale;

– costruzione di un centro culturale che dovrà essere un punto di riferimento per il territorio circostante, prodigando cultura con molteplici attività: da corsi di educazione alla spiritualità, a una scuola musicale (l'idea è di costituire una banda) a laboratori di pittura e teatro;

– iniziative in campo agricolo, come la viticoltura (sono previsti due raccolti all'anno) e la coltivazione di rose e orchidee, data la natura del terreno e il clima favorevole. Queste attività daranno un duplice risultato: l'integrazione nella comunità di persone emarginate, offrendo calore umano, e il recupero di risorse finanziarie per far sì che queste stesse iniziative diventino autosufficienti.



## PER CONTRIBUIRE

Per cominciare a concretizzare queste idee sarà necessario l'aiuto di persone sensibili. Associazione Volontariato FLY Onlus – Shiatsu-Do – Francesco de Assis

Informazioni: [www.associazionefly.org](http://www.associazionefly.org), [info@associazionefly.org](mailto:info@associazionefly.org)

### DONAZIONI:

ABI 05387

CAB 03202

Numero conto 00001244330

BBAN E053870320200001244330

IBAN IT

I8E053870320200001244330

## Percorso evolutivo dell'operatore Shiatsu

# Il concetto di "percezione"

DI DAVID HIRSCH

**L**a mia esperienza. Il fiume è la mia fonte di riflessione, quando sto seduto sulla sponda mi accorgo che in diversi momenti dell'anno assume carattere torrentizio, scorre con vigore grazie all'apporto di alcuni giorni piovosi, in altri momenti appare statico, apparentemente fermo, ma se attingo alla mia esperienza nei confronti di quel fiume, ne posso percepire il moto, lento, invisibile, ma inesauribile. Gli occhi non vedono manifestare alcuna dinamica, ma gli altri occhi, quelli che difficilmente si riescono a spiegare, la sentono ugualmente... Poi, però, se decido di andare fino alla pescaia, un chilometro circa più a valle dove il fiume cambia di livello, mi accorgo che, anche se poco per volta, l'acqua scorre. Aggiungo una constatazione razionale

che conferma che la mia percezione irrazionale era fondata su dati inconfutabili, ma se così non fosse stato, perché assente qualunque manufatto per molti chilometri, avrei dovuto fidarmi del mio istinto, seppur basato su anni e anni di navigazione con la mia canoa su quelle acque. Un airone bianco si alza in volo e, maestoso, compie un paio di giri attorno a me, ormai è abituato alla presenza dell'uomo, forse percepisce che l'umano fluviale di quel luogo non è ostico, si posa e con una eleganza che non ha pari si mette a scrutarmi con occhio vigile. Io percepisco il suo livello di attenzione, basta un gesto e scappa via, ma ora sta lì e permette questo confronto.

**Una prima definizione.** Se indago con il computer in internet, scopro varie definizioni ufficiali del termine per-

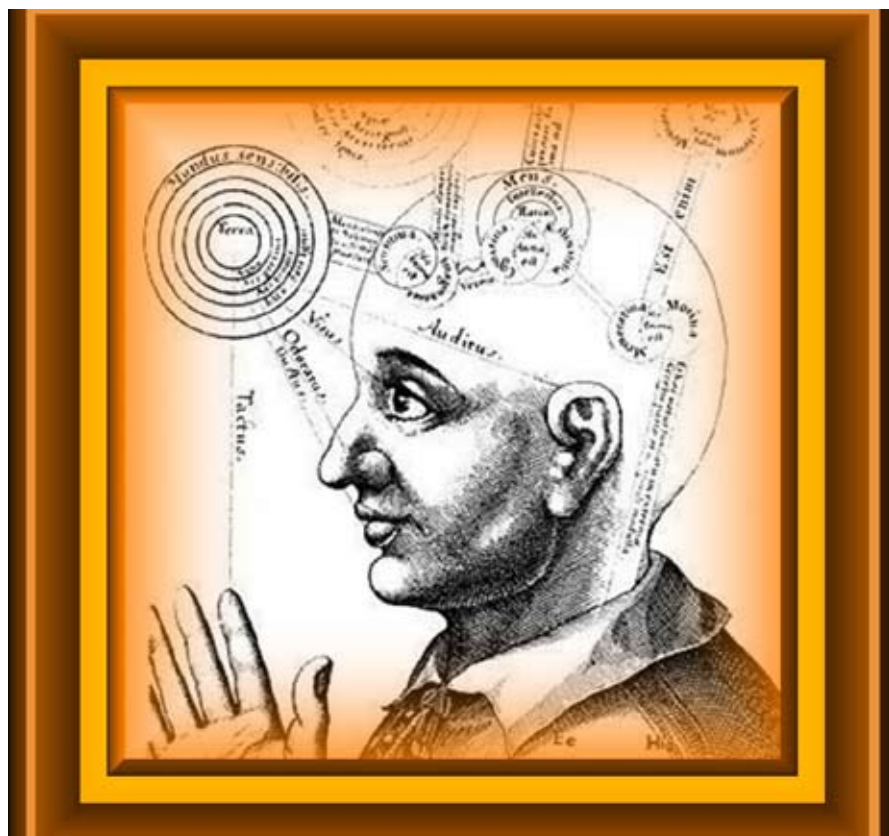
cezione: *"La percezione è definibile come il processo psichico che opera la sintesi dei dati sensoriali in forme dotate di significato. Gli assunti allo studio della percezione variano a seconda delle teorie e dei momenti storici che si susseguono."*

Quindi la percezione è definibile come qualcosa che, partendo da un "substrato" di esperienze acquisite durante un percorso sensorialmente attivo, mi struttura un "contesto" traducibile in termini pratici e condivisibile con altre persone dotate dei medesimi sensi percettivi (vista, gusto, odorato, tatto e udito), ovvero la percezione è definibile, dalla letteratura, come una entità non dotata di natura propria, ma funzione di una serie di componenti che ne danno una struttura.

**Integrazione con lo Shiatsu.** Ma per Shiatsuka, come è possibile definire la percezione quale un insieme di informazioni basate sul complemento di dati sensoriali?

Mi sono posto questa domanda perché ritengo che la definizione di percezione mutuata da Wikipedia, o da innumerevoli altre fonti enciclopediche, non possa essere la medesima che noi intendiamo quando cerchiamo di interpretare quel non so che, in grado di suggerirci in quale direzione impostare e condurre un lavoro con i nostri "utenti".

Parlo dello Shiatsu perché è il mio lavoro, ma penso che potrei fare lo stesso ragionamento riferendomi a un giocatore di ping pong a livello elevato; ritengo che le dotazioni sensoriali del corpo umano, benché assiduamente allenate, non siano in grado di fornire il 100% delle capacità interpretative e strategiche di tale gioco. Una pallina lanciata a velocità considerevole, fino a 150 km orari, non è controllabile con le capacità standard di una vista seppur buona. Sono convinto che l'allenamento regolare dota il giocatore di ping



pong di un nuovo senso, frutto della somma di tutti gli altri, ma arricchito da una componente data dall'esperienza e un'ulteriore risorsa costituita dall'intuito. **È questo il nuovo "senso" che fa sì che tal individuo sia in grado di condurre una partita con una palla che sfreccia a velocità impressionante, da colpire con uno strumento di superficie irrisoria se paragonato agli spazi coinvolti nell'azione.**

Dall'esterno un campione di ping pong non credo sia poi così distinguibile da uno Shiatsuka professionale, probabilmente anche nudi avrebbero piccole differenze strutturali, ma pochi noterebbero tali differenze; però il primo vince i tornei e non saprebbe da che parte cominciare per trattare un paravertebrale, mentre l'altro, con una racchetta in mano, farebbe una figura meschina al cospetto del campione... Quello che fa la differenza è tutta una serie di componenti esperienziali fra le quali, la percezione, è quella che determina la differenza più particolare, così particolare da consentire anche sostanziali differenze fra persone che conducono la stessa attività come due Shiatsuka col medesimo percorso di formazione.

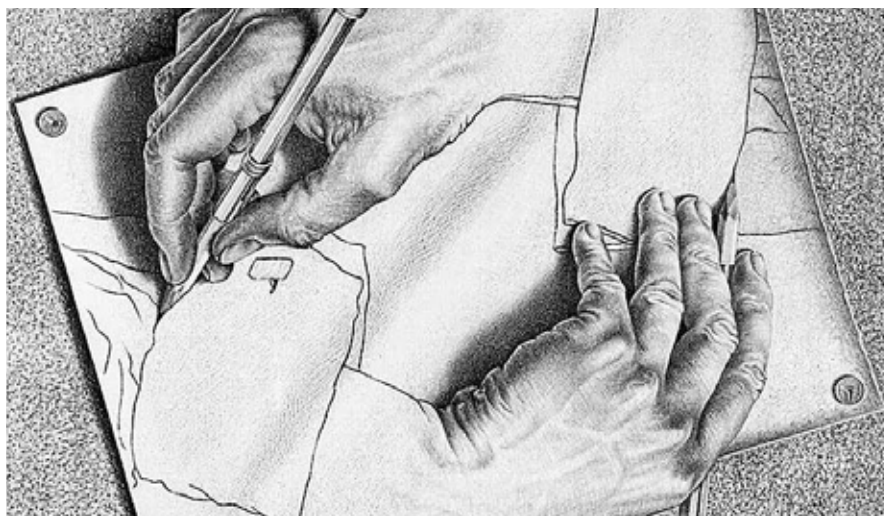
**Altre definizioni.** Se continuo a cercare in internet, le varie definizioni della parola percezione arrivo a questa: *"È possibile operare una prima distinzione tra la sensazione, legata agli effetti immediati ed elementari del contatto dei recettori sensoriali con i segnali provenienti dall'esterno e in grado di suscitare una risposta, e la percezione, la quale corrisponde all'organizzazione dei dati sensoriali in un'esperienza complessa, cioè al prodotto finale di un processo di elaborazione dell'informazione sensoriale da parte dell'intero organismo."*

Che pare confermare la riflessione di cui sopra; ma il bello viene continuando la ricerca: *"Le leggi della percezione sono dette autoctone perché ritenute innate e non frutto dell'apprendimento, anche se si è visto che esiste una progressione evolutiva nell'elaborazione delle percezioni."*

E questo è il punto focale della ricerca: le percezioni possono svilupparsi o essere sviluppate attraverso una progressione evolutiva che parrebbe prescindere dall'apprendimento, ovvero indipendentemente dalla tecnica applicata e da quante cose vengono apprese; la percezione si sviluppa nella pratica ripetuta e protratta nel tempo.

**Questo significa anche che non è possibile acquisire un "attestato di raggiunta soglia percettiva"; perché lo sviluppo di tale senso è progressivo e direttamente proporzionale all'entità di lavoro svolto; inoltre, anche dopo tanti e tanti anni di esperienza non si è di fatto "arrivati"; ma si è all'interno di un percorso che può continuare a evolvere fino alla durata della vita dell'individuo.**

**Integrazione con lo Shiatsu.** Tradotto in parole povere, quello che oggi percepisco nel trattamento che sto effettuando è diverso da quello che percepivo solo un mese fa, un anno fa, ovviamente, dieci anni fa e così via; ma



è sicuramente anche diverso da quello che percepirò fra cinque, dieci, venti anni, il che garantisce a ognuno di noi, dediti alla quotidiana arte del premere, una sicura fonte di stimoli sempre nuovi e, per di più, inesauribile.

**Per la mia esperienza, la percezione è un qualcosa di effimero che più lo si cerca e meno si manifesta;** essa ha bisogno di esprimersi attraverso l'accettazione consapevole del fatto che guida buona parte delle nostre intuizioni lavorative senza che la si riesca mai a circoscrivere in una serie di parametri condivisibili che siano di per sé esaustivi.

**Il percepire nasce con noi e ci accompagna nel "DO" del nostro viaggio; la formazione che contraddistingue ogni disciplina evolutiva fa sì che la maturazione delle doti percettive vadano di pari passo con l'impegno che si dedica alla propria crescita sia sotto il profilo professionale sia spirituale.**

**La percezione e la specificità.** Questa definizione di James Gibson (1966), denominata teoria ecologica riporta quanto segue: *"la percezione non è atomistica, né globalistica, né motivazionale. In un ambiente vengono colti di preferenza stimoli che si prestano al raggiungimento di un fine, cioè proprietà strumentali di un oggetto, come commestibilità, percorribilità ecc."*

Ci chiarisce che, oltretutto, la percezione è una specializzazione legata a una singola attività e non è una caratteristica generale. Quanto detto ci dimostra perché il campione di ping pong, seppur un esperto del suo campo, non può mettersi a fare Shiatsu a un livello

paragonabile al suo, seppur dopo un apposito corso, senza praticare per anni.

**Dalla disciplina all'arte tramite la percezione.** Concludendo, riporto la definizione etimologica della parola: percezione deriva dal latino perceptio, che indicava l'atto e l'effetto del percepire, cioè del ricevere. *Perceptio significa sia prendere fisicamente, sia prendere con la mente.*

E questo ci riporta ai nostri due livelli di "acquisizione dati" quando lavoriamo con lo Shiatsu, uno fatto di sensazioni fisiche, più o meno definibili, e uno di sensazioni mentali che difficilmente possono essere tradotte in linguaggio condivisibile.

La percezione di sensazioni personali rende lo Shiatsu una risorsa di stimoli infinitamente ricchi, tali da azzardare il paragone di questa disciplina a una forma di arte che valorizza la capacità di espressione di ogni individuo che ci si dedichi con passione.

## Shiatsu Do nel sociale

# UNA BELLA TESTIMONIANZA!



**S**alve, mi chiamo Fabio, sono un ragazzo di 33 anni e sto attraversando un percorso di comunità terapeutica per tossicodipendenti. Non ho esperienza come giornalista o scrittore, quindi mi perdonerete per la forma magari non perfetta, ma spero di trasmettere nel contenuto una parte delle belle emozioni che ho scoperto grazie allo Shiatsu. Mi trovo al 16° mese di permanenza in comunità e fin dalle prime settimane ho ricevuto lo Shiatsu, una pratica orientale nella quale grazie a una digitopressione si muovono delle energie.

Non sono qui per spiegarvi cos'è, ma per testimoniare che con il passar del tempo i benefici sono tangibili. **Un ragazzo come me, entrato completamente intossicato da tanti anni di droga, con gravi difficoltà nel rimuovere i propri difetti caratteriali ma, soprattutto, tanta ansia e rabbia, adesso vi può assicurare che sta molto meglio, sotto certi punti di vista sono una persona nuova, rigenerata, serena, e questo anche grazie allo Shiatsu.**

Dalle mie parole credo abbiate capito che io non lo pratico ma lo ricevo da una donna estremamente competente

e che, oltre al benessere che ti trasmette con il trattamento, ti regala un monte di serenità. Questa donna si chiama Anna e credetemi siamo in tanti a doverla ringraziare qui in comunità!

Grazie a lei, noi ragazzi della Comunità "Nuova Vita" di Vicenza ci siamo avvicinati a un'esperienza bella e costruttiva, denominata "Shiatsu di gruppo". È stato un corso a cui abbiamo aderito in dodici ragazzi o poco più, dove Anna ci ha insegnato le basi per praticare lo Shiatsu alle persone.

Provate a pensare come questa disciplina, difficile, particolare, apparentemen-

te non coinvolgente abbia riscosso un grandissimo successo, nel senso che abbiamo partecipato tutti con costanza e impegno e alla fine siamo riusciti anche a mettere in pratica le abilità acquisite durante il corso.

### SHIATSU DI GRUPPO

Il S.E.R.T. dell'Ulss n. 6 di Vicenza organizza, ogni anno, una serie di eventi volti alla prevenzione alcolologica con l'iniziativa intitolata "Meno alcol, più gusto", che si realizza a Vicenza durante il mese di aprile e alla quale la Comunità "Nuova Vita" ha aderito anche quest'anno proponendo proprio lo Shiatsu di gruppo, e quindi noi abbiamo partecipato coadiuvando Anna in qualità di assistenti. La partecipazione è stata numerosa e gli intervenuti si sono dichiarati molto soddisfatti e desiderosi di prolungare gli incontri.

Quello che voglio riportare ora è il bilancio che noi ragazzi abbiamo fatto allo «Shiatsu di gruppo» che si è realizzato nei primi mesi del 2010 con cadenza settimanale e su base volontaria per far conoscere attraverso le nostre risposte quali «abilità» siano state percepite con un percorso Shiatsu.

**I quesiti proposti erano sei con domande chiuse o a risposta multipla.**

#### 1. Hai gradito l'esperienza?

87% ha risposto abbastanza-molto, 13% per niente - poco.

#### 2. Cosa ti è rimasto in mente?

50% le sensazioni di benessere, 25% le diverse mani, 25% Anna.

#### 3. Durante i trattamenti quali abilità hai acquisito, approfondito?

62% sapermi concentrare su ciò che eseguo, 38% prestare attenzione alle parti delicate del corpo di uke (per uke si intende chi riceve il trattamento).

#### 4. Quali sollecitazioni hai ricevuto dal conduttore?

37% ascoltare le correzioni con lo scopo di "far star bene l'altro", 25% mantenere la concentrazione, senza distrarmi, 25% ascoltare, senza commentare, le sensazioni espresse dagli altri del gruppo,

13% apprezzare la puntualità come un beneficio alla mia persona.

#### 5. Quali difficoltà hai incontrato?

50% esprimere senza vergogna le sensazioni del proprio corpo, 25% credere che il trattamento possa portare un beneficio, 12.5% farmi toccare, 12.5% non risponde.

#### 6. Quali motivazioni ti spingerebbero a continuare?

37% crede che possa crescere una passione vera per praticare lo Shiatsu, 37% crede al movimento dell'energia, 25% non intende continuare.

altri o di se stesso. Per questo ho voluto raccontarvi di questa esperienza, perché al di là del piacere di scoprire una pratica così nobile e antica, per un ragazzo che sta affrontando un percorso comunitario è servita moltissimo a capire delle cose di me stesso e delle persone che mi circondano in questa avventura. Il questionario terminava con l'invito a dare un suggerimento ad Anna; un po' di persone le hanno chiesto di essere più severa, mentre qualcuno ha scritto una cosa molto carina e appropriata che riporto qui di seguito.

**"Più che altro una speranza, che lo Shiatsu non venga svenduto da ciarlatani, come per altro già fanno, ma la gente capisca che è una cosa seria**



### ENERGIE POSITIVE

Come si può osservare dalle risposte questa esperienza, oltre a essere molto gradita, ha dato sensazioni di benessere alla metà dei partecipanti e se si considera che il nostro impegno sarebbe consistito nel trattare gli altri e non solo ricevere, potete notare come esista uno scambio di energie positive, benevolo tra noi.

Credo anche che una cosa fondamentale da sottolineare sia stata la continua ricerca dei propri limiti durante questi gruppi, perché, credetemi, non è semplice toccare il corpo di qualcun altro rimanendo sempre concentrati, con il pensiero di non far male a uke, oppure esprimere delle sensazioni corporee molto recondite senza vergogna degli

e soprattutto che fa star bene per davvero e se qualcuno non ci crede e può essere che a quell'uno non faccia così bene, va rispettato ma egli stesso rispetti chi ci crede e lavori seriamente per la divulgazione di questa pratica".

Con questo vorrei concludere, con la speranza di aver riportato in modo chiaro cos'è lo Shiatsu e quanto sia stata importante l'esperienza fatta da noi in gruppo, e di come possa veramente servire a tutti quelli che vogliono avvicinarsi a questa pratica in modo onesto e serio, grazie e arrivederci.

**Fabio**

**Per informazioni Anna Verde  
-anna.verde@gmx.net**



# "GLI AMICI DELLO SHIATSU" con il cuore... per la vita

## ORGANIZZAZIONE ESTATE 2011



### CHI SIAMO

Siamo un gruppo di operatori Shiatsu e allievi della Sede Locale di Mestre. Durante l'estate del 2010 abbiamo avuto il piacere di praticare presso il Villaggio San Paolo (a Cavallino Treponti – nelle immediate vicinanze della spiaggia di Jesolo, nella provincia Venezia), una struttura priva di barriere architettoniche e per questo mèta prescelta anche da famiglie con persone diversamente abili (abbiamo raccontato la questa nostra esperienza su Stare meglio n° 6).

### IL PROGETTO

L'esperienza è stata molto coinvolgente sia per noi che abbiamo praticato sia per gli ospiti che hanno ricevuto i trattamenti. Per questo ci riproponiamo di ripetere l'esperienza di volontariato durante l'estate 2011 anche con l'aiuto di operatori provenienti da altre Sedi Locali e da diverse realtà dello Shiatsu.

Il nostro progetto prevede la presenza di vari operatori Shiatsu presso il Villaggio  
**tutte le DOMENICHE e i GIOVEDI' di giugno, luglio, agosto**  
**(con orario 10 - 18)**

C'è inoltre la possibilità di offrire il proprio lavoro volontario anche per intere settimane (portando con sé anche la famiglia; l'impegno per i trattamenti sarà di 3-4 ore al giorno e il resto della giornata libera, per godersi il mare) assicurando così agli ospiti un'ampia possibilità di ricevere i trattamenti.

### COME ADERIRE

I volontari dovranno comunicare con sufficiente anticipo ai responsabili dell'organizzazione (numeri di telefono in calce all'articolo) le giornate in cui saranno presenti presso la struttura. Se qualcuno arrivasse da lontano, potrà approfittare per una notte dell'ospitalità gratuita del Villaggio (in camerata a più letti). Per i volontari che offrono una settimana l'ospitalità sarà in appartamento a uso esclusivo (alloggio e vitto gratuiti per il volontario, sconti sui prezzi di listino per i familiari accompagnatori).





## **PERCHÈ CHIEDIAMO LA TUA PRESENZA**

Tutti noi sappiamo per esperienza che lo Shiatsu fa star meglio; anche i nostri Uke scoprono le infinite potenzialità di benessere che dona il tocco di mani amiche. Portare lo Shiatsu in un luogo che accoglie persone meno fortunate ci è sembrata un'esperienza bellissima e ci ha felicemente colpito la risposta positiva avuta dagli ospiti del Villaggio.

**Per questo stiamo chiedendo la tua collaborazione: saranno momenti preziosi che donerai a chi ne ha più bisogno, arricchendo la tua vita di un'esperienza di vera solidarietà**

**SE SEI ALLIEVO DI UN PERCORSO PROFESSIONALE DELL'ACCADEMIA,  
LE ORE DI PRATICA CHE DONERAI VERRANNO CERTIFICATE  
DA "SHIATSU DO VOLONTARIATO ONLUS"**



## **TI ASPETTIAMO!**

**Informazioni e adesioni:**

**shiatsudomestre@libero.it - Ennio 335 5927422 - Sylvia 347 2829694**