

SECONDO DAVID HIRSH IL RISO APRE
LE PORTE ALLA COMUNICAZIONE
E MIGLIORA LO SHIATSU

a cura di ROSI BOZZOLO

Sorridere alla vita

David Hirsh, istruttore dell'Accademia Shiatsu-Do, alcuni anni fa scrisse un articolo che affrontava un argomento, a suo avviso, molto importante, ovvero, se lo Shiatsu, che è un'arte estremamente seria, insegnata in modo altrettanto serio, in quanto percorso evolutivo, può contemplare di passare il suo profondo messaggio anche giocando, ridendo e scherzandoci su. La capacità di apprendimento è stimolata dal gioco e dal piacere con cui ci si appropria al compito; è dimostrato che ridere e divertirsi attiva, anche in età adulta, la capacità di essere creativi, dinamici e, soprattutto, aperti al cambiamento. Una bella risata scarica le tensio-

ni accumulate e ristabilisce un equilibrio con se stessi e gli altri. Il rifiuto del gioco e della risata si concretizza in un invecchiamento della mente, nella perdita di "elasticità e comprensione", che sono, fra l'altro, strumenti basilari per il lavoro di operatori del benessere. Inoltre, la ricerca medica dimostra che l'azione del ridere e del giocare può costituire un ottimo strumento anti-stress, in quanto è in grado di produrre nel nostro corpo innumerevoli e benefici effetti. Ma come si riflettono queste considerazioni sulla pratica





della disciplina?

«Scopo principale del lavoro di un operatore Shiatsu – puntualizza Hirsh – è quello di stimolare un cambiamento sia per se stesso che per l'altro attraverso la comprensione, intesa come capacità di ascolto. Se stimolo al cambiamento e comprensione sono favorite da un atteggiamento giocoso ed esaltate dal piacere di una bella risata, perché non utilizzarle per rendere più fruibili e meno pesanti i percorsi che decidiamo di affrontare nel nostro sviluppo come operatori Shiatsu o insegnanti?».

La riscoperta della vitalità dell'essere e il suo stimolo dovrebbero passare attraverso la comprensione che le migliori risorse risiedono dentro l'universo personale



di ognuno, e che gli operatori non sono altro che catalizzatori di questa riscoperta. «Dobbiamo essere i primi – sostiene Hirsh – ad affrontare con serenità e ironia il mondo che ci circonda, portando dentro di noi il vissuto di un'immagine dello Shiatsu molto piacevole e gratificante di per sé, indipendente dai risultati che può ottenere, ma soprattutto di uno Shiatsu che spesso ci fa ridere e scherzare». Quali possono essere gli esiti di questo atteggiamento? «Posso presentarmi con il mio bel sorriso al nuovo uke – spiega Hirsh –. Posso ascoltarlo ad elencare tutti i suoi malanni e il suo disagio sempre con il sorriso dentro. Comincio il trattamento e applico tutte le tecniche che conosco, ma non so se la mia

tecnica, per quanto buona, sarà sufficiente per le aspettative di uke, ma sono sicuro che il mio sorriso si trasmetterà da corpo a corpo, per estendere un concetto che ci è molto caro, da “Qi a Qi”».

RUOLI E MOMENTI

Alcuni studiosi hanno definito la risata “una corsa interna” o “dita magiche”, in quanto il movimento arriva fino nell'interno dello stomaco e produce un eccellente massaggio agli organi interni. Di recente è stato stabilito che può anche classificarsi come terapia “di sostegno” per i disturbi gastrici causati da stress quali l'ulcera e la colite. E ancora, come già accennato, autorevoli ricerche hanno dimostrato che la gioia, la memoria e la capacità di comprensione sono strettamente correlati ad alcuni neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina. Appurato che è indubbia l'efficacia di una benefica risata per il benessere dell'individuo, occorre distinguere ruoli e momenti.

«Alcuni di noi – precisa Hirsh – oltre che operatori sono anche insegnanti, questo ci investe di un compito ancora più importante, che è quello di gestire il ridere, lo scherzare in modo costruttivo perché queste risorse si mantengano tali e se ne capisca il senso e non si trasformino in forme di demenzialità distruttiva che non porterebbero alcun beneficio. Quando si affronta un percorso evolutivo è fondamentale una profonda ricerca di se stessi, uno svilup-

GLOSSARIO

La parola Uke si riferisce alla persona che riceve un trattamento Shiatsu, Tori si riferisce a colui che esegue il trattamento. Torie Uke sono parte di un unico “fenomeno” lo Shiatsu, come il giorno e la notte, l'uomo e la donna, l'alba e il tramonto. Aspetti complementari che manifestano il movimento della vita, lo Yin Yang.



po spesso basato sull'introspezione e l'ascolto, un'attenta analisi fatta di piccoli passi a volte anche impegnativi e non sempre indolori. Facciamo bene attenzione: non sempre una risata utile per un allievo in quel dato momento è utile anche per il compagno che magari sta affrontando un importante passo dentro di sé. Quindi il compito del formatore è di capire e gestire in modo costruttivo l'ila-

rità del gruppo. Un formatore deve costruirsi la giusta autorevolezza grazie alla quale deve essere sempre in grado di sfruttare le opportunità più idonee alle diverse fasi evolutive degli allievi».

Secondo l'Istruttore, una lezione costruita con perizia e basata su una giusta dose d'ilarità consentirà un maggior fattore di memorizzazione, fondato, oltretutto, sulla percezione positiva

della disciplina. Un operatore che “sta bene” può trasmettere benessere, un insegnante che apprezza con gioia il suo lavoro e la materia che insegna può trasmettere passione per l'apprendimento e la ricerca.

«Scateniamo un'epidemia di felicità – aggiunge Hirsh –, perché il riso apre le porte alla comunicazione. Affidarsi solo al pensiero positivo indotto non basta, ed è per questo che l'aspetto ludico della didattica deve essere formato come si fa per la nostra tecnica. Imparare a ride-

tere quando è il momento, ironizzare senza offendere e senza distruggere, tutti aspetti di un ascolto consapevole e maturo che richiedono un'attenta evoluzione. Perché ridere e scherzare non significa prendere in giro il prossimo, ma dare piuttosto una chiave di lettura differente, originale e magari inattesa che può stimolare molti più recettori di quelli che ci saremmo aspettati».

L'osservazione delle cose attraverso anche un loro lato buffo, offre l'opportunità di avere un'altra percezione che si discosta dai normali riferimenti educativi e culturali.

«In un processo di formazione – ribadisce Hirsh – la gestione del “far ridere” dovrebbe essere curata in modo attento, perché come tutti gli strumenti che manifestano un certo potere non è certo facile da usare. Ridere con i nostri allievi, o con i nostri uke, ci invita a scendere dal piedistallo protettivo del docente che sa tutto e dell'operatore stregone, e a confrontarci su piani umanamente comparabili».