



## Gli studenti che praticano e ricevono Shiatsu dicono...

***Avere un'idea di come le persone vivono l'esperienza dello Shiatsu può aiutarci a capire come questa pratica possa avere effetti molto diversi che dipendono dalla singolarità della struttura somato-psichica e dallo stato più o meno disarmonico di ciascuno, da come ci si pone, si sa e si può ricevere oltre che dalle aspettative che si hanno. Abbiamo pensato che fosse interessante riportare qui le impressioni raccolte in tanti anni di pratica della professione e dell'insegnamento Shiatsu.***

Il nostro corpo parla molto di più di quanto non parlino le nostre labbra.

Se solo un paio di anni fa mi avessero parlato di come con lo Shiatsu si possono mettere a nudo aspetti reconditi del mio io, mi sarei messo a ridere. Oggi il mio punto di vista si è sostanzialmente ribaltato.

Non mi aspettavo che con lo Shiatsu si potesse arrivare così in profondità.

Mi sono messa in una condizione di abbandono speranzosa di ottenere i risultati attesi che sono arrivati.

Le mie aspettative erano di poter alleviare qualsiasi dolore con la pressione di un dito (tutto sempre sul piano fisiologico), non pensando assolutamente che il "cielo" dello Shiatsu arrivasse a coprire anche gli aspetti psichici o energetici ...

Ricerca di un rilassamento che da tempo desideravo sentire.

Ho sentito la testa diventare pesante, la sensazione durata qualche minuto non era piacevole, poi finalmente si è svuotata e alleggerita. I pensieri che prima erano compressi diventavano fluidi e mi rendevo conto di pensare solo a cose piacevoli.

Trattamento dopo trattamento sentivo sviluppare in me la capacità di distinguere le diverse sensazioni che provavo.

Ho sentito il collegamento tra la mia parte più profonda e la mia fisicità. Allungamento e leggerezza. Un benessere sottile. La fatica e lo stress se ne andavano. Stabilità sia nel corpo che nella volontà. Il mio sonno è diventato più regolare, l'attività onirica è notevolmente aumentata, il dolore alle braccia che accusavo da un po' di tempo è scomparso.

Scoperta di zone "sconosciute" che vengono a galla con inaspettata forza e che vanno ad incidere, con il loro semplice riconoscimento (con il prenderne coscienza) su altre zone del corpo fino a percepirsi come unità, sentirsi un tutt'uno.

Non tanto in termini fisici quanto piuttosto in termini di stress e lucidità mentale. I trattamenti ricevuti mi hanno permesso di raggiungere uno stato di rilassatezza che mi ha portato a vivere con un minore senso del dovere...

Una maggiore omogeneità di struttura a livello puramente fisico, accompagnata da una più marcata adattabilità e fluidità a livello emotivo e psicologico.



Ho sentito l'energia calmarsi e la paura trovare il suo posto.

Pace mentale e riposo. La testa era più chiara e lo spirito più quieto. Il corpo si è bloccato, il blocco mi è sembrato uno sblocco anche se non lo so spiegare a parole. I trattamenti mi riportavano dolcemente e naturalmente dentro di me. Non sono avvenuti miracoli, eppure il mio livello di benessere è aumentato, pur rimanendo la stessa di prima con gli acciacchi più o meno al loro posto.

Mi ha aiutata ad affrontare un momento difficile della mia crescita personale anche se ero ignara del mio stesso bisogno [...] Ho scoperto che abbandonarsi è piacevole e rigenerante.

Il "dialogo" che si instaura tra operatore e ricevente è un dialogo non verbale in continuo mutamento nel corso dello stesso trattamento, nel quale entrambe le persone ricevono indicazioni una dall'altra.

Ho potuto provare che la riuscita dei trattamenti non significa che è tutto "bello rilassante e felice" ma permettermi di contattare quegli aspetti di me più profondi o nascosti che sono spesso "rabbia, dolore e memorie lontane" ma comunque aspetti che mi appartengono.

Mi colpisce la mia "resistenza": se da una parte vi è il desiderio di essere trattati (ben percepibile a livello razionale), dall'altra vi è una resistenza del corpo, specie nella prima parte del trattamento. In particolare avverto in me una sensazione di resistenza muscolare. Come se il mio corpo rifiutasse il trattamento. Occorre quasi metà trattamento affinché si crei una "comunicazione" reale tra me e l'operatore.

...cercare di superare le mie inibizioni ed abbassare le difese. Inizialmente ci sono riuscito, ma poi ho sentito una sorta di oppressione e disagio che mi faceva sentire l'esigenza di alzarmi...

avevo nel mio cuore grosse aspettative.

speravo che i trattamenti potessero aiutarmi a fare un po' di chiarezza rispetto alla confusione che sentivo negli ultimi tempi dentro di me.

Non sapevo cosa aspettarmi perché ancora non conoscevo bene lo Shiatsu, ma sicuramente qualcosa mi aspettavo, che fosse un risultato sul piano fisico, un avvio del motore inceppato o qualcos'altro, secondo me ci doveva essere sennò che senso aveva?

Ottenere una migliore armonia tra la mia componente razionale, che tende a monopolizzare le mie azioni, e quella istintiva che troppo spesso viene accantonata.

Ho cercato di sentire cosa cambiava in me mano a mano che ricevevo Shiatsu. Devo dire che l'effetto è stato positivo ma anche un po' sorprendente.

Trovare su di me riscontri tra la teoria fin qui studiata e la pratica Shiatsu e individuare quindi una possibile relazione tra la mia condizione psicofisica e il mio stato energetico.



Forse ero solo curiosa di vedere come avrei reagito allo Shiatsu.

Andando avanti nei trattamenti, ero sorpresa di sentire come di volta in volta era come se il mio corpo si risvegliasse sempre più. Inizialmente era come sordo, intorpidito e piano piano sentivo come se si risvegliasse e prendesse vita.

Subito dopo l'incontro il dolore alla schiena è andato scemando nel corso dei giorni successivi.

Capisco meglio l'importanza di accettarmi come sono e che questo "come sono" non è una cosa statica, anzi è qualcosa che va sempre valutata. Ogni giorno, ogni momento sono una persona diversa [...]I trattamenti mi hanno anche riportato nel mio corpo e nelle mie sensazioni. I trattamenti mi hanno ridato me stessa.

Una sensazione di disequilibrio, di sbandamento fisico.

Una sensazione piacevole, come di allegria.

Ogni trattamento mi ha dato reazioni e sensazioni diverse ed uniche. Spesso mi sembrava di essere un circuito elettrico....spingi un bottone...si accende la luce.

L'esperienza è stata molto importante direi assolutamente indispensabile, ho potuto così sentire sul mio corpo come si muove l'energia nei canali, quanto la pressione possa essere dolente in certe zone.

Il benessere riconquistato mi ha spinto a continuare a ricevere trattamenti, con una cadenza più dilazionata, ma costante, si da operare un'azione di mantenimento.

Sentivo che l'operatrice si prendeva cura di me, mi ascoltava, entrando così in contatto con me. Mi capiva e capiva il mio stato d'animo.

Desideravo ricevere shiatsu al di fuori degli scambi nei corsi. Ho scelto di farlo in un momento importante della mia vita. Cercavo una spinta energetica.

La profondità del percorso mi ha stimolato a soffermarmi su nuovi bisogni o all'ascolto di quelli esistenti.

Ho notato un palese rinvigimento della muscolatura e una maggiore attenzione e consapevolezza nell'uso della forza (fisica e non solo fisica).

Al termine di questo periodo mi è sembrato di avere un approccio più positivo nell'affrontare i problemi di tutti i giorni.

Sensazione di liberazione da dolori fisici e non.

Percepire le variazioni dell'energia nel mio corpo-mente e ritrovarle espresse poi in fatti concreti, decisioni, emozioni, ha consolidato la sensazione che lo Shiatsu sia un cammino che porta al centro della persona, una chiave che apre alla percezione e alla comprensione di se e degli altri.



Ho capito che l'operatore non è un "aiutante", semmai è uno specchio sul quale riflette il ricevente che vuole riconoscersi allo scopo di aiutare se stesso.

Riesco a respirare, sento libero il plesso, la cassa toracica che prima sentivo compressa e che non mi lasciava respirare ora è morbida e libera.

Cerco di scoprire le sfumature e la misura, scopro che la mia energia è preziosa e non la voglio sprecare.

Mi hanno fatta stare meglio, mi hanno rimesso in contatto con me stessa, con il mio corpo, le sue esigenze e i suoi segnali, che nella maggior parte dei casi dimentico e declasso per far spazio al cervello e alle sue congetture.