

SHIATSU E SPIRITUALITA'

Quando Fabrizio Bonanomi mi chiese di scrivere per Shiatsu News su Spiritualità e Shiatsu ho accettato subito, nonostante Reticenza e Pigrizia siano sempre in agguato soprattutto quando si tratta di scrivere. L'argomento mi ha immediatamente messo in moto.

È una questione centrale tant'è che, chi si ritira inorridito e chi inizia a sproloquiare.

Sono convinta che fare pratica ed esperienza 'di Shiatsu' sia una via di accesso alla spiritualità, (connaturata intrinsecamente), e cercherò di spiegare perché.

È semplice parlare di spiritualità se la si riconosce negli atti della nostra vita, concretamente.

Nel 2000 a Berlino al convegno per il ventennale della morte di Masunaga fu chiesto ai relatori cosa intendessero per spiritualità. Akinobu Kishi Sensei rispose: "Cuore puro", Pauline Sasaki rispose: "Stare a proprio agio nel proprio corpo, stare a proprio agio nella propria famiglia, stare a proprio agio nel proprio condominio"

La spiritualità ha a che fare con qualcosa di molto lontano e di molto presente, di manifesto e di invisibile. Ritroviamo in molte tradizioni 'spirituali' la pratica del silenzio e la pratica della ripetizione di gesti semplici accompagnati dalla presenza mentale.

La costante nelle varie pratiche è l'addestramento alla presenza mentale, qualunque sia l'attività a cui ci si dedica, il tipo di attività è assolutamente irrilevante, è solo un pretesto.

Thich Nhat Hanh, ad esempio, come addestramento alla consapevolezza utilizza il respiro e il camminare, che sono le attività più semplici della nostra vita. La pratica Zen come addestramento alla presenza mentale utilizza il controllo sulla posizione seduta stando seduti davanti al muro.

Il Tai Chi come addestramento utilizza la presenza e l'allineamento mentre si compiono lente sequenze di movimenti.

Pur nella diversità della pratica, mentre si cammina, si respira, si sta in silenzio o si fanno movimenti, per citarne solo alcune, il dato in comune è che si tiene la mente attenta e presente ad una qualche attività del corpo.

Questo è il punto centrale. Si fa esperienza dello spazio\tempo inteso come unità inscindibile, laddove il corpo è lo spazio e la mente il tempo.

Lo spazio è 'il luogo', è il qui. Lo **spazio-corpo** non può che essere qui, non può essere in nessun altro luogo che dove è.

Il tempo è ‘**il quando**’ che conosciamo come passato-presente-futuro, la **mente-tempo** sa andare lontano, questa è la sua qualità -se poi sa tornare a casa, nello spazio\corpo del presente - ma se non sa tornare, non è più una qualità e può diventare una grande fonte di sofferenza.

Lo spazio-corpo è sempre esattamente dove è, il fatto è che noi raramente ce ne accorgiamo.

La mente-tempo è sempre in giardino e mai a casa, come diceva il mio maestro di Qi Gong indicando il Dan tian: ‘questa è casa di Qi, ma Qi mai a casa, sempre in giardino a guardare fiori, alberi e uccellini’.

Facendo pratica di consapevolezza si fa esperienza del corpo-mente. Il corpo viene abitato dalla mente. La mente viene addestrata a stare a casa, nel presente, e a tornare al presente dopo ogni allontanamento. Quando il tempo abita lo spazio, il tempo e lo spazio, la mente e il corpo non sono più 2 entità separate ma un’unica inscindibile spaziotempo e\o corpomente E l’unità riconquistata ci dà la possibilità di sviluppare le nostre potenzialità e la nostra spiritualità.

Lo Shiatsu come pratica di consapevolezza del qui-ora

Lo Shiatsu ha delle caratteristiche che lo distinguono e fanno sì che lo possiamo riconoscere da altre pratiche, che sono di una semplicità assoluta:

Pressione perpendicolare portata con il peso del corpo rilassato.

Una persona che veniva da me per trattamenti un bel giorno decise di iniziare il percorso di formazione per diventare un operatore Shiatsu. E facendo pratica con una comune amica le disse: “Ma che ne sapete voi, vi sdraiate e chiudete gli occhi. Non avete idea di quello che ci vuole....”

Per fare una **pressione** corretta bisogna curare la propria posizione, prestare attenzione al mantenere l’allineamento e che il corpo sia rilassato quando va in appoggio, perché la pressione va portata utilizzando il peso del corpo e non va fatta con i muscoli. C’è bisogno che l’attenzione della mente sia costantemente alla posizione del nostro corpo, ossia nel presente.

Il peso del corpo sta ad indicare che siamo interamente lì, interamente significa con il corpo e con l’attenzione della mente, a sostenere il movimento (interno) a cui invitiamo il nostro ricevente.

Il corpo rilassato sta ad indicare che oltre ad essere completamente lì non abbiamo nessuna preoccupazione per il risultato, nessuna intenzione, nessun pregiudizio - nessun protocollo preconfezionato da seguire - e siamo pronti ad andare nella direzione che il ricevente ci indica.

La perpendicolarità, che è la direzione in cui va portata la pressione, ha varie valenze una più importante dell’altra:

- è il modo più economico per entrare in contatto,

- richiama la verticalità assiale, caratteristica, in quanto umani di essere congiunzione tra cielo e terra.
- Con la perpendicolarità si crea un'asse, un contatto tra cielo e terra, si fa entrare il cielo nella terra. ^[1]

E questo ad ogni pressione.

Aveva ragione lo studente ex ricevente, la semplicità dello Shiatsu ha bisogno di un grande addestramento alla “presenza” e per questo è piuttosto complessa da acquisire.

Lo Shiatsu è pratica di presenza fisica-mentale, è pratica di ascolto, è pratica di silenzio, è pratica di ripetizione, è pratica di tenere la mente costantemente in quel che si sta facendo: nel qui e ora. Questi sono i motivi per cui colloco la Shiatsu tra le pratiche di consapevolezza.

Contesto, Allineamento e Tempo Presente sono altri 3 aspetti che appartengono allo Shiatsu su cui vorrei spendere qualche parola per sottolinearne l'importanza.

Considerare il contesto ci riporta al politeismo dell'unità.

Il contesto è il quadro all'interno del quale ci muoviamo. Siamo sempre in un contesto, come i pesci sono sempre nell'acqua, ma spesso non ce ne accorgiamo.

Se siamo nel momento presente automaticamente siamo nel contesto, ne diventiamo consapevoli e ogni divisione scompare, non c'è più separazione, ma solo differenziazione. Quando premiamo un punto siamo sempre consapevoli dell'intero, intero che include noi e chi sta ricevendo. Siamo consapevoli del meridiano su cui sta quello tsubo, della zona del corpo su cui stiamo facendo pressione, siamo consapevoli della persona nel suo complesso, della risposta che riceviamo alla nostra pressione sia quella locale che sentiamo sotto le nostre mani che quella generale che possiamo sentire o vedere anche lontano da dove stiamo premendo, siamo anche consapevoli della nostra postura, del rapporto tra le nostre due mani, della nostra attitudine interiore. Siamo anche consapevoli del tempo che è passato, di cosa è successo già nel trattamento, di cosa è successo nei trattamenti precedenti.

E tutto questo contemporaneamente. È possibile soltanto se siamo in una condizione di **allineamento**.

C'è un allineamento e un **meta-allineamento**

L'allineamento è quello della Colonna vertebrale che porta al **meta-allineamento** che è allineamento tra terra e cielo, allineamento tra il nostro essere piano orizzontale e il nostro essere piano verticale, allineamento di tutte le nostre forze, allineamento dei nostri chakra, allineamento dello spazio-tempo.

Il meta-allineamento ci permette di definire la complessità del nostro essere, ci permette di essere in relazione. L'allineamento altro non è che “messa in contatto, messa in relazione nel modo più economico e funzionale rispettando ed utilizzando tutte le nostre caratteristiche e potenzialità” e ci rende permeabili e aperti al contesto all'interno del quale siamo e ci muoviamo.

Il tipo o qualità di allineamento determina il contesto in cui siamo e con cosa siamo in relazione.

Lo Shiatsu, per le sue caratteristiche, quando ne rispettiamo i principi e le regole è pratica di spiritualità.

Io non credo che spiritualità sia avere qualche particolare convinzione circa l'altro mondo, fare meditazione o andare in chiesa. Questi sono momenti che hanno l'importantissimo ruolo di istruirci, addestrarci e, arrivando al **punto di fatica**, farci fare un'esperienza circa le nostre possibilità. Come quando si cammina in montagna ad un certo punto si arriva a uno stato di stanchezza che ci fa dire “non ce la faccio più”, quello è il momento in cui se ci si ferma non succede niente se invece si prosegue si scopre di avere una marcia che non si sapeva di avere. E cambia tutto, improvvisamente dal sentirsi finiti si ritrovano fiato e gambe e si può andare e andare.

Lo stesso vale per la spiritualità, importante è sedersi per un'ora e andare a toccare il limite, perché è solo andando a toccare il limite che il cambiamento accade. Provare per credere.

Altrettanto importante è portare la pratica ad essere un addestramento continuo, uno **stare nella vita confrontandosi continuamente con l'orma del nostro piede destro**.

Importanza del momento, del tempo presente

Il momento, quando lo si riesce a cogliere, è la porta per l'infinito

È un momento magico. È un momento in cui tutto può avvenire. Il momento presente dà accesso al Tempo in cui passato, futuro, presente ci sono ma non sono lineari. Sono in un altro modo, ci sono e non ci sono.

Nel tempo presente ci si connette al “non tempo” e nel non tempo c'è tutto il tempo

Di spiritualità è difficile parlare mentre per ognuno di noi è possibile, e relativamente semplice, sperimentarla. Chi fa Shiatsu è abituato a sentir parlare del ‘qui e ora’. Chi fa Shiatsu dovrebbe aver provato a sperimentare il ‘qui e ora’ di cui tanto ha sentito parlare. Il ‘qui e ora’ altro non è che il momento presente. Il momento presente non è più il passato e non è ancora il futuro. È un momento impercettibile se non ci si addestra a viverlo.

Del passato ognuno di noi ha una grande esperienza fatta di ricordi, di sofferenza, di legami. Il nostro passato è tutta la nostra vita, i nostri genitori, i nostri affetti, i vicini di casa, i compagni di scuola, i nonni, le vacanze, gli studi, le idee e le convinzioni che ci siamo formate.

Del nostro passato abbiamo un grande archivio fotografico in cui siamo soliti passeggiare.

Queste fotografie sono molto potenti perché sono come le fotografie descritte da quel genio che è la Rowling (l'autrice della saga su Harry Potter).

Sono fotografie "in movimento", sono fotografie che si muovono e sono in grado di muoverci e quindi di riportare alla nostra coscienza odori, sensazioni, sentimenti, emozioni, pur rimanendo fotografie, appartenenti cioè ad un tempo passato.

Ma il tempo è una categoria complessa e una cosa del passato, inteso in senso lineare o secolare, anche molto lontano, può essere nel nostro presente, e occupare il nostro presente in modo - a volte - molto ingombrante.

Del futuro anche abbiamo una conoscenza approfondita. Siamo soliti vivere proiettati nel futuro. Soprattutto la nostra mente è spesso nel futuro, siamo soliti stare in tutte le cose che abbiamo da fare, nel tempo che non abbiamo, la telefonata, la spesa, quell'appuntamento, il lavoro, un progetto, la cena, le vacanze. Anche l'andare sempre di corsa è un segnale che la nostra mente è sempre nel momento successivo, nel futuro, cioè **sempre da un'altra parte**.

Il passato e il futuro li conosciamo talmente bene che ci identifichiamo in loro.

Il momento presente è più difficile da conoscere è meno catalogabile, come lo si può definire, svanisce subito, è un momento che quasi non esiste, come lo si potrebbe misurare, quanto dura, un secondo? Mezzo secondo? Non saprei dire. Eppure è un momento che quando lo si percepisce è infinito.

È un momento senza tempo nel senso che se da un lato è inafferrabile e indefinibile dall'altro è infinito. Per questo dico che è un momento magico.

È un momento che ha bisogno dello spazio per essere colto. Se pensiamo al presente come ad un "quando" il momento ci scappa. Se invece pensiamo al presente come ad un "dove" lo possiamo percepire più facilmente. Il momento presente è "QUI", un battito di mani, il suono della campana, la pressione del mio pollice.

È un momento al di fuori del tempo, ma è anche fuori dallo spazio e lo si coglie solo nel "qui e ora", bella come contraddizione no?

È una contraddizione ma è così. Provare per credere. D'altra parte noi, di formazione cristiana, siamo stati **addestrati a dare valore ai paradossi**, che come dice Piergiorgio Odifreddi è il più grande regalo che ci ha lasciato la nostra cultura religiosa.

Anche facendo e pensando Shiatsu ci siamo abituati ad avere dimestichezza , almeno a livello teorico, con la compresenza armonica degli opposti - dello Yin Yang.

Per noi occidentali, nipoti di Platone ed Aristotele è stata dura da comprendere, abbiamo dovuto abbandonare il principio di non contraddizione, che tanto condiziona il nostro pensare-comprendere-concepire-parlare.

Fortunatamente nei nostri geni, o meglio, nei nostri “memi”^[2] ci sono anche tracce di altri nostri avi Omero, la Mitologia e la Tragedia Greca e i Presocratici che possiamo recuperare alla coscienza per trovare nelle e dalle nostre radici sostegno e nutrimento al nostro cammino.

Andreana Spinola

Autunno 2006

^[1]Il punto è nel contatto, nel ri-legare, nel riportare ad unità.

^[2]Mi riferisco a quanto accennato dal prof. Franco Mazzei all'ultimo convegno F.I.S., Sportilia aprile 2006, riguardo alla “memetica” che studia i “memi” come la genetica studia i geni. E come i geni portano il bagaglio del nostro patrimonio genetico così i memi trasmettono le tracce mentali attraverso le generazioni, passando da persona a persona la memoria della nostra cultura.

Sorvolando sulla distinzione dualistica tra materia e cultura, ho trovato molto stimolante il richiamo di appartenenza alle mie radici culturali.

