

L'ARTE DEL CONTATTO E L'ARTE DELLE DOMANDE

di Shakuntala Riva – BodyMind Counselor

Dove tutto ebbe inizio...

Il mio incontro con lo Shiatsu avvenne nel settembre del 2001, come risposta al consiglio di uno dei miei insegnanti di Watsu®: *«In acqua sei presente e lavori bene. Cerca qualcosa che possa migliorare il tuo radicamento a terra»*. Già, perché nel febbraio del 2000 era sbocciato il mio grande amore per quella che da subito avevo percepito essere una straordinaria e coinvolgente Disciplina Bio Naturale a mediazione corporea, quindi seguivo ogni suggerimento per ampliarne le infinite potenzialità.

Il termine **Watsu®** nasce dall'unione delle parole **Water** (acqua) e **Shiatsu**: in quel momento mi sembrò quindi una logica conseguenza iscrivermi alla formazione triennale per operatori Shiatsu. La scelta scaturì anche dalla **curiosità di approfondire i principi della Medicina Tradizionale Cinese**, di cui avevo avuto qualche accenno durante la formazione Watsu®.

Nella ricerca dei libri di testo, ringrazierò sempre l'Universo per avermi fatto scoprire un **romanzo sullo Shiatsu** intitolato ***Il volo del cuore***, scritto dall'insegnante Franco Bottalo. Nelle prime pagine la Maestra Mae, uno dei personaggi, dice al protagonista: *«Si dedica così tanto tempo a lavorare sugli altri, che ci si dimentica di lavorare su di sé. Poi, confortati dal fatto che tutto procede ragionevolmente bene, ci si convince addirittura di non averne più bisogno»*.

Quale miglior messaggio avrebbe potuto accompagnarmi durante quelle formazioni?

Conclusi il percorso Watsu® nel dicembre del 2003 e quello di Shiatsu nel giugno del 2004. **Queste due esperienze di profonda trasformazione personale, iniziate per caso, divennero la mia professione**. Infatti a luglio mi trasferii da Bergamo a Viterbo, giusto per lavorare un paio di mesi come operatrice nelle D.B.N. in un centro termale e poi decidere cosa fare della mia vita. Lavorai lì per sedici anni, prima di avviare il mio attuale studio privato.

L'approccio al corpo in ambiente termale/sanitario

Fino a quel momento avevo fatto già diversi lavori a contatto con persone di ogni età, nell'ambito dell'insegnamento e di attività in segreteria, ma quasi da un momento all'altro mi ritrovai a **lavorare one-to-one con centinaia di persone e di corpi** in un modo completamente diverso. Applicavo pedissequamente i *kata* imparati, scontrandomi però con una realtà di cui nessuno mi aveva parlato abbastanza durante la formazione: **l'inconsapevolezza corporea**.

Furono sedici anni di pura palestra di vita, ogni singolo giorno.

Pur non praticando le D.B.N. con scopo terapeutico o estetico, **ero comunque immersa in un ambiente sanitario ed estetico**, con persone che arrivavano a fare i trattamenti perché consigliate dall'amica, dal cugino del portiere, da un articolo di giornale. Ricorderò sempre un cliente steso sul futon il quale, alla mia domanda: *«Ha mai ricevuto un trattamento Shiatsu?»*, rispose: *«Mia moglie mi ha costretto a venire alle terme a fare massaggi per il mio compleanno. Se mi avesse regalato un pranzo di pesce sarei stato più contento»*. Fossi stata meno ligia al dovere, l'avrei portato al bar a prendere un gelato. Saremmo stati entrambi più soddisfatti.

Ogni tanto arrivavano clienti che vivevano i trattamenti come un viaggio di autoconoscenza corporea, ma la maggioranza aveva una sola idea, molto spartana: *«lo ho un dolore. Tu me lo devi far passare»*.

Nel tempo integrai le formazioni di Watsu® e Shiatsu con trattamenti corporei che prevedevano l'uso di olio e aggiunsi la formazione triennale in **Tuina**, riaccendendo la mia passione per la Medicina Cinese. Proprio per questo, più andavo avanti e più quell'ambiente mi stava stretto, perché non mi permetteva di approfondire con il cliente la parte più emotiva, di connessione, percezione e dialogo con il corpo, limitando la mia professionalità.

Ricordo l'incredulità che mi assaliva quando, saltuariamente, i clienti mi chiedevano: **«Come sono andato? Mi sono rilassato?»**. Provavo ad accennare: *«Lei come si è sentito? Ha avvertito un cambiamento?»*, ma spesso la risposta era: *«Non lo so»*.

C'è stato un altro libro che ha segnato profondamente la mia professione: ***Il linguaggio della pelle***, di **Ashley Montagu**. Per darvi l'idea di quanto ami quel testo: ho recuperato la prima edizione originale della Columbia University Press del 1971 (titolo originale: *Touching – The Human Significance of the Skin*), la prima edizione italiana del 1975 (titolo originale: *Il tatto*) e le successive tre edizioni italiane del 1981, 1989 e 2012 (titolo definitivo: *Il linguaggio della pelle*).

Grazie a quel libro ebbi la conferma che stavo toccando tanto, tanto altro oltre a un corpo, a dei punti, a un pieno o un vuoto, dandomi quindi gli strumenti per integrare le informazioni e comunicarle. **Volevo invitare le persone ad ascoltare il loro corpo, a dialogare, a non infastidirsi per un dolore**, a riconoscere il cambiamento che avveniva durante il contatto, oltre ogni forma di valutazione energetica, ma prima mi mancavano le parole.

Da me volevano risposte, io continuavo a farmi domande.

La svolta

Continuai ad ampliare e integrare la formazione con altri percorsi, tra cui il Reiki e le Frequenze Vibrazionali, per **accedere a spazi più sottili, meno materici. Sapevo che il trattamento non riguardava solo ciò che facevo con le mani**, ma mi trovavo in un ambiente in cui questa espansione non era rilevante e, in quel momento, non vedevo via d'uscita.

Sorridendo, penso che la necessità di *reset* personale fu così forte da espandersi a livello mondiale e la pausa imposta nel 2020 a varie attività divenne la spinta necessaria per scoprire altro. Come scoprii più tardi: **tu chiedi all'Universo. La risposta non sarà mai come te l'aspettavi**.

A fine dicembre di quell'anno infatti, mentre ero ospite di un'amica a festeggiare Capodanno, **ricevetti la mia prima sessione di Access Bars®**. Riconosco che durante il trattamento **avevo le barriere molto alzate**, pensando tra me e me che fossero punti Shiatsu toccati a caso.

ACCESS CONSCIOUSNESS®

Un insieme di strumenti per la consapevolezza basati soprattutto su domande, processi verbali e pratiche corporee, che invitano a esplorare i propri punti di vista e ad aprirsi a nuove possibilità.

ACCESS BARS®

Una pratica corporea che utilizza il tocco delicato di 32 punti sulla testa (Bars = barre). È uno degli strumenti di Access Consciousness® e viene utilizzata come spazio di rilassamento e consapevolezza.

In realtà l'Universo mi aveva messo tra le mani o, meglio, in testa, un dono prezioso quanto il romanzo citato all'inizio. Avevo solo bisogno di un po' più di tempo per apprezzarlo. D'altronde arrivavo da anni di formazione e pratica strutturata e richieste di soluzioni immediate da parte dei riceventi, e **affidarmi a qualcosa che si impara in un giorno** era una grande sfida.

CLASSE ACCESS BARS®

Una giornata aperta a chiunque desideri apprendere questo strumento: non ci sono prerequisiti e possono partecipare anche i bambini. Durante la classe si impara a praticare i Bars® su di sé e sugli altri.

Eppure quel primo trattamento già aveva creato uno spazio nuovo: quasi senza rendermene conto abbassai le barriere e scelsi di approfondire l'argomento, ovviamente sempre con un occhio molto critico. Dieci mesi dopo la prima sessione scelsi di frequentare la mia prima classe per diventare operatore Bars®.

Nel tempo realizzai che **non si trattava solo dell'ennesima pratica di sequenze** da applicare, ma mi ritrovai con un'immensa cassetta degli attrezzi che cambiò me, il mio rapporto con il mondo, con i clienti e il modo in cui praticavo le mie amate D.B.N.

Naturalmente **cambiò anche il mio Shiatsu**: non perché avessi smesso di fidarmi di ciò che avevo imparato in vent'anni di pratica, ma perché ero cambiata io. **Il modo in cui entravo in relazione con il ricevente, il modo in cui ascoltavo il corpo e, soprattutto, il modo in cui ascoltavo me stessa durante il trattamento erano cambiati.**

Tutti i clienti vengono a me...

Non avendo ripreso la collaborazione con il centro termale, nel 2021 avviai il mio studio privato. Mi accorsi presto di quanto l'ambiente sanitario, per quanto mi stesse stretto, tenesse lontani i clienti inopportuni. **Con il cambiamento del mio modo di stare nella relazione** sono cambiati anche i confini che pongo e il tipo di relazione che scelgo di creare con chi entra nel mio spazio. Ogni tanto qualcuno tenta comunque l'approccio *alternativo*, ma ora è più facile dissipare quella frequenza e scelgo di **non lasciarmi intossicare da qualcosa che non mi appartiene**. Tutto il mio lavoro ne ha tratto grande giovamento.

Uno degli strumenti verbali che utilizzo quotidianamente, e che suggerisco a ogni cliente indipendentemente dal trattamento scelto, è il mantra di Access: **«Tutta la vita viene a me con facilità, gioia e gloria»**. Anche a me all'inizio suonava strano ed è sempre bello vedere la reazione: alcuni clienti sorridono, altri si illuminano, altri mi guardano straniti e non mancano i *«Ma tu sai che non credo a queste cose»*. Allora li invito a giocare, declinandolo in mille modi: tutti i parcheggi, tutte le strade libere, tutti i compiti, tutto il lavoro, ecc. vengono a me con facilità, gioia e gloria.

Come sarebbe scegliere di divertirsi a giocare con le parole e scoprire quanta leggerezza possono portare nella professione e nella vita in generale?

Essere la domanda

Durante la prima classe sentii questa frase: *«Ti invito a essere la domanda»*. Ero cresciuta professionalmente cercando risposte: quale meridiano, quale punto, quale trattamento. Poi arriva l'invito a essere la domanda e, soprattutto, a **non cercare** la risposta.

Quando lavoravo nel centro termale, **in 50 minuti di lavoro mi veniva richiesto di risolvere, come minimo, 50 settimane di stress vario ed eventuale**, quindi entravo subito in modalità domanda-risposta-azione. Facevo questo per una media di 6-7 ore al giorno.

Oggi, prima che arrivi il cliente, chiedo energeticamente: «**Come posso contribuire a questa persona?**», invitando tutti i punti di vista limitanti a sciogliersi. È una domanda che cambia prima di tutto me: **mi toglie dalla necessità di avere già deciso cosa fare e mi riporta all'ascolto**. Poi non inizio la sessione con calcoli su punti, sequenze e protocolli, ma mi approccio al corpo chiedendo: «**Che energia è richiesta qui?**».

Attenzione: non sto ignorando la valutazione energetica. È qualcosa che la precede e la integra. Per me questo ha significato **uno Shiatsu meno esecutivo, più dialogico e più leggero** (e con questo non intendo *più superficiale*): la tecnica continua a esserci, la valutazione continua a esserci, ma non sono più solo loro a guidare l'incontro. **Più sono presente a me stessa, più sono realmente presente al corpo dell'altro**.

L'integrazione è la chiave

Il primo momento in cui finalmente mi concessi il lusso di riconoscere il mio salto quantico fu a maggio del 2024: nel frattempo ero diventata anche facilitatrice Bars®, quindi potevo formare operatori, e una collega di Watsu® **scelse di frequentare la classe con me proprio in virtù del cambiamento percepito nel mio modo di pormi nel mondo**, non solo in ambito lavorativo. Ed è proprio grazie a quel riconoscimento che la frase sottolineata sul libro di Franco Bottalo, «*ci si dimentica di lavorare su di sé*», è esplosa in tutta la sua magnificenza. È un tema universale per chi lavora nella relazione d'aiuto, eppure...

La tecnica si è trasformata, gli strumenti si sono espansi ed **è cambiato il modo in cui pratico tutte le attività che svolgo, shiatsu compreso**. La domanda che mi facevo, ispirata dalla Maestra Mae, sul *come continuare a prendermi cura degli altri senza smettere di prendermi cura di me* aveva avuto la sua risposta.

Ogni tanto penso a quanto fossi appesantita negli anni in cui lavoravo nel centro termale e quanto proiettassi la mia insoddisfazione, il mio malessere profondo sull'esterno, senza mai vedere e accettare che qualunque cosa avessi intorno fosse anche il frutto delle mie scelte. L'applicazione di questi nuovi strumenti **mi ha mostrato una via per riappropriarmi di quella consapevolezza e la mia professione, la mia vita, hanno preso una direzione totalmente inaspettata**. Mi ricordano quotidianamente di essere presente a me stessa.

Questo approccio non è migliore di altri, non richiede di rinunciare ad anni di studi e pratica. Io sto semplicemente vivendo quanto funzioni per me e come si integri con qualunque Arte del contatto io utilizzi. Nel mio caso ha quindi trasformato anche il modo di praticare lo Shiatsu: **non tanto ciò che faccio con le mani, quanto la persona che c'è dietro quelle mani**. Lo Shiatsu mi ha insegnato a prendermi cura degli altri. Gli strumenti mi ricordano ogni giorno che, per continuare a farlo con autenticità, non posso smettere di prendermi cura di me.

Ho chiesto al mio corpo come descriverebbe il processo di questi ultimi sei anni. La sua risposta: «*Il Watsu® è la parte Yin, di accoglienza, fluidità e nutrimento; lo Shiatsu è la parte Yang, di radicamento e presenza*». E Access? Il corpo ha sorriso: «*È come se fosse il Sesto Tesoro. Qualcosa di indefinito e presente che avvolge, integra, espande tutto il resto*».

«È sempre importante chiudere bene...»

«È sempre importante chiudere bene, chiudere bene qualsiasi cosa: un trattamento come un'intera vita» è un'altra delle numerose perle di saggezza che Franco Bottalo mi ha regalato attraverso la figura della Maestra Mae.

Scelgo quindi di chiudere nel modo più aperto possibile, ossia con una domanda: «Cos'altro è possibile ora? Universo, stupiscimi».



Shakuntala Riva è Operatrice in Discipline Bio Naturali, BodyMind Counselor, facilitatrice Access Bars® e Access Body Process®. Si forma in Shiatsu dal 2001 al 2004 e in Watsu® dal 2000 al 2003, integrando negli anni la propria esperienza con la formazione triennale in Tuina, oltre a Reiki, Frequenze Vibrazionali e vari percorsi di lavoro corporeo e consapevolezza.

Dal 2004 lavora nel campo delle discipline corporee e del benessere, maturando una lunga esperienza nella relazione individuale con il ricevente. Dal 2021 porta avanti a Viterbo il proprio studio privato, L'Oasi di Shakuntala, dove integra le diverse competenze attraverso un approccio che definisce "Benessere Sartoriale".

Da sempre è incuriosita dal rapporto tra contatto, ascolto e dialogo con il corpo, invitando il ricevente a un approccio al trattamento più coinvolgente, dinamico, partecipato, in modo da potenziarne ed espanderne i benefici.