

“LA PERCEZIONE DEI MERIDIANI”

Durante l'aggiornamento per gli insegnanti COS del prossimo venerdì 4 ottobre a Igea Marina, Patrizia Stefanini, sostenuta dalla sua esperienza di quasi 40 anni di insegnamento offrirà la propria visione storica e scientifica dei meridiani, e con essa la metodologia per assolvere bene a questo compito.

Una proposta che comprende esercizi di meditazione e respirazione consapevole, coinvolgimento e ascolto attivo dei sensi integrati, scansione del corpo. I partecipanti potranno così imparare a fidarsi delle loro percezioni emotive e a riconoscerle come indicatori importanti.

Nella mia esperienza didattica spesso gli allievi affermano di “non sentire”. Io replico che è impossibile non sentire, sono le aspettative che rendono la mente dubbiosa. Per questo non ho mai davvero pensato di “insegnare a percepire” ma piuttosto aiutare gli allievi ad assumere un atteggiamento di fiducia e curiosità riguardo al significato e all'esperienza del “Ki”.

Pensiamo ai sinonimi di “percezione”: intuizione, sensazione, senso ... presentimento. Tutt'altro che logica o esperienza diretta. Insegnare a un allievo a fidarsi delle proprie percezioni è un processo delicato che coinvolge quindi, in primis, la consapevolezza e la fiducia in sé stessi.

Percepire i meridiani ovvero la qualità vitale del proprio uke (ricevente) è l'essenza del mio shiatsu, ben lontano dall'essere una banale pressione di percorsi e punti predefiniti.

Circa 40 anni fa ho scelto infatti di approfondire lo studio del Keiraku Shiatsu, noto in occidente come “Zen Shiatsu”, lo stile del Maestro Shizuto Masunaga. Keiraku in giapponese significa proprio “meridiano”, che per il maestro era ancora qualcosa di non completamente compreso. Nei suoi scritti Masunaga ne evidenzia sia una natura “yin” ovvero di “canale”, visione preziosa al mondo cinese; sia, accanto ad essa, ne offre una visione “yang” legata al meridiano visto come “movimento in vita”, funzione vitale.

In "Zen Shiatsu: How to Harmonize Yin and Yang for Better Health" Masunaga descrive con chiarezza i meridiani come un sistema energetico dinamico, che si espande oltre i percorsi tradizionali, influenzando l'intero corpo e rispondendo a fattori emotivi, mentali e fisici. Egli enfatizza che i meridiani non sono linee rigide e fisse, ma piuttosto una rete che si adatta alle condizioni dell'individuo, cambiando e reagendo a seconda dello stato psicofisico. Questo concetto è chiaramente espresso nel suo lavoro che utilizza meridiani più estesi rispetto ai canali cinesi, che coprono ampie aree del corpo oltre le vie tradizionali.

Per descrivere la sua mappa “Shiatsu Meridian Chart” si rende necessario uno scritto a parte, avendo i suoi meridiani “natura e profondità variabile” (“Manuale di Diagnosi”)

Con tali premesse si comprende bene come sia fondamentale imparare a percepire i meridiani con sensibilità ed empatia, dato che non si tratta di vie statiche, ma piuttosto un sistema che si adatta e cambia in risposta alle condizioni interne ed esterne. Il flusso del Ki nei meridiani può variare a seconda di fattori come lo stress, le emozioni, l'alimentazione, e l'ambiente

circostante. Chi pratica shiatsu deve quindi saper rilevare questi cambiamenti e adattare il trattamento di conseguenza.

Questo significa accettare la natura variabile del meridiano, la sua non fissa localizzazione, perché la mappa è solo una realtà virtuale rispetto al "territorio" uomo e richiede un cambio di paradigma mentale non facile per noi occidentali.

Nelle mie classi, apro con pratiche come la meditazione o altre tecniche di centratura per sostenere uno stato mentale di quiete e presenza al gesto del tocco senza giudizio. La meditazione, infatti, è uno strumento che aiuta l'operatore Shiatsu a coltivare uno stato di sensibilità e calma interiore, elementi fondamentali per accedere a quello che chiamo utilizzo dei "sensi integrati".

Questa preparazione permette di entrare in uno stato di consapevolezza ampliata, in cui l'operatore è più ricettivo alle informazioni sottili del suo uke, avendo minimizzato interferenze e disturbi nella ricezione. Non si tratta solo di rilassarsi, ma di sviluppare una qualità di ascolto profondo, che aiuta a sintonizzarsi con il flusso di energia vitale, percependone la diversa distribuzione, le informazioni collegate ai diversi livelli di manifestazione vitale. Possiamo infatti "dialogare col Ki" comprendendone i diversi significati, aiutando così i nostri uke ad accettare le loro condizioni attuali e credere di poter essere artefici della loro salute.

L'operatore diviene strumento neutro e ricettivo, di amplificazione e supporto per qualsiasi manifestazione energetica.

Con i "sensi integrati" si affina la capacità di percepire l'energia vitale non solo attraverso il tatto, ma anche tramite una consapevolezza più ampia che coinvolge gli altri sensi e sicuramente coinvolge tutto il corpo e la mente.

Questo concetto di percezione globale è perfettamente in linea con la filosofia orientale che vede corpo, mente e spirito come un tutt'uno inseparabile. L'integrazione di più sensi, inclusi quelli più sottili, come l'intuizione e la sensibilità energetica, conduce ad un ascolto profondo e globale che va oltre il semplice tocco fisico, aprendo la possibilità di "sentire" l'energia in modo più completo.

Percepire i meridiani attraverso i sensi integrati significa, quindi, accedere a una comprensione multidimensionale del flusso energetico, una sorta di fusione tra sensibilità fisica ed energetica.

E, naturalmente, la pratica costante dello Shiatsu affina queste capacità percettive. Si tratta di guadagnare gradi di flessibilità e comodità posturale, di essere in grado di variare centratura del proprio campo energetico per risuonare in modo diverso con quello di uke. Ed anche di offrire un tocco agito con tecniche e ritmi variati, intrinsecamente più efficaci in termini relazionali.

Le scelte che compiamo, quando ci troviamo di fronte alle possibilità che la vita ci offre, sono prevalentemente determinate da ciò con cui risuoniamo maggiormente.

Così in una seduta shiatsu, ciò che percepiamo dipende da noi, da come stiamo quando tocchiamo il nostro uke.

La risonanza con uke è fondamentale per compiere gesti utili allo scopo del trattamento. È un modo per ascoltare e dialogare con la sua energia vitale.

Quando Cuore e cervello sono in risonanza, ecco che la nostra percezione si arricchisce come di un senso superiore, un sesto senso, capace di presenza sincronica a sé ed agli altri.

La relazione Shiatsu, tra tori e uke, è per me una relazione empatica tra due sistemi alla ricerca del bene di entrambi. Per poter realizzare questa esperienza sul futon, bisognerebbe, prima di tutto, incrementare la nostra qualità energetica ed agire in empatia. Dal nostro Cuore vibrante sentire la natura segreta dell'altro, quella sua parte ancora non espressa o conosciuta.

Nei miei anni di pratica shiatsu, "l'allineamento" è sempre stato risorsa fondamentale per esplorare le diverse possibilità di comprensione teorica ed esperienza pratica dei Keiraku. Allinearsi è un procedimento che si è evoluto con la mia pratica, aiutandomi ad applicare concetti quali la percezione sincronica suggerita dalla Fisica Quantistica dei Campi. È infatti possibile vivere una risonanza molto speciale con la dinamica energetica umana. Con una presenza ed un tocco adeguato, essa offre informazioni non analizzabili da una mente razionale. Quasi in stato meditativo colgo aspetti dei miei uke che decodifico attraverso i keiraku nelle loro qualità kyo e jitsu. Una tecnica basata sul "minimo stimolo", peraltro suggerita dallo stesso maestro Masunaga in termini di "minimo tono muscolare", permette al tocco shiatsu di sostenere ed incrementare l'organizzazione del sistema. Possiamo tradurre questa affermazione con un linguaggio familiare al mondo shiatsu: la rete dei meridiani è integra e funzionante come via di massima efficacia per il fluire del Ki

Con gioia ho dedicato questi anni alla comprensione del meridiano come "strumento" che porta dignità al tocco shiatsu, rendendolo in grado di migliorare la qualità della vita di uke. Cercando di entrare in una presenza empatica, centrata nel mio cuore, lascio al mio ego un ruolo di testimone, non protagonista.

Gratitudine, sorpresa, bellezza e gioia arrivano sul futon ed il mio sentire è una condizione del mio cuore, come sosteneva il maestro Masunaga, non un sapere.

Patrizia Stefanini
