

Le 5 ferite emozionali e i 5 movimenti

KIZU-TAISO: ovvero la ginnastica della ferita

“come il pensiero taoista si plasma sullo stretching curativo”

di Daniela Bezzi

La finalità

Il mio lavoro si sintetizza nello studio dei percorsi energetici tradotti in stretching dei meridiani che inseguono e trasmutano, attraverso la loro esecuzione, le ferite emozionali primarie.

Il focus sulla percezione corporea dei movimenti, l'ascolto delle suggestioni meditative in pieno stretching, e gli esercizi che seguono la precisa sequenza della legge delle sette trasmissioni, aiutano a liberarci dalle sovrastrutture delle maschere usate, sciogliendo molti dei nostri blocchi interiori, e inducendoci ad indossare, finalmente riconoscendola, la nostra vera Essenza.

La motivazione

Nel sostenere una persona con lo shiatsu molto spesso noi operatori ci accorgiamo, o per racconto personale o per valutazione energetica, che la disarmonia del ricevente proviene da molto lontano, è qualcosa di legato alla sfera emozionale che contribuisce a reiterare sempre nello stesso modo le disarmonie corporee e a interpretare gli accadimenti in maniera fissa.

A tal proposito, mi interessò la lettura, parecchi anni fa, del libro “le 5 ferite emozionale e come guarirle” di Lise Bourdeau.

Il percorso cognitivo

Già da allora il numero cinque delle ferite - ingiustizia, tradimento, umiliazione, abbandono, rifiuto - mi indusse, direi quasi per deformazione professionale, a differenziarle inserendole una per una nell'elemento più appropriato, quello cioè con le caratteristiche energetiche e funzionali più simili

In quest'ottica il rifiuto, visto come disapprovazione dell'essere animico (Hun), come negazione di consenso con forte carica decisionale a dire e a farsi dire NO ruotando la testa a destra e a sinistra, bene si adatta alle caratteristiche del Legno

Il tradimento, visto come venir meno ad un patto, come trasformazione di una promessa, come rivelazione, si inserisce nel Fuoco, proprio come il Mago, suo archetipo, che ci inganna inaspettatamente con le sue magie.

O ancora, l'umiliazione come soggiogare, spingere verso il basso, inginocchiarsi per soccombere a terra, nella Terra. E mai come in questo particolare periodo storico il Pacifista, archetipo della fase terra, si sente umiliato e impotente.

Poi l'abbandono, come distacco, separazione, che calza perfettamente con le caratteristiche del Metallo e del suo archetipo l'Alchimista.

Infine, nell'Acqua l'ingiustizia, e la sua messa in atto nella violazione delle legittime aspirazioni, come negazione della volontà (zhy) e della morale altrui, temi questi da sempre affrontati dal Filosofo così come la più grande ingiustizia per il genere umano: la morte.

Ricordo brevemente che per ferite emozionali primarie si intendono tutti quei traumi (sintetizzati nei cinque sopra citati) che l'individuo subisce nei primi tre anni di vita e nei nove mesi di gestazione. Temporalmente si va pure più indietro coprendo anche la sfera del DNA genitoriale, della stirpe di appartenenza, fino a toccare l'aspetto karmico. Molto interessante il fatto che "l'effetto ferita" possa ricoprire simultaneamente uno spazio sia nel cielo Anteriore che in quello Posteriore.

Afferma Lise Bourdeau, insieme ad una variegata letteratura che la legittima, che ad ogni ferita, l'individuo indossa una maschera con la quale si identificherà cercando di affrontare il suo dolore, per mezzo della quale, più o meno inconsapevolmente, reciterà una parte per tutta la sua esistenza e sulla quale si svilupperanno le innumerevoli forme di accettazione e guarigione.

Ecco allora che il rifiuto avrà la maschera del fuggitivo, il tradimento quella del controllore, l'umiliazione indosserà il volto del masochista, l'abbandono quello del dipendente e l'ingiustizia la maschera del rigido.

E qui entra, secondo me la grande incoerenza sulla quale si sviluppano tutte le metodiche di superamento dei vari problemi psico-fisici. Con la maschera infatti incarniamo una modalità che non ci appartiene ma che è l'unica che in quel momento riconosciamo: ogni ferita mette la maschera dell'elemento madre vibrando così in modo contraddittorio e squilibrato.

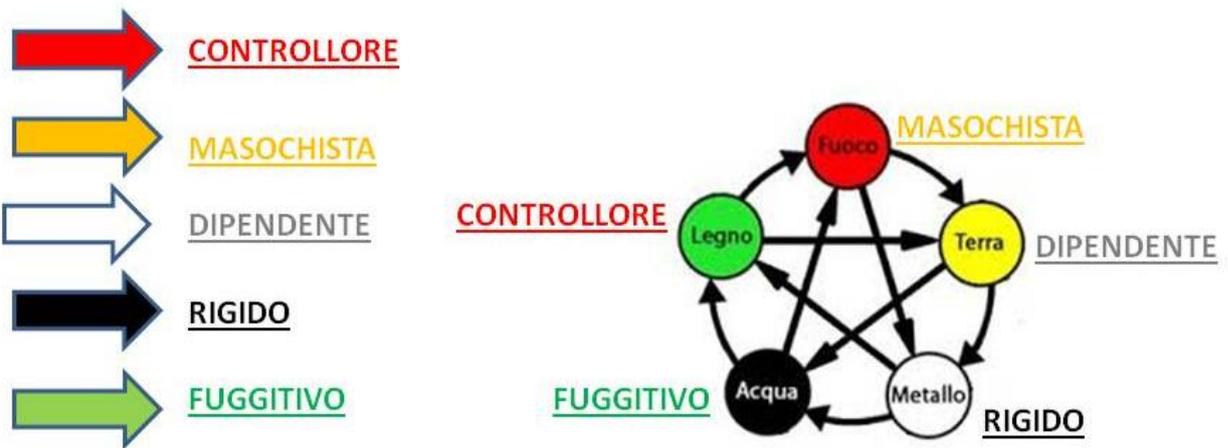
Colui che si è sentito rifiutato non ha risposto nel movimento Legno, ma è letteralmente fuggito nell'elemento Acqua

Il tradito non interpreta l'accaduto con le potenzialità del Fuoco ma preferisce controllare esercitando una facoltà Legno.

Chi ha subito un'umiliazione non la digerisce con la forza della Terra, ma reagisce con atti di masochismo, con ricerca sublimata e spasmodica tipicamente Fuoco.

L'individuo che è stato abbandonato non si riflette nel Metallo, ma entra nella dipendenza Terra.

Colui che ha subito un'ingiustizia non la riconosce nell'Acqua, ma la elabora nell'atteggiamento rigido tipico del Metallo.



Tutto questo non per colpa della maschera ma perché lo schema caratteriale indossato per continuare a vivere dopo il dolore della ferita emozionale non coincide con l'energia di origine, assorbendo sempre le caratteristiche dell'energia dell'elemento madre: madre in primis intesa come archetipo del ciclo di creazione, ma anche madre come genitrice, unica forma possibile di ancoraggio che ha in quel momento l'essere umano sia come giovane bambino, o giovanissimo neonato, o come creatura in fase fetale.

L'ideazione

A questo punto, un protocollo di trattamento shiatsu per aiutare lo scioglimento del dolore causato dalle ferite non aveva le basi per poter essere codificato, troppe le varianti per una valutazione energetica corretta e capire quali potevano essere i meridiani più adatti da trattare.

Ho quindi pensato di considerare la ferita come una patologia esterna che entrando nel corpo potrebbe seguire la legge delle sette trasmissioni, che fondamentalmente sono tutti quei passaggi energetici che il corpo attua per ristabilirsi.

L'esempio che segue è di una patologia (ferita) che ha la sua origine nel Fuoco (tradimento) e quindi:

- 1-Il Legno, come madre del Fuoco riceve la patologia [maschera]. Inizia la recita nel Legno.
- 2-Legno-Terra: passaggio sul ciclo di controllo
- 3- Terra-Fuoco: ritorno di nuovo alla madre
- 4- Fuoco-Metallo: secondo rimbalzo sul ciclo di controllo

5- Metallo-Terra: terzo ritorno alla madre

6- Terra-Acqua: terzo rimbalzo sul ciclo di controllo

7- Acqua-Metallo: quarto ritorno alla madre

Nel modello del capitolo 23 del Su Wen il passaggio successivo, l'ottavo, che si sposterebbe sul Legno dal quale tutto è partito, non potrebbe avvenire altrimenti si determinerebbe uno stallo e la morte.

Nella mia interpretazione nella maschera del Legno il controllore ha iniziato la sua recita e quando la rimetterà nell'ottavo movimento chiaramente non morirà, come nel caso del patogeno, ma andrà a rinsaldare la maschera e a rivivere la ferita riproponendo le stesse soluzioni. Il vero salto quantico, la trasmutazione e quindi la risoluzione della ferita arriveranno solo quando sarà disposto a non rimettere la maschera ma ad apparire così come è, quando cioè il tempo del qui ed ora coinciderà con l'elemento originario dal quale tutto è partito. Il presente toccherà il passato e scomparirà il tempo.

La risoluzione

Ho così individuato una serie di movimenti che andassero a sollecitare la fascia dei meridiani corrispondenti al modello delle 7 trasmissioni.

Ho diviso gli esercizi in tre grandi blocchi;

1- IN TONIFICAZIONE: Yin, che porta dentro, tipo di energia centripeta- Sono tutti i passaggi che vestono l'energia del movimento madre e che quindi temporalmente sembrano tornare indietro. Si possono considerare tutte fasi yin in quanto l'energia con l'esercizio in tonificazione porta dentro facilitando l'assorbimento della ferita. Questa fase si caratterizza con movimenti più lenti e mantenuti con enfaticizzazione dell'atto inspiratorio.

2- IN DISPERSIONE: Yang, che porta fuori, tipo di energia centrifuga. Quando l'energia si riversa sul movimento controllato portandola fuori in maniera centripeta i movimenti in questione si associano a caratteristiche più yang e quindi saranno eseguiti più velocemente enfaticizzando l'atto espiratorio

3- IN ARMONIZZAZIONE: Energia neutra, di tipo statico, dove tutto è in potenza e dove tutto può accadere. Sono fasi introspettive che rappresentano momenti particolari e che si eseguono in maniera diversa. Nella sequenza settenaria si

identificano nel terzo movimento da cui tutto è iniziato ma che inizialmente non abbiamo avuto la forza di riconoscere, incarnandolo immediatamente in maschera.

In questa fase lo stretching si mantiene a lungo per tutta la durata dell'input meditativo. L'altra fase neutra è la settima e corrisponde alla fine di un ciclo nella dinamica bipolare del prendo e cedo, si è in una fase yin quindi l'esercizio sarà eseguito lentamente, mantenendolo nel tempo con input meditativo e rafforzando l'impatto energetico utilizzando un mudra. Sono entrambe fasi di ascolto profondo dove la fatica del mantenimento della posizione sprigiona jaki (tossine energetiche) e liberando tensioni si sprigionano visioni consapevoli, e si vivono momenti di lucida trasformazione.

La durata

Il modulo delle 7 posture, che rappresenta le unità base della trasmissione energetica sarà ripetuto per 9 volte. Per ogni ferita si eseguiranno quindi 63 movimenti che diventeranno 64 con l'esercizio di chiusura. 64 è il numero di movimenti/mutamenti alchemicamente adatti a modificare il Ki. Infatti, la casualità, anzi la sincronicità, di avere 64 movimenti per concludere il lavoro di ogni ferita ha fatto sì che prendessi spunto dal commento delle singole linee che compongono gli esagrammi dei Ching come fonte di ispirazione nei momenti meditativi. All'interno di ogni modulo, infatti, ci sono due stazioni intermedie, con spunti di riflessione, dove gli stretching, funzionali al raggiungimento dell'obiettivo, saranno mantenuti per il tempo necessario all'ascolto della traccia riflessiva. L'ultimo movimento il 64esimo sarà eseguito con le stesse modalità delle fermate intermedie ma vissuto come ultima stazione. La fine di un intero ciclo.

[Nel riquadro come esempio la meditazione finale della ferita da Rifiuto]

64 -INCOMPIUTO

“64esima posizione un nuovo LEGNO Ora sei nella posizione giusta per guardare in faccia alla verità, la tua verità.

gambe divaricate piedi paralleli posizione del cavaliere con braccia aperte e alzate e mudra. Posizione stabile ben ancorata a terra e con propensione verso l'esterno come la base di una chioma d'albero molto espansa. Gli occhi si muovono lentamente a destra e sinistra portandosi indietro l'intera testa, pensare di andare con la pupilla da VB1 a VB1 dell'altro occhio.

muoviti molto lentamente e armoniosamente per entrare nella posizione con coraggio impugna il mudra e con fiducia rimani stabile e in ascolto... sentiti pienamente incarnato sprigiona l'unicità del tuo talento che è proprio il coraggio di rivestire a pennello il tuo corpo, senza restrizioni...

c'è ancora da compiere un passo ancora il lavoro è incompiuto. Unisci l'alto e il basso, senti il tuo bacino ancorato in basso e la colonna che spinge verso l'alto... i tuoi piedi sono radici profonde e le tue mani con il mudra sembrano nodosi rami che espandendosi a destra e sinistra ti indicano la direzione, la possibilità di decidere di essere completamente te stesso...

Il vero celeste e il vero terreno si uniscono, l'acqua e il fuoco si mischiano, l'embrione spirituale si forma...e l'anima accetta di divenire carne.

osservati nel movimento ed entra all'interno delle tue possibilità... delle tue potenzialità... davanti ai no non fuggire. Ferma lo sguardo in avanti...non fuggire.

sciogli il mudra, lascia cadere le braccia distendi e unisci le gambe-

e ora abbassa le palpebre e defatica i tuoi occhi... respira dalle tue pupille... Riposa lo sguardo... annuisci a te stesso.... e accetta la luce che è in te.”

Il valore simbolico

L'intento di questo lavoro, che è a questo punto prettamente corporeo, è quello di percepire i movimenti come strutture simboliche e non solo i movimenti ma anche i colori, le emozioni, i pensieri focalizzati, l'orientamento spaziale, il numero dei respiri, i ricordi, le risonanze verbali, i suoni, tutto volutamente vissuto in una dimensione simbolica, aperta.

Tale dimensione se orientata al Bene innesca un procedimento irreversibile di apprendimento trasversale, di nuove connessioni neuronali, di innalzamento delle proprie frequenze, di polarizzazione luminosa all'interno di un Io sempre più espanso e dilatato ma sempre lucido e presente in ogni sua sfaccettatura. Ecco allora che saremo in grado per qualche attimo di far entrare luce nelle nostre ferite e trasformare il pus del nostro dolore in altrettanta luce dorata che esce dalle stesse come nel Kintsugi (antica arte giapponese che ripara gli oggetti rotti unendo le crepe e le rotture con l'oro).

Quella stessa luce dorata ci aiuterà a ricomporre i nostri pezzi trasmutandoci in persone migliori.

Le testimonianze

Riporto qui alcune testimonianze di persone che hanno sperimentato con me il percorso di Kizu Taiso.

“Mi sono ritrovato dopo la ferita del tradimento a fare la bicicletta con le gambe e portare il pollice in bocca. Il mio corpo si è mosso in automatico” (Rodolfo)

“Un susseguirsi di immagini e ricordi attinenti alla ferita abbinati a una fatica fisica crescente” ... (Manuela)

“Come la sensazione di togliersi qualcosa di pesante di dosso” (Lara)

“Man mano che la difficoltà di esecuzione degli esercizi si affievolisce affiorano emozioni, sensazioni e ricordi che come nodi si sciogliono” (Nadia)

“E' un lavoro di elaborazione fatto attraverso il corpo... la mente non interferisce, si arrende allo sforzo che ci porta a destinazione” (Veronica)

“Il corpo fisico esprime le ferite dell'anima attraverso la resistenza al libero movimento, dolori, rigidità, impossibilità a volte. Sperimentare queste resistenze con il duro lavoro ha significato prendere coscienza di come tutta la nostra fisicità sia determinata da un continuo tentativo di proteggersi da nuove ingiurie fisiche ed emotive” (Dario)

“Non riuscivo a capire come esercizi che presi singolarmente avevo eseguito tante volte con estrema facilità in quella particolare sequenza erano impossibili, come muri invalicabili. E la fatica si scioglieva spesso in pianto”. (Carlotta)