

POZZOLI Tito

# **MOVIMENTO CAMBIAMENTO**



COLLEGIO OPERATORI SHIATSU  
Pordenone, 28 novembre 2010

***“Al centro c’è l’uovo, simbolo di nascita ed evoluzione.  
Sopra l’uovo c’è un uomo stilizzato, colui che cresce!  
Sotto l’uovo c’è un altro uomo che abbraccia la nascita e accoglie il cambiamento.  
Tutto intorno...la mia fantasia.***

***Elena***

## Introduzione

Ho conosciuto lo shiatsu più di dieci anni fa, come ricevente. Mi era stato consigliato da una collega che, praticandolo ed essendo alla fine del suo percorso di studi, mi aveva proposto di andare da lei per cercare di risolvere delle forti emicranie che sovente mi colpivano, procurandomi numerose nottate insonni, spese tra mille pensieri e pianificazioni della giornata che mi aspettava.

Non ricordo molto dello stile usato dalla mia praticante, ricordo solamente che per me quell’ora alla settimana che dedicavo allo shiatsu era la “mia” ora, quella in cui riuscivo a staccare la spina da lavoro, impegni, pensieri per dedicarla a me, alla mia persona, alla mia salute fisica e mentale.

Sono un laureato in scienze motorie, da quando ho 10 anni ho sempre praticato sport a livello agonistico, prima da una parte della barricata come atleta, poi dall’altra come allenatore. Lo sport ed il suo aspetto prettamente fisico sono stati sempre il motore nell’affrontare qualsiasi tipo di “gara” della vita; ho sempre praticato sport individuali come la ginnastica artistica e l’arrampicata sportiva e, il superamento delle difficoltà unito ad una enorme razionalità hanno da sempre sostenuto ed accompagnato il mio modo di vivere ed affrontare sia le cose più materiali che quelle più spirituali. La passione per l’arrampicata oltre al lavoro di allenatore che svolgo in quella disciplina sportiva mi hanno ispirato il titolo della mia tesi.

Probabilmente per la prima volta nella mia vita, grazie al mio avvicinamento allo shiatsu, dedicavo del tempo a me stesso; inconsciamente, mi rendevo infatti conto che alcuni malesseri non erano solo fisici, ma arrivavano da qualcosa di più profondo.

Come a tutti accade quando si è giovani, ci si sente invincibili, forti, e pare che le difficoltà arrivino solo nel momento in cui il corpo ci ferma definitivamente... fino a quando si può continuare ogni dolore è sopportabile. Il fatto di essere stato un ginnasta ed un arrampicatore per tantissimi anni hanno fortificato ancora di più il mio carattere, facendomi stringere i denti nel cercare di cadere sempre in piedi. Sicuramente ciò mi ha aiutato ad essere autonomo ed autosufficiente, ma sotto altri punti di vista, con il concorso della mia timidezza e della scarsa considerazione che avevo di me stesso, mi ha complicato molto il percorso, soprattutto a livello di rapporti interpersonali e di autostima. È un grosso difetto vedere sempre il proprio bicchiere mezzo vuoto, ma è peggio ancora se si giustifica il fatto che quello degli altri è mezzo pieno perché se lo meritano di più.

Tutta questa lunga premessa per arrivare alla conclusione che arrivare a dedicarmi un’ora alla settimana di shiatsu anziché adempiere esclusivamente ai doveri quotidiani era stata per me una grossa vittoria che significava anche un enorme cambiamento di mentalità. Un

grosso passo avanti, un cambio di rotta che, molti anni dopo, mi avrebbe spinto a immergermi completamente in questa disciplina.

Ha modificato in maniera radicale la mia idea sul modo che avevo di affrontare alcuni aspetti della vita, soprattutto quelli legati alla sfera emozionale e all'aspetto psicologico.

Ognuno di noi è un essere unico al mondo, sotto tutti i punti di vista; il suo corpo, la sua mente ed il suo cuore viaggiano in 3 direzioni con esperienze estremamente distinte, portando "al centro" dell'esperienza emozioni assolutamente diverse, a volte addirittura contrastanti, con interpretazioni totalmente opposte ed aspetti psicologici evidenti.

Il mio affrontare tutto in un modo eccessivamente razionale mi ha sempre tenuto distante dal mondo della psicologia e soprattutto dagli psicologi. Avevo molti dubbi su come alcuni psicologi intervengono nelle terapie e sul fatto che è impossibile poter stabilire quello che è necessario fare per una persona, anche quando la si conosce perfettamente.

Quello che mi ha sempre affascinato dello shiatsu è il "non giudizio" ed il rispetto dell'essere umano, senza dare consigli o pareri al proprio ricevente ma solamente accompagnandolo e sostenendolo in un percorso che deve essere suo perché ognuno di noi, in quanto essere unico e irripetibile, insegue la propria soluzione per trovare il proprio equilibrio.

Quando mi sono iscritto all'Istituto Europeo non avevo idea di cosa fosse quest'arte perché a parte diversi trattamenti non mi era mai stato spiegato nulla a riguardo. Ancora meno conoscevo lo stile della scuola ed il fatto che il proprio maestro fosse psicologo e di conseguenza avesse introdotto nel suo sistema anche gli aspetti legati alla sfera del mentale ed emozionale tipici della psicologia.

Niente accade per nulla: in questi anni ho modificato molto il mio modo di concepire ed interpretare gli aspetti legati al cuore, all'anima e alla mente, innamorandomi di quello che è il modo con cui lo Zen Shiatsu di Masunaga si avvicina ad essi e trovando la giusta lente con cui vedere un mondo che per moltissimi aspetti (anche per difesa) allontanavo o cercavo di non integrare.

Il destino vuole, e ne sono felice perché mi dà la possibilità di lavorare con la mia debolezza, che una mia assidua ricevente mi confessi, dopo più di un anno di trattamenti, di essere da diverso tempo in analisi e che il lavoro che sta facendo con me è lo stesso che persegue con la sua terapeuta.

Questa mi sembrò una buona opportunità come argomento della tesi di diploma; con Elena, la mia ricevente, abbiamo fatto un bel percorso insieme (di cui parte è descritto all'interno di questo lavoro) il sostegno della terapia con la psicologa ha fortificato la ragazza dandole più materiale su cui lavorare e maggior fiducia nella validità dello shiatsu...

Figuriamoci io

## Cambiamento - movimento

È passato più di un anno da quando ho discusso la mia tesi di diploma presso l'Istituto Europeo di Shiatsu e, rileggendola per vedere se parte di essa poteva essere riutilizzata, mi sono accorto che probabilmente avrei dovuto rivederne e correggerne almeno il 70%; l'avrei completata... cambiata!

Malgrado le difficoltà della vita i concetti base, la filosofia ed il mio credere nell'arte che esercito non sono cambiati, anzi, si sono radicati profondamente e si sono rafforzati; qualcosa si è «mosso dentro»: la libertà nell'esprimermi uscendo dagli schemi-Scuola, l'esperienza e il lavoro che mi hanno portato di fronte a realtà a volte molto difficili da capire o da digerire (ma comunque da accettare e da accompagnare in un percorso "insieme") ha cambiato il mio shiatsu, il mio essere shiatsu, il mio pensiero, le mie emozioni. Anche spiritualmente mi sento quindi trasformato.

Credo che usare il binomio movimento-cambiamento sia la sequenza più corretta, dato che rispecchia quanto poi capita non solo nella vita, ma anche nell'ambito motorio, tanto da un punto di vista sportivo, quanto funzionale o rieducativo.

Qualcosa ci muove, si muove e questo ci modifica e ci cambia.

In questo anno ho seguito alcuni seminari, (visto che se si rimane statici non ci si trasforma) ed ho incontrato il lavoro sulle fasce, il movimento della dura madre e del tessuto connettivo, impercettibile eppure in grado di cambiare enormemente il benessere della persona e l'aspetto somato-emozionale di un individuo.

Inoltre, ho conosciuto la moxibustione, pratica che utilizza una delle forme di energia tra le più antiche al mondo: il calore (si pensi solamente al portare il caldo della mano su una zona dolorante).

Viviamo in una dinamica continua. Tutto quello che ci tiene in vita: organi (*zang*) e i visceri (*fu*) sono sempre per natura costantemente in movimento: la loro dinamicità ci mantiene in movimento e quindi in vita, dandoci non soltanto il ritmo e lo scandire del tempo, della giornata, del corpo, ma anche dei pensieri, delle emozioni e di quello che più profondamente ci sentiamo.

Può essere un esempio banale, ma più di una volta, durante un'ora di lezione in palestra ho avvertito come se, ad un certo punto, le gambe stessero cedendo; benché la musica segnasse sempre lo stesso ritmo il mio corpo chiedeva di rallentarlo, mentre la mia mente cercava di velocizzarlo e di essere lucida e presente per sopperire al deficit fisico (come in una relazione *Kyo-Jitsu*). Mi domandavo come mai il mio corpo stesse all'improvviso crollando e cercavo di darmi risposte: qualcuna mi diceva che avevo dormito poco (R-VU?), qualcuna che ero un po' raffreddato (P-IC?), un'altra, quella che faceva più male, era quella vicina che mi ricordava che il tempo passa e si inizia ad invecchiare, diventando sempre meno adatti a quel tipo di lavoro... piaccia o no! (C-IT?).

In quei momenti tutto il mio corpo era in movimento, cercava di parlarmi e mi stava cambiando sia fisicamente, mentalmente, nelle emozioni, come anche a livello spirituale.

Mi venne in mente che erano ore che non assumevo nessun cibo; è stato sufficiente mangiare una caramella per ricondurre tutto alla normalità in pochi minuti.

Lo stomaco mi parlava e mi mandava messaggi fisici (i più facilmente percettibili dalla nostra cultura occidentale), nel suo movimento mi cambiava, trasformandomi e facendomi prendere consapevolezza di questo cambiamento; ecco che a questo punto l'ascolto ed il movimento consapevole diventano "cambiamento e trasformazione", integrate a tutti i livelli ed in ogni istante della nostra vita.

Con queste esperienze, seppur banali, cambia il mio modo di vedere il *Tai Yi*, permettendomi quindi di capirlo in una maniera multidimensionale dove nulla è dato per

scontato e dove, in ogni momento, tutto è anche il suo contrario, in una continua girandola dove non esiste il bianco ed il nero dello *yin* e dello *yang* ma il grigio del loro movimento comune che, a seconda della velocità, ritmo, andatura si manifesta in tutte le sue sfumature.

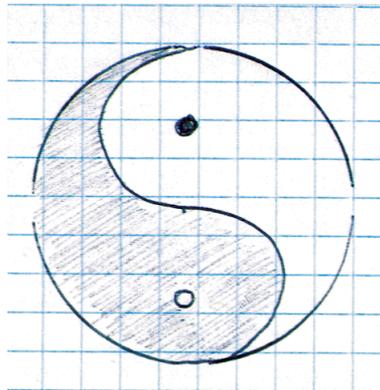
Con questa visione rileggo la tesi, vedo il mio stile di shiatsu, il mio lavoro, la mia vita (in tutti i suoi aspetti) e tante cose non mi tornano più, ci sono molte cose da migliorare, così come molte altre devono essere riviste e semplificate.

Elena (la mia ricevente), per quel poco che so, ha cambiato enormemente la sua vita, non solo dal punto di vista professionale ma anche affettivo e psico-fisico.

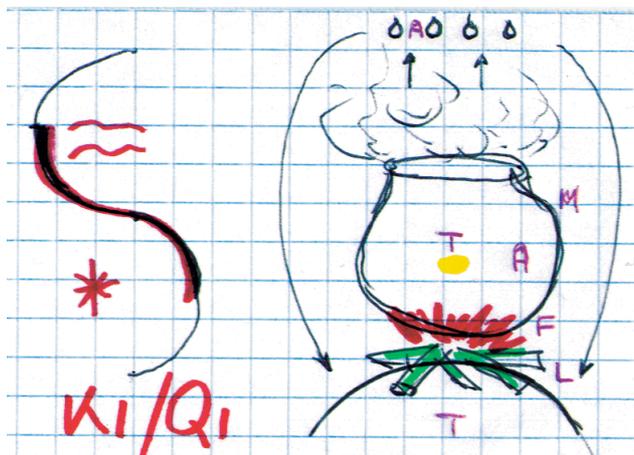
So per certo che ha terminato il suo percorso di analisi e che ha importanti progetti per il futuro.

Una tesi come quella formulata a suo tempo non risponde più alla realtà di oggi, devo «muoverla» perché, nello spazio di un anno, entrambi abbiamo vissuto enormi cambiamenti. Elena mi chiede dei trattamenti per risolvere una lombalgia che da quando ha rallentato l'attività sportiva si è fatta più frequente. Approfitto dunque della sua richiesta per coinvolgerla e per poter nuovamente comunicare attraverso "incontri senza parole", ma con un pizzico in più di dinamica, stile che, come laureato in scienze motorie e chinesologo, sto cercando di integrare nel mio shiatsu.

## Teoria di movimento nel TAI YI e principi dello stile Masunaga



Il movimento è espressione energetica per cui non si può non pensare ad un movimento senza partire dal concetto di KI cioè di energia.



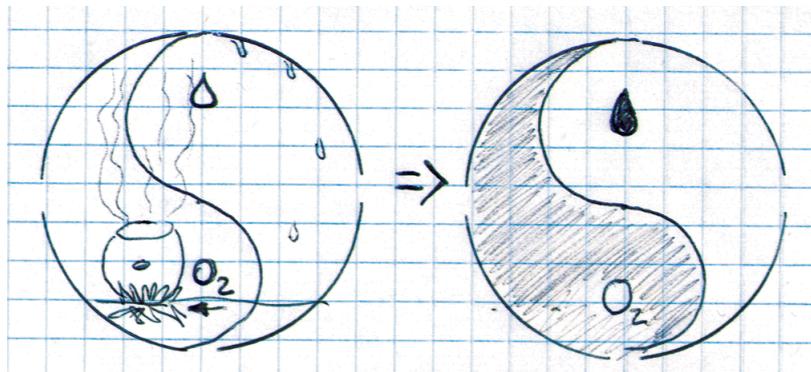
L'ideogramma cinese del Qi lo si può pensare come una pentola contenente un chicco di riso che cuoce in acqua scaldata da fuoco che arde la legna; il calore che si produce sale verso l'alto diventando sempre più rarefatto, invisibile ed intangibile.

Questa veduta rappresenta molto bene l'idea che l'energia non è solo materia ma è anche etereo come può essere il vapore, l'ossigeno, un pensiero, un'emozione.

Il movimento che parte dal basso, legna che brucia (grazie all'ossigeno, per cui la radice *yang* all'interno di un procedimento più *yin*) che scalda l'acqua che cuoce il riso producendo vapori sempre più rarefatti che salgono verso il cielo ci da una visione quasi monodirezionale (dall'aspetto più materiale (5 elementi) a quello più intangibile (emozioni, pensieri, spirito).

Ben osservando la dinamica che avviene successivamente si constata che fisicamente il vapore caldo a contatto con una natura più rarefatta e fresca si condensa trasformandosi nuovamente in acqua e ritornando come pioggia verso il basso (la goccia d'acqua come radice *yin* nell'aria che è più di tipo *yang*).

A questo punto il cerchio si chiude e la direzione energetica che prima sembrava lineare verso l'alto ora assume una forma circolare chiudendo il cerchio e riportando a concetto filosofico cinese del TAO.



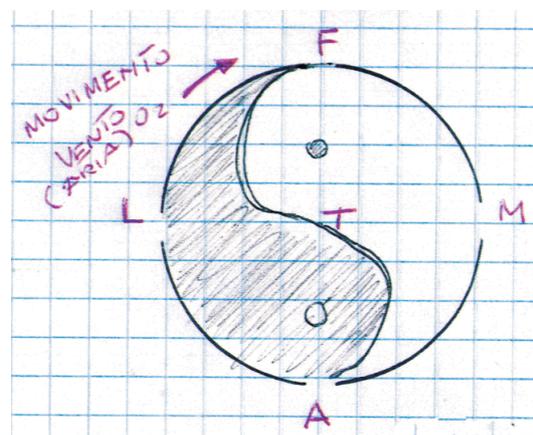
Nella teoria della generazione (ogni elemento ne genera un altro fino a chiudere il cerchio) abbiamo una similitudine: non solo gli elementi vengono disposti nel *tai yi* mediante un senso cardinale, ma anche rispetto alla loro natura (più o meno *yin-yang*) alla loro stagione e funzione, con una logica ed una coerenza assoluta.

Così come il fuoco genera la terra, questa genera il metallo, quest'ultimo l'acqua che è fondamentale per ottenere il legno, grazie al quale si può avere il fuoco (quindi il ritorno da principio), così anche dal punto di vista cinetico si ha un ciclo di questo tipo.

Dal punto di vista cinetico, si esegue un movimento partendo da un'idea che prende forma nel cervello (fuoco). Questo movimento viene idealizzato in maniera equilibrata (terra), eseguito in uno spazio-tempo ben definito (metallo), creando un impulso nervoso (acqua) che contrae la muscolatura (legno) e ottenendo così un gesto motorio che viene acquisito, memorizzato, integrato e quindi consapevolizzato (ritorno al fuoco).

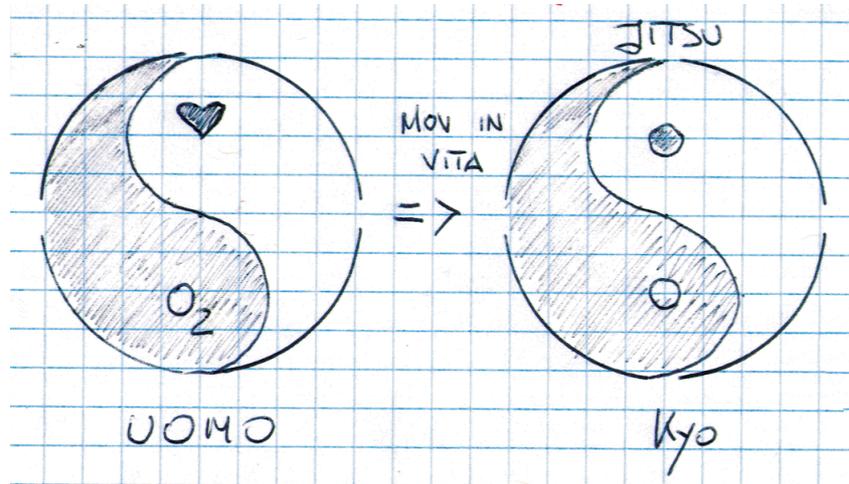
La direzionalità – il moto che viene dato al *Tao* per ruotare e quindi dare al simbolo una visione multidimensionale dove non esistono il bianco ed il nero ma una scala di grigi – avviene sempre da parte dell'elemento legno.

Questo elemento è ciò che controlla muscoli ed articolazioni ed ha come fattore climatico il vento, quella forza energetica che muove, sposta e che è (vedendola come ossigeno) l'ingrediente fondamentale per fare sì che la legna bruci facendo esistere il fuoco.



Non a caso Masunaga riteneva che il movimento facesse parte della natura e fosse fondamentale per la vita (non esiste organo o viscere che si fermi) ed infatti denominò la teoria dei 5 elementi-movimenti, riconsiderando anche il concetto di *kyo* e *jitsu* e del loro "movimento in vita" una dinamica che non considera le due parole come a se stanti ma

come una sola parola *kyo-jitsu* con una cinetica multidimensionale che ci esprime un momento di vita unico!



Nel nostro stile di shiatsu (io mi sono diplomato presso l'Istituto Europeo e sto attualmente seguendo il mio percorso con la scuola Hen Ryu) non esistono i *kata*; non si parte dal concetto che il *kyo* deve essere preso in considerazione prima e più del *jitsu*, ma li si vede insieme, come un'unica forma di espressione e manifestazione fisico-spirituale. Ci si muove con loro senza dogmi, ma soltanto rispettando i **principi base** del nostro shiatsu:

essere e non fare: riferito, anche alla qualità del tocco.

Penetrazione e non pressione, una pressione coinvolge l'uso della forza per cui "fare shiatsu" rendendo il ricevente passivo ed il praticante attivo.

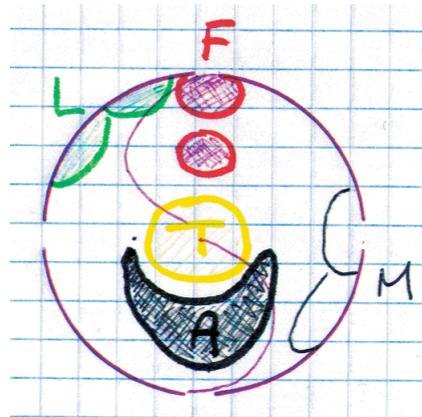
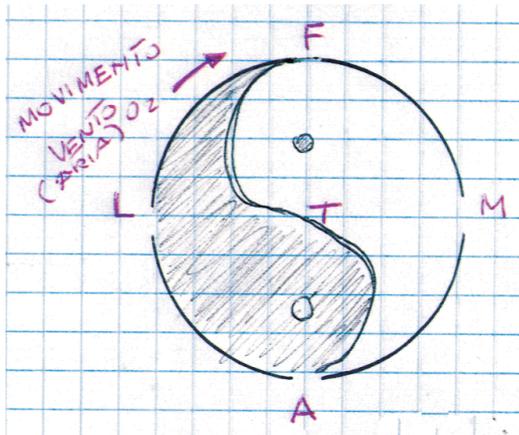
Lo shiatsu di Masunaga è un dialogo non verbale, svanisce così l'idea di imposizioni di tecniche ma bensì un incontro dove la rilassatezza del praticante è sostenuta dalla qualità energetica del ricevente partendo dalla centralità di hara.

uso del peso rilassato: questo principio ci consente di non essere invadenti, una qualità di rispetto verso l'altro. Essere con l'altro senza imporci, in uno spazio libero per potersi esprimere al meglio.

pressione perpendicolare: in modo da poter entrare nel meridiano attraverso gli tsubo, un appoggio non perpendicolare rischia di spingere, sfiorare o non entrare pienamente nel paesaggio energetico di quel meridiano.

uso delle due mani: è una delle caratteristiche dello Zen shiatsu e che lo differenzia dagli altri stili. La mano madre, più ferma ed in ascolto, quindi con una qualità più *yin*, aiuta a dare più stabilità e appoggio mentre la mano figli, più dinamica e alla ricerca di *tsubo* ha una qualità decisamente più *yang*. I ruoli sono assolutamente intercambiabili.

continuità: ci garantisce un trattamento armonico e logico. Ascoltare la "musica" del ricevente con presenza ed armonia, senza frammentazioni o intervalli che, come una puntina del giradischi su un lp rigano rovinerebbe e confonderebbe l'ascolto.



In quest'ultima immagine il parallelo tra gli elementi in natura e le zone di valutazione di *hara*, soprattutto le zone "zang" cioè degli organi (*yin*) risiedono proprio nella stessa posizione degli elementi.

## Movimento - consapevolezza

Da diverso tempo cerco di capire quale possa essere la chiave di lettura per praticare uno shiatsu “differente”, mio, personale.

Ognuno di noi mette in campo le doti proprie e le conoscenze per entrare nel trattamento del ricevente.

Non sono un medico per cui escludo a priori che possa permettermi di fare valutazioni e diagnosi di alcun tipo.

Nel nostro lavoro si entra in contatto con riceventi che conoscono perfettamente la loro “malattia”, forse addirittura più di alcuni medici perché li ha portati ad interessarsi, documentarsi su tali argomenti per cui escludo a priori qualsiasi “formazione” di tipo medico,

Nel mio studio dispongo di una bella enciclopedia medica che mi aiuta a capire a grandi linee di cosa soffre il mio ricevente; poi, per fortuna, il nostro shiatsu non lavora sul sintomo, cosa che mi esonera dall’ avere una conoscenza medica approfondita. La valutazione energetica di *hara* o di schiena mi liberano la mente da quello che è il bisogno richiesto e accompagno il suo movimento in vita semplicemente ascoltando e sostenendolo in una sua richiesta.

Riconosco che sono più un pratico che un teorico; anche la mia vita professionale è stata caratterizzata da molta pratica “sul campo”. Ho imparato a conoscere il corpo e le sue risposte tramite il movimento e la preparazione fisica personalizzata, proprio perché ognuno di noi è un essere unico, con metodi differenti di espressione e manifestazione motoria e cognitiva,

Sono convinto che lo shiatsu sia “*incontro*” a tutti i livelli e che sia comunicazione ed ascolto reciproco; non ci può essere attenzione ad un discorso escludendo la partecipazione. Quest’ultima non deve essere per forza espressa a parole; ma è possibile manifestare con il corpo il proprio interesse.

Sovente si annuisce con la testa o si commentano fatti e situazioni con espressioni del viso o movimenti corporei; anche questo significa “stare ed essere” con l’altro. Anche il modo con cui ci atteggiamento, o muoviamo (anche solo con piccole espressioni del viso o posture) dà all’altra persona dei *feedback* importanti. Sono segni che noi come *shiatsuka* non possiamo non considerare perché fanno parte di una visione espansa e multidimensionale che la nostra arte esalta, anche se non sempre è facilmente raggiungibile.

Non ho fatto nessun corso specifico di espressione corporea, ma lavorando per professione sul gesto sportivo mi sono sovente ritrovato di fronte a posture particolari e a movimenti motoricamente scorretti che non avevano come origine un problema anatomico-fisiologico; erano piuttosto di natura mentale, psicosomatica, relazionale, spirituale.

Come detto precedentemente, un muscolo che si contrae in maniera più o meno veloce, coordinata, efficace e consapevole ottiene un movimento ben specifico e quindi un cambiamento di posizione che ci fa ottenere lo scopo, il tutto in una condizione di equilibrio e di perfetta coordinazione spazio-temporale, cioè un movimento consapevole!

Tirando le somme, se mettiamo insieme gli elementi dell’ultima frase si ottiene che: a livello motorio per ottenere un movimento coordinato e preciso (consapevole) devo utilizzare tutte le qualità o parte dei 5 elementi che, non a caso, Masunaga chiama in maniera più espansa elementi-movimenti.

Insomma, un semplice movimento coinvolge e chiama in causa tutti i nostri meridiani, esprimendoli e facendoli manifestare nella loro forma più classica: il “qui e ora”.

Se noi chiediamo ad un soggetto di lanciare un oggetto, l'esecuzione del movimento avrà risultati completamente diversi a seconda della sua condizione non solo fisica ma anche emotiva, mentale, emozionale e spirituale. Il risultato non sarà solo evidente dal punto di vista qualitativo (perché è misurabile con un metro) ma anche (per chi è un professionista) dal punto di vista motorio.

Questa qualità o capacità di vedere, capire i movimenti, guidati anche dall'istinto, oltre che dalla pratica, è la dote che caratterizza, o che dovrebbe gli insegnanti di educazione fisica o motoria, gli allenatori e i tecnici che fanno preparazione fisica e che percepiscono nell'atleta (o nel cliente) quello che è il bisogno fisico, lo stato d'animo e cercano di andare a sostenerlo nel suo processo di apprendimento o cambiamento.

Quest'ultimo aspetto credo possa essere la chiave di lettura per me più semplice, non essendo un medico, uno psicologo, un infermiere e nemmeno un "illuminato"; la *bo-shin* è ancora una valutazione da me molto usata perché la postura mi racconta tante cose e mi propone immagini e similitudini che poi durante il trattamento interpreto e accompagno con l'aiuto del solito allineamento, composit, modeling e mindset .

A questo punto sorge un problema, che sovente mi capita di incontrare con i riceventi meno assidui, l'immobilità durante il lavoro.

A volte, mi sono trovato a trattare persone che all'apparenza non mi davano, a livello energetico, delle risposte, in quei casi mi sentivo tagliato fuori dal discorso, come se stessi parlando ad una persona che dorme o che è assolutamente disinteressato al mio discorso, altrove con i suoi pensieri.

Credo sia terribile e deprimente "ricevere" un trattamento in cui si intuisce senza ombra di dubbio che l'operatore "non c'è"; lo stesso vale per noi operatori.

Con che tipo di energia entriamo in contatto nel trattare malati psichiatrici o soggetti che si presentano sotto l'effetto di psicofarmaci o con dipendenze di varia natura, in cui l'aspetto cognitivo è tutt'altro che consapevole? Chi stiamo trattando? Il soggetto è consapevole o il suo snc è talmente distaccato da renderlo incosciente?

Non ho mai avuto esperienze di questo tipo, per cui non voglio esprimere né giudizi né pareri, ma credo che, in simili circostanze mi troverei molto in difficoltà, proprio per quella che è la mia caratteristica ed il mio modo peculiare di fare shiatsu: il movimento.

Siccome l'espressione motoria, la postura, ed il linguaggio del corpo sono forme di comunicazione molto chiare ed espresse con maggiore libertà rispetto alla parola, do sempre la libertà al ricevente di muoversi, di cercare la propria comodità, la postura più comoda alla posizione che sto utilizzando. A volte chiedo anche qualcosa di più: un movimento consapevole, che mi venga incontro e che si manifesti nella sua forma più libera quantitativamente e qualitativamente ed energeticamente percepibile.

Lavorare con giovani ed adulti di varia natura, siano essi sportivi o sedentari mi ha messo in contatto ed in confronto con mondi sicuramente ben distinti.

Essere istruttore di *back training* (ginnastica per la schiena) e di ginnastica posturale mette di fronte una realtà differente, quella del recupero funzionale o del raggiungimento del benessere psico-fisico.

Nell'ambito rieducativo, non sempre il dolore viene completamente estinto o la motricità recuperata integralmente, soprattutto là dove il tempo ha fortemente lavorato su apparati locomotori sfruttati al massimo.

L'integrazione del dolore e la consapevolezza del proprio stato funzionale è un aspetto che v'è ricercato e curato utilizzando piccoli stratagemmi psicologici classici della formazione o dell'insegnamento in generale, quali stimoli e ricompense (moralì).

Il lavorare su piccoli risultati, così come su piccoli movimenti, ci consente talvolta di arrivare ad ottenere grandi risultati , non soltanto in ambito motorio.

Partendo dal concetto che la ginnastica implica una serie di “movimenti-cambiamenti” a livello anatomo funzionale, nasce la problematica che talune persone non possono fare determinati tipi di attività motorie così come non hanno la condizione fisica per poter eseguire determinati movimenti a causa di traumi, operazioni o del semplice depauperamento dei tessuti come infiammazioni, artrosi, osteoporosi eccetera.

A volte mi ritrovavo con soggetti talmente immobili che più che fare della motricità sembrava stessero ricevendo un trattamento od un massaggio.

Fresco di diploma Shiatsu e consapevole dell'eccezionale valore di questa disciplina, spesso mi sono domandato quanto il lavoro mentale (mindset e modeling) potesse essere significativo se integrato nell'ambito motorio.

La volontà e l'integrazione psicologica hanno grande importanza nella guarigione; molto spesso ciò è strettamente collegato al soggetto il quale deve voler guarire o comunque potersi dare la possibilità di una migliore qualità di vita.

Da questo punto di vista lo shiatsu è uno strumento potente che agisce proprio nel riequilibrio energetico e sugli stimoli all'auto-guarigione.

Utilizzando sovente gli esercizi di Masunaga e modificandone parecchi per meglio raggiungere le estensioni o quelle precise zone del meridiano che mi interessavano, mi sono accorto che il miglioramento fisico di alcuni soggetti avveniva anche senza grandi movimenti ma grazie a “gesti” calibrati, utilizzando mindset e modeling.

Piccoli movimenti motorialmente consapevoli dove la parte cinetica era quasi interamente mentale anziché meccanica.

Riepilogando: non è importante l'ampiezza del movimento per poterlo esprimere e “sentirlo” ma è la consapevolezza mentale di saperlo fare e di riconoscerlo come acquisito. (esperienza motoria)

Questo concetto può essere applicato, ad esempio, nel campo dell'arrampicata sportiva o dello sci alpino dove la “gara” viene mimata dall'atleta in area di isolamento o riscaldamento. Questi si “riconosce” sul tracciato e riproduce in maniera virtuale tutte le sensazioni ed i gesti tecnici a cui andrà incontro.

Se nell'ambito dell'educazione fisica, motoria e funzionale posso lavorare su questo aspetto, perché non lo posso fare anche nello shiatsu, dove lo scopo è portare il ricevente non solo ad una ricerca di benessere psico-fisico ma alla consapevolezza totale del movimento energetico?

Questo lavoro vuole mettere in evidenza il cambiamento, attraverso il movimento in vita dei 2 “interpreti principali”: Elena, la ricevente, ed il sottoscritto.

Ho iniziato il percorso con Elena da qualche anno e la sua vita, come la mia, sono cambiate enormemente per cui ripercorro nel tempo i punti salienti del nostro “incontro” analizzando anche, come detto precedentemente il mio shiatsu.

## ELENA

la mia ricevente, la sua storia, i suoi cambiamenti visti da me e da se stessa

### Elena nel 2008

Ha 33 anni, per moltissimi anni, sin da bambina, ha praticato danza, forgiando il suo corpo in maniera specifica per quella sua passione.

Pur essendo una "buona forchetta" il suo fisico è sicuramente quello di una ballerina di danza classica: decisamente magra, muscolatura sottile ma tonica, articolazioni elastiche ed una bella postura (eretta e fiera).

Il mondo dell'arte ha sempre fatto parte della sua vita; infatti, oltre alla passione per la danza, Elena si è diplomata al liceo artistico e poi si è buttata nel mondo del cinema e dello spettacolo, lavorando diverse volte dietro le quinte di diversi spettacoli cinematografici e teatrali sia a Torino che a Roma. Il fidanzamento ed il matrimonio la riportano a Torino dove vive la famiglia e dove decide di investire le sue infinite energie nel fitness.

È una ragazza dalle mille idee e dalle mille risorse, anche energetiche; si butta a capofitto in progetti che però sovente si interrompono o per un decadimento improvviso dell'interesse o perché subentra un nuovo progetto che la stimola maggiormente.

Elena alterna slanci di entusiasmo a momenti di apatia, allegria sfrenata e tristezza profonda; l'umore cambia rapidamente anche più volte nella giornata, e anche il suo rapporto con gli altri è per la maggior parte degli amici incomprensibile.

Dolce ed affettuosa di natura, riesce a diventare scontrosa e maleducata quando non tutto gira per il verso giusto.

Chi non la conosce da molto tempo la giudica un'opportunistica perché il più delle volte scompare per buttarsi nelle sue passioni per poi tornare sempre e solo quando ha bisogno di una mano. Ritengo che questo suo atteggiamento sia involontario perché, in effetti, quando Elena parte non la ferma nessuno, è un torrente in piena che come tutti i corsi d'acqua conosce la stagione delle secche, momenti che la lasciano arida e indebolita.

La conosco da almeno 4 anni e da quasi 2 viene per ricevere shiatsu. Ho avuto modo di conoscerla meglio anche perché con me si è aperta molto, soprattutto durante e in merito al tempo in cui abbiamo interagito; del suo passato non ama parlare (soprattutto delle cose brutte) e non si è mai confessata apertamente. So che ha avuto momenti di depressione che l'anno portata, diversi anni fa, ad andare da un'analista.

Elena è di una sensibilità impressionante, dotata di capacità che non stento a definire come paranormali. In passato si era appassionata di chiromanzia e leggeva i tarocchi, poi una previsione sconvolgente che si è avverata le ha fatto interrompere la pratica.

Come per tutti i campi che non conosco mi attengo dall'esprimere giudizi in merito alla veridicità di queste pratiche, ma nessuno mi cancellerà mai dalle mente le prime parole che ha detto al termine del mio primo trattamento con lei: *«Avevo l'impressione, mentre eri sulla schiena, che il mio corpo fosse uno scheletro di metallo che stesse galleggiando su un fiume»*.

La frase potrebbe essere insignificante e assurda per la maggior parte delle persone, ma un po' meno per una ricevente, soprattutto se, a seguito della valutazione di *hara* tutto il lavoro era stato fatto su polmone e vescica urinaria.

Sono stato talmente sconvolto da questa rappresentazione (la prima di tante) che da subito decisi di descrivere il trattamento e che Elena sarebbe sicuramente stata il mio

«caso tesi». Pensavo di evidenziare esclusivamente quelle parti che, in un modo o nell'altro, davano valore al mio percorso di studi, ma poi, dopo un anno di appuntamenti con scadenza quasi settimanale, Elena mi dice che da diverso tempo aveva ripreso ad andare in terapia e che era molto contenta della sua esperienza di shiatsu perché gli spunti che uscivano durante le nostre sedute e analizzavamo dopo il trattamento erano identici a quelli che emergevano durante l'incontro con la psicologa.

Era l'occasione che aspettavo: con l'aiuto di Elena avrei affrontato e mi sarei immerso in un mondo che da sempre fuggivo dando a me stesso la possibilità di crescere.

**Chi sono io  
(Elena racconta se stessa)  
...nel 2008**

*“Elena è più fragile di quel che chiunque possa pensare, o almeno di quello che lei vuole dare a vedere!*

*E' come un treno in corsa, capace di mutare se stessa e gli eventi; capace di cogliere gli attimi e di non avere rimpianti per quelli persi; capace di amare, a volte anche chi non la ama...e questo è veramente il colmo! Ora prova ad amare. Punto.*

*E' un fluido in costante evoluzione, dove la dimensione dell'acqua all'improvviso diventa quella della terra ed è un compenetrarsi, un cercare continuo altre strade... passatoie...esperienze. Non ama rimanere in un posto solo, che sia esso un luogo decifrabile o il luogo dell'anima. Cerca sempre qualcosa di nuovo, che la faccia cambiare ancora un pò perchè non è mai abbastanza. Ma è un gioco che fa male, anche se Elena direbbe che ne vale sempre la pena.*

*Elena sa di distinguersi dalla massa, e sa di essere sola. Un pò come tutti. Ha il suo cosmo, il suo universo dove ha capito che la sua vita ha dovuto essere costruita pezzo per pezzo. Con pazienza, pazienza e pazienza...perchè gli errori si fanno e a volte l'anima la spezza... e ricostruirla è dura, perchè i cocci sono tanti e qualcuno in giro si perde. Per sempre.*

*Ma Elena è una creativa e i colori sono il suo rifugio, gli occhi gli strumenti per dare vita alle sue emozioni. Le sue passioni la sua corteccia e il suo sorriso a volte riesce a sfondare anche le porte più dure.*

*Elena non sa dove andrà, come saranno gli anni futuri. In questo presente,oggi, non riesce a vedersi con una famiglia, non con un figlio. Spera di essere in salute. Questo si. Può sperare, ma non progettare. Progettare è un lusso che ancora non ha imparato ad elaborare...almeno quello a lungo termine....*

*Spera di essere amata, di fare un lavoro che le permetta di lasciare anche qualcosa a chi si troverà davanti al suo percorso.*

*Vorrebbe essere e fare ancora tante cose.*

*Spera di avere il tempo di farle tutte.”*

## **Parte della tesi di diploma. Il mio lavoro passato con Elena**

### Premessa

Il lavoro esposto vuole essere di tipo esperienziale, un racconto di quello che ho vissuto come studente, praticante, uomo, davanti ad una esperienza di shiatsu parallela ad una di psicologia.

Una professionista psicologa racconterà il tipo di sistema da lei usato con Elena, rendendo immediato e semplice l'approccio con questa materia e chiaro qual'è il sistema di intervento da lei adottato e con quale tipo di "comunicazione" si rapporta alla cliente.

Parlerà degli obiettivi che sta cercando di raggiungere e del percorso (in maniera molto generale) che sta affrontando con Elena.

Per quanto riguarda me, tutto il materiale che ho raccolto in questi anni di trattamenti – dai primi, i più interessanti, agli ultimi – verranno descritti come in un classico caso studio.

La particolare "sensibilità" della mia ricevente mi ha stimolato a cercare e tentare un altro esperimento: al termine di tre trattamenti, all'insaputa di Elena, ho chiesto alla stessa di fare una relazione scritta di quelle sensazioni che ha vissuto durante e dopo aver ricevuto. Queste sue impressioni verranno confrontate con le mie, ovviamente senza che ci sia nessun tipo di comunicazione verbale, ma solo ed esclusivamente "contatto".

Tutto ciò per capire non solo se la comunicazione è limpida ed avviene su livelli simili ma soprattutto se c'è comunicazione, come la si riceve, come la si sente e vive, se può essere un'immagine del momento di vita di Elena e se si rispecchia nel lavoro della psicologa.

Per concludere: è il mio lavoro un'osservazione trasparente, senza interferenze, in allineamento e nel completo rispetto dell'essere? È privo di giudizio?

Mi auguro che questo lavoro faccia luce ed aumenti ancora di più il valore e l'efficacia di cui credo lo shiatsu sia capace e dia a me non solo delle conferme (che comunque ho già parzialmente riscontrato), ma delle sicurezze maggiori, rendendomi semplice, pulito, essenziale come deve essere quando si guarda nell'animo delle persone.

Mi auguro che questo lavoro mi avvicini e mi dia la possibilità di avere una maggiore apertura mentale verso la psicologia, che grazie allo shiatsu mi sta consentendo di capire, cambiare e lavorare sui miei bisogni da trasformare, integrare, strutturare, vivere!

Ho deciso di usare Elena per la mia tesi perché già dal primo trattamento mi ha stupito per la sua sensibilità e capacità di descrivere, con termini appropriati e tecnici quello che le era successo durante e dopo la seduta. Questa sua spiccata predisposizione ed il percorso ampio e avvincente che stavamo percorrendo insieme mi avevano convinto ad usare il suo caso per il mio lavoro di diploma. Quando si è verificata la possibilità, anche con il suo aiuto, di raffrontare il mio lavoro con quello di una professionista (psicologa) non ho più avuto dubbi: il suo caso mi dava infatti la possibilità di approfondire lo studio di questa disciplina in un campo per me "ostico" e che mi ha sempre messo in difficoltà.

In quest'arte si ha quindi un contatto fisico, diretto e immediato, che dà al corpo una sensazione di benessere, e che nel profondo lavora sulla consapevolezza e sulla determinazione per capire da dove realmente viene il bisogno. Grazie alla forza di volontà ed al supporto del praticante, ci si può ritrovare nel proprio momento di vita con equilibrio.

In questa tesi vorrei raccontare il mio lavoro con Elena e farmi raccontare da lei il percorso che sta facendo con l'aiuto di un'analista. Vorrei poi confrontare questi due cammini per vedere se ci sono punti in comune e per evidenziare, là dove si rende più evidente,

l'efficacia dello shiatsu. Vorrei anche farne risaltare l'importanza per il sostegno psicologico e il riequilibrio energetico, là dove i fattori che determinano la mancanza di salute siano portati dalle emozioni e dalla mente.

### **Riassunto delle puntate precedenti**

Il mio incontro con Elena è iniziato diversi anni fa (circa 3 anni addietro) anziché analizzare alcuni trattamenti dal punto di vista tecnico preferisco guardare queste tabelle in maniera più espansa cercando un filo logico di quello che è stato un movimento-cambiamento durante questi mesi.

Sono passati diversi anni e non ricordo perfettamente come fosse cambiata la vita di Elena in quel periodo ma sicuramente a grandi linee si può fare una descrizione generica prendendo in considerazione gli elementi-movimenti.

La mia vecchia tesi a questo punto descriveva alcuni dei vecchi trattamenti per far emergere le mie conoscenze tecniche e teoriche dello shiatsu (da studente era più che logico) e per descrivere in quel momento quale fosse la mia percezione confrontata con quella di Elena.

Per questa tesi ho ritenuto opportuno mantenere la descrizione del primo trattamento, così come era stata redatta al fine di confrontare quale sia stato il mio percorso all'interno di questa arte ma anche il cambiamento nel mio modo di praticarla, il tempo, la pratica, l'esperienza e lo studio hanno agito sulla mia evoluzione-involuzione.

La vita è in continua espansione-contrazione, così come il respiro, il soffio vitale che ci porta in vita e ci accompagna fino all'ultimo istante; l'espansione ed il miglioramento del nostro lavoro deve prevedere un momento di contrazione che non deve per forza considerarsi una regressione ma semplicemente tornare alla semplicità e alla pulizia del lavoro dei primi livelli.

Diversi seminari svolti con bambini-ragazzi dai 6 ai 14 anni mi hanno aperto il mondo su quello che la semplicità e l'assenza di schemi, barriere ed infrastrutture dei bambini possano dare alla vita, offrendo un panorama decisamente diverso, nuovo, semplice e divertente.

Vedere trattare e ricevere shiatsu da ragazzi che da diversi anni stanno seguendo il progetto di Simonetta Tommasi è assolutamente arricchente e abbatte qualsiasi tipo di barriera mentale che l'adulto è abituato a seguire per dare razionalità al "fare".

"Essere e non fare" è uno dei principi dello stile Masunaga eppure per la maggior parte delle volte ci ritroviamo a dover capire, lavorare, agire, dimenticando che la richiesta dei nostri riceventi è comune e sempre la stessa: ESSERCI

**TABELLA TRATTAMENTI PRECEDENTI IL VI LIVELLO**  
(RIASSUNTO DELLE PUNTATE PRECEDENTI)

NUMERO	DATA	KYO	JITSU
<b>1</b>	<b>25-ago-07</b>	<b>c</b>	<b>ic</b>
2	03-set	mc	ic
3	11-set	mp	c
4	18-set	ic	c
5	29-set	vu	f
6	03-ott	tr	r
7	09-ott	tr	p
8	16-ott	mc	ic
9	23-ott	it	mp
10	30-ott	vu	vb
11	06-nov	st	it
12	11-nov	mp	c
13	27-nov	p	r
14	06-dic	mp	ic
15	18-dic	ic	c
16	08/01/2008	r	f
17	15-gen	it	f
18	25-gen	st	p
19	05-feb	p	st
20	22-feb	p	mp
21	02-mar	st	c
22	09-mar	st	it
23	16-mar	c	vu

**in rosso il trattamento descritto in seguito**

Se si guarda a fondo la tabella ci si accorge immediatamente che nella prima parte degli incontri l'elemento-movimento fuoco è quasi sempre presente, sovente accompagnato dal metallo.

Consapevolezza? Probabilmente sì, e forse anche del bisogno di dover lasciare andare qualcosa nella vita, di aver bisogno di essere sostenuta in questo suo cambiamento.

Il fuoco la rende consapevole che c'è necessità di integrare un vissuto che può essere aiutato con l'analisi e con un percorso shiatsu che può aiutarla a mettere i pezzi insieme.

L'integrazione di queste parti di vita hanno bisogno di decisione e di equilibrio che è lo stadio successivo del suo percorso.

Lasciare andare l'inutile o il dannoso, trattenere quello che ancora ci nutre e ci può far sentire vivi, portandolo profondamente all'interno ma per far questo ci vuole sicuramente decisione e spinta ma ancor più radicamento ed equilibrio che ci consentono di non cadere.

## Descrizione tecnica di un trattamento

25 agosto 2007

**Kyo: C**

**Jitsu: IC**

Elena è una dalla sensibilità fuori dal comune, anche a livello umano, molto recettiva durante i trattamenti avvenuti precedentemente, con immagini, colori e sensazioni molto limpide e precise. Si è dedicata per alcuni periodi all'astrologia e alla lettura delle carte fino a quando un episodio l'ha spaventata ed ha deciso di smettere.

Ha subito un grosso shock durante un viaggio aereo che le ha portato paura e panico per il volo. Sposata e separata da qualche anno, Elena ha attualmente una relazione con un'altra persona, con contrasti caratteriali molto forti (lei sostiene che lui è debole) e questo comporta soventi allontanamenti e riavvicinamenti rendendo il rapporto insicuro e poco fortificato.

Si alimenta molto, fa un lavoro fisico (insegnante di danza e aerobica), ultimamente lamentava dolori alla schiena (lombare e cervicale). È particolarmente innervosita dalle sue situazioni lavorativa ed economica, che sono poco stabili e sicure. Ha lavorato per molti anni nel campo artistico (danza, pittura, cinema) e vorrebbe ritornare a fare quel lavoro, anche se ne vede poche possibilità. Fuma, ha sonni non sempre rilassati e lunghi.

Per questo trattamento si distende su un fianco, tutta raccolta, con un cuscino sotto la testa, abbracciato. Idea di protezione e di raccolta in se stessa contenendo tutto il suo *yin*...

Vista la posizione di Elena in decubito laterale ho fatto la valutazione energetica sulla schiena; sono emersi un cuore ed un intestino tenue molto soffici ed un intestino crasso particolarmente reattivo

Decido di lavorare:

**Cuore kyo**, molto profondo ed **Intestino Crasso jitsu**, molto reattivo

Vista la posizione iniziale ho sempre rispettato questo suo 'raccolgimento' lavorando sulle due posizioni laterali (C e IC sulle braccia ed IC sulle gambe); non ho fatto stiramenti ampi, ma sulle articolazioni ho cercato più un movimento leggero ed interno e non di apertura. Il C sugli arti inferiori l'ho lavorato dalla posizione prona, così ho potuto contattare anche IT sulla schiena. Sul busto ho contattato IC in posizione laterale e lo stesso per collo e testa (IC ed IT)

Ho terminato il trattamento nella posizione laterale in modo da lasciarla nella posizione da lei scelta all'inizio.

Sono stati i meridiani a guidarmi nel trattamento; non ho mai avuto la sensazione di perderli, anche se il loro alternarsi energeticamente a volte, mi ha stupito.

Non ho eseguito lavori in stiramento e rotazione perché ho avuto la sensazione che il bisogno di raccolta di Elena potesse essere disturbato e considerato invadente con movimenti di apertura.

Quando stavo iniziando il trattamento Elena mi ha detto che si sentiva fisicamente presente, ma era come se si vedesse da fuori, poco distante. Alla fine del trattamento mi ha detto di aver avuto ancora questa sensazione di 'staccamento' dal corpo fisico e di aver sentito molto diversa la presenza sulle gambe piuttosto che su busto e braccia. Rispetto ai trattamenti precedenti l'ha trovato decisamente più fisico, non ha visto mai colori o immagini.

Siccome Elena prima del trattamento mi aveva detto che si era fatta un regalo comprandosi una tavolozza da pittura nuova (curare una sua passione) le ho solo detto di trovare dei momenti per poterla utilizzare, di crearsi degli spazi per quello che è la sua creatività e le cose che la fanno stare bene con se stessa e di conseguenza con gli altri.

Ho trovato il trattamento molto interessante, anche alla luce delle parole di Elena alla fine del trattamento; ho recepito fortissimo questa doppia situazione nell'energia: un *kyo* che diventa *jitsu* e viceversa, un interscambio tra parte mentale e fisica della persona.

Ho avuto sempre un buon contatto, limpido e preciso, questo alternare di *kyo* e *jitsu* mi ha a volte confuso, facendomi domandare se ero allineato e sul meridiano, ma le vibrazioni erano talmente nitide che mi hanno guidato durante tutto il trattamento.

Per tutto il trattamento ho lavorato con le funzioni, ma a seconda della parte alta o bassa del corpo la composit dei due elementi cambiava in maniera sottile ma evidente; se nella sfera mentale la consapevolezza di un cuore *jitsu* con le sue passioni sosteneva un intestino nella ricerca di spazi da dedicare ad esse, sotto l'aspetto fisico era un intestino vivace e forte nella sua struttura che sosteneva un cuore che richiedeva sicurezza da un punto di vista motivazionale e nervoso.

Elena mi ha confermato la composit che le ho fatto:

ha un rapporto sentimentale che sta cercando di eliminare, cerca di buttarsi nelle cose che le piacciono come la pittura, ma ha difficoltà a trovare spazio ed una struttura consistente perché sovente il sistema nervoso la mette in difficoltà. Ha una forte energia e voglia di cambiare e di integrare questo momento di distacco ma nello stesso tempo necessita di una struttura forte che sostenga la sua sensibilità ed un sistema nervoso molto '*kyo*'.

## Il percorso del 2009

Questa serie di trattamenti sono quelli con cui è stata redatta la mia tesi di diploma presso lo I.E.S. di Torino. come si può vedere nella tabella, l'ultima colonna è dedicata al mindset cioè all'offerta, l'intenzione "mentale" che ha dato il significato al trattamento.

Il movimento energetico che percepivo e che risuonava durante il contatto e che nel *Kyo-Jitsu* della valutazione energetica parlava e chiedeva.

### Mindset

Gli studi dell'università di Princeton nel 1979 avviarono il progetto che si interessava dello studio scientifico dei fenomeni fisici correlati alla coscienza e consapevolezza umana.

Questa ricerca, più che ventennale, ha dimostrato che la mente e la consapevolezza interagiscono in maniera significativa con l'ambiente esterno, lo spazio ed il tempo non influiscono a modificare il risultato e si hanno risultati amplificati a seconda del sesso, del lavoro di gruppo e, se all'interno del gruppo c'è un legame sentimentale che ne rafforza maggiormente l'effetto.

Lo stesso prof. Jahl, che condusse la ricerca al termine dichiarò che:

*"alla consapevolezza è consentito di permeare il suo ambiente circostante fino ad un punto compatibile col suo proposito primario"*

GIORNO	DATA	KYO	JITSU	MINDSET
venerdì	9-mag	tr	p	aprire per portare calore
venerdì	16-mag	vu	p	ossigenare per dare limpidezza
venerdì	26-mag	ic	f	decidere di eliminare
lunedì	16-giu	mc	ic	dare struttura alle emozioni
lunedì	18-ago	mp	vu	spinta a trasformare
lunedì	25-ago	mp	f	decidere di trasformare e concretizzare
mercoledì	10-set	r	tr	protezione da una paura
mercoledì	17-set	vu	mp	apatia nell'ambito sessuale
mercoledì	24-set	vb	st	trasformare la propria rabbia
mercoledì	1-ott	r	st	"alimentare" la propria spinta
sabato	11-ott	mp	f	decidere di sostenere una propria identità
sabato	18-ott	vb	tr	sostenere e proteggere le decisioni
sabato	25-ott	f	tr	protezione della sua fisicità
sabato	1-nov	f	p	pianificare il suoi spazi
sabato	8-nov	mp	mc	trasformare i sentimenti
sabato	15-nov	r	p	dare spazio alla sua spinta
sabato	22-nov	f	mp	concretizzare le decisioni
sabato	29-nov	vu	vb	calmare l'adrenalina in eccesso
sabato	6-dic	vu	ic	dare struttura al riposo
sabato	13-dic	st	tr	difendersi dall'influenza intestinale
sabato	20-dic	p	mc	"fare il pieno" di emozioni
sabato	10-gen	mc	vu	rendere limpide le proprie emozioni
sabato	17-gen	st	ic	strutturare i propri interessi

IN BLU I TRATTAMENTI DESCRITTI E COMMENTATI ANCHE DALLA RICEVENTE

Da uno sguardo generale alla tabella risulta immediato che mai nelle valutazioni sono emersi i meridiani di CUORE ed INTESTINO TENUE.

Non si può dire che ad Elena manchi la consapevolezza che la sua vita deve cambiare, il desiderio di stare bene e di ritrovare se stessa. Il fatto che da tempo sia, per sua volontà, in analisi da una psicologa e che con costanza continui a ricevere shiatsu è significato di grande e profonda capacità di capire che molto del suo passato deve essere integrato e che questo processo deve avvenire tramite un percorso lungo e complicato che deve mettere a nudo e fare uscire allo scoperto parte della sua vita.

Interessante anche notare come i meridiani di MILZA e STOMACO siano sovente presenti, questo ad indicare quale fosse il percorso di Elena in questo suo momento di vita: “chi è Elena?”

Anche in questo caso mantengo e propongo giusto un paio di trattamenti analizzati per la tesi di diploma.

Sono 2 trattamenti in cui avevo chiesto ad Elena di “raccontarsi” in forma scritta durante il trattamento questo perché avevo ritrovato carina la correlazione e l’unione ne “praticare-ricevere”.

Vorrei sottolineare che questa mia particolare richiesta non era una mia esigenza di conferme ma una pura e semplice sperimentazione “scritta” di come sovente in un trattamento shiatsu si ha una vera e propria comunicazione energetica che raggiunge livelli fisico-spirituali

L’utilizzo del mindset e del modeling come strumento per sostenere il ricevente viene poco per volta inserito all’interno dei trattamenti, segno che a livello scolastico e personale sono stati acquisite nozioni e competenze nuove che consentono di essere maggiormente presenti e diretti nel trattamento.

Il fatto che anche il tempo di durata di una seduta si sia ridotta di diversi minuti fa capire che la comunicazione, grazie a queste nuove tecniche è più diretta ma anche più chiara ed immediata, senza nulla togliere al rispetto e alla cura del ricevente.

## **Descrizione tecnica di 2 trattamenti**

11 ottobre 2008

**Kyo: MP**

**Jitsu: F**

Ho parlato ad Elena del mio desiderio di confrontare le impressioni a termine del trattamento senza che ci fosse uno scambio verbale; le ho chiesto di annotare tutto su un foglio e di farmelo avere al più presto.

Probabilmente la richiesta fatta ad Elena le ha reso il trattamento meno spontaneo, infatti come si siede sul futon inizia a pensare come sarebbe stato meglio distendersi. Nascono in lei indecisioni mai avute prima...addirittura si domanda se oggi (per la prima volta in 2 anni di trattamenti) non è il caso di partire in posizione seduta!

Sicuramente ho commesso un errore a richiedere un compito prima del trattamento, le prossime volte chiederò a Elena di scrivere le sue impressioni solo dopo aver svolto la seduta in maniera da non inquinare le “sensazioni” con altri stati d’animo legati alla ricerca del particolare.

Dico alla ragazza di accomodarsi come meglio crede, tanto comunque avrebbe ricevuto il trattamento a prescindere dalla posizione assunta; decide di distendersi prona.

La valutazione di *hara* evidenzia un **kyo di Milza** ed un **Jitsu di Fegato**, mi viene da sorridere all’idea che “pensare di decidere come coricarsi” può essere tipico dei due meridiani...

L’impressione che ho durante tutto il trattamento è che Elena non si stia godendo appieno il suo shiatsu, come se qualcosa la mettesse in imbarazzo e che non sia comoda sul futon. Sovente devo allinearli per cercare comodità anche io perché sento che mi sta trasferendo indecisione (F) e sbilanciamento (MP).

Durante il lavoro cerco di tanto in tanto di dare delle intenzioni ma la sensazione che la parola chiave sia qualcosa di molto profondo, poco legato agli aspetti fisico-emozionali che si danno di solito (per esempio: trasformazione, distribuzione, equilibrio ecc).

Non so come mai ma la mente mi va sempre a cadere sull’aspetto “femminile” del meridiano: organi genitali, apparato riproduttivo, femminilità, desiderio...

Finisco il trattamento con il dubbio perché so che alla fine di questo non ci sarà scambio di comunicazione tra me e la mia ricevente.

Terminato il trattamento la ragazza mi dice che il mio shiatsu negli ultimi mesi è cambiato molto, decisamente più efficace e sicuro. Ricordando la mia ricerca continua di comodità per cercare di non sentirmi scomodo, mi viene da sorridere pensando che probabilmente l’allineamento mi è servito molto oppure che sono stato un buon attore...

Sono curioso di sapere quali saranno le impressioni di Elena che mi consegna qualche giorno dopo...eccole di seguito.

*“A pancia in giù: ho sentito il mio corpo come un unico elemento fatto d’acqua. Un contenitore blu trasparente dove rimane tutto chiuso dentro...liquido e limpido. Tutto quello che c’è dentro è incomprensibile per chiunque altro. Molto rilassamento, abbandono al tocco.*

*A pancia in su: ho provato una sensazione di vulnerabilità. Ho sentito di essere vicino alla terra, il marrone e il bianco sono stati i colori dominanti. Il tocco familiare della tua mano mi assicurava e mi dava sicurezza. La pancia doveva essere coperta.*

*La testa: una sensazione di calore, al tocco sentivo di vedere il colore rosso (sulle guance, sulla gola).*

*Le braccia: bianco. Poco rilassate e pesanti.”*

10 gennaio 2009

**Kyo: MC**

**Jitsu: VU**

Elena arriva decisa in studio, ha poco tempo e quel poco è contato, deve correggere i compiti degli allievi, lavorare un po' al pc, vedere face book e poi...troppe cose.

Ha portato un bel vassoio di paste e decidiamo di prendere un caffè per accompagnarle; la mia è una scusa per farmi raccontare un po' come sono andate le sue vacanze natalizie trascorse a Roma da amici e poi c'è questo suo comportamento (classico ma ambiguo) di dire subito che è super impegnata e ha una fretta incontenibile quando poi porta dei dolci, segno che qualche minuto lo perde volentieri...

Il fatto che mi dica che deve andare via per mettersi a comunicare con il pc mi dà l'idea che qualcosa in lei è cambiato; la mia teoria viene confermata quando mi dice che tramite face book ha trovato vecchi compagni di scuola con cui ha ripreso ad uscire. Grande passo avanti per una ragazza che non desiderava più e non sentiva più la necessità di uscire ed incontrare amici, parenti, altre persone che non fossero strettamente legate al suo ambiente e al suo orario di lavoro.

Mi dice che uno dei ragazzi che vede le piace e lo trova interessante, crede che la cosa sia ricambiata, ha tanta paura di cadere di nuovo in una trappola che l'ha fatta tanto soffrire ma cerca di vivere alla giornata cercando di non farsi coinvolgere più di tanto...

Incredibile come le emozioni ed i sentimenti cambino radicalmente una persona, da un momento all'altro, modificando qualsiasi pensiero e convinzione.

Fino a qualche settimana fa mi parlava di carenza di affetto, di porre in discussione la sua femminilità perché non più in grado di provare sentimenti e pulsioni, anche fisiche, verso gli uomini...

Elena si chiudeva in casa appena rientrava da scuola e vi rimaneva fino al giorno dopo, non c'era verso da parte dei genitori di farla uscire.

Avevo immaginato che in lei fosse cambiato qualcosa, già nelle ultime settimane era difficile contattarla, fissare un appuntamento, così come è stata dura farmi avere in tempo il materiale che le avevo chiesto...la sua giornata si era improvvisamente riempita e non c'era più spazio per tutti o meglio c'era spazio per pochi!

Riconosco perfettamente il comportamento della mia ricevente, il famoso fiume in piena che travolge tutto e non si accorge di quello che attraversa perché impegnato a scorrere verso valle nel pieno del suo impeto e delle sue emozioni.

Non mi stupisco quando dalla valutazione di *hara* emergono **Mastro del cuore kyo** e **Vescica urinaria jitsu**, l'intenzione che uso durante il trattamento viene spontanea, fare in modo che l'energia e la spinta della vescica non travolga tutto ma circoli come acqua in canali che arrivano ad irrigare ogni singolo angolo del campo rendendo fertile tutta la terra. Elena ha, come ognuno di noi, bisogno di emozioni, perché anche quelle ci fanno vivere e sono energia ma bisogna saper considerare e dare valore a tutte le emozioni grandi o piccole esse siano e soprattutto anche a quelle che le altre persone provano per lei (amici, colleghi, famiglia eccetera).

Durante il trattamento mi sembra di essere su una barca in mezzo al fiume, Elena si muove parecchio, pare non riesca a trovare la posizione comoda, decido di lasciarmi trasportare ma non farmi travolgere e di raggiungere ogni angolo del suo corpo affinché il letto del fiume ed i canali adiacenti possano accogliere l'irruenza della vescica e calmare questo impeto all'apparenza incontrollabile.

Elena finisce il trattamento quasi addormentata, mi sembra rilassata e la posizione supina mi dà l'idea che sai gradita. Le braccia volutamente lasciate aperte a croce, le gambe divaricate sono molto diverse dal trattamento di qualche mese fa dove c'era completa protezione di questa parte del corpo.

Quando alla fine mi soffermo un attimo sulla zona occipitale la ricevente sembra crollare, espira completamente, le sue anche si lasciano andare extra ruotando il piede e le spalle scendono verso terra aprendo il petto e la cassa toracica.

Dico ad Elena di scrivermi su un foglio quello che ha "ricevuto" durante il trattamento, le chiedo di scriverlo subito perché intuisco che se esce dallo studio senza lasciarmi la sua esperienza probabilmente dovrò inseguirla nei prossimi giorni per poter avere il materiale.

*All'inizio mi sentivo scomoda, agitata, mi sembrava di stare perdendo tempo perché mi accorgevo di avere molte cose da fare e non avevo voglia. Il contatto di Tito nella prima parte era quasi fastidioso come se volesse tenermi ferma poi è cambiato quando ha raggiunto i piedi e la testa. Sovente ho avuto brividi che non saprei definire se erano freddo, adrenalina, paura o il brivido di quando ci si emoziona per qualcosa di bello.*

## Conclusioni al 2009

Sono contento del “cammino” della ricevente anche se probabilmente le emozioni, l’innamoramento e la passione creino nell’uomo il piacere di vivere, di essere felice e di andare sempre più oltre, un cammino senza sosta, superando le difficoltà che la vita talvolta ci mette di fronte.

Il fatto che le sensazioni di Elena fossero molto simili alle mie mi convince e mi conferma sempre più che lo shiatsu è un “incontro senza parole”, con la doppia valenza del significato di questa frase.

Non so e non posso dire che i cambiamenti della ragazza in questi mesi possano essere attribuiti solo o in parte ai miei trattamenti ma sono certo che anche attraverso essi l’equilibrio psico-fisico di Elena è mutato, è cambiata la sua energia, il suo modo di affrontare i bisogni, senza stravolgere e cambiare la sua personalità che è unicità!

Per quanto mi riguarda ho avuto la possibilità di conoscere un po’ di più la psicologia e di mettermi in discussione con essa e a riguardo della stessa; non credo di aver cambiato idea, vista la conclusione della mia tesi ma non essendo una persona che tende a generalizzare rimango aperto a nuove possibilità che mi verranno offerte.

Ho ricevuto tramite Elena, ed altri riceventi, delle emozioni indescrivibili che mi hanno fatto appassionare ancora di più e che in parte mi spaventano perché mi danno l’idea di quanta strada debba ancora fare; il contatto con colleghi osteopati e craniosacralisti mi hanno incuriosito e aperto alcune porte in cui forse si può prendere spunto.

Probabilmente mi stimoleranno a studiare per poterle integrare nello shiatsu che ritengo al momento il più completo perché è fatto soprattutto di movimento, fisicità e contatto, energie che mi sono familiari e che continuo a sentire molto presenti nel mio stile.

Sono arrivato ad un traguardo, ora inizia il mio percorso, sicuramente il più lungo in cui dovrò cercare di trovare sempre stimoli per andare avanti e in cui la semplicità e la purezza del contatto privo di giudizio dovranno essere fondamentali se vorrò diventare, come mi auguro, un professionista.

## Un nuovo capitolo

**2010...ELENA si racconta,**  
(un anno dopo)

Raccontare di Elena ora è come entrare in una casa nuova: si ha la sensazione di qualcosa di familiare, vissuto, ma allo stesso tempo tutto odora di pulito...i muri sono intonsi e lo sguardo indaga su stanze ancora non vissute e pronte per essere arredate. La mia casa è così. Nuova nello spirito, nei muri, nelle stanze che scopro.

La casa è la metafora della mia vita: ne ho cambiate tante quante sono state le fasi che ho passato da 15 anni ad oggi...e ogni casa aveva un po' di quello che ero in quel momento: a volte nell'arredo, altre nei colori che sceglievo, altre nel modo in cui veniva vissuta e dalle persone che vi entravano....ma mai come questa in cui vivo ora mi dà la sensazione di Famiglia, poiché fino ad ora in nessuna delle mie case mi sono mai sentita così. Sicuramente aver trovato Ivan ha cambiato in meglio la mia vita, ma è stato il culmine di un percorso lunghissimo durato tanti anni. Finalmente ho concluso il mio percorso di analisi (ormai sono 4 mesi) e il concluderlo ha voluto dire provare delle fortissime emozioni, una separazione finalmente positiva e costruttiva al 100%. La profonda sensazione di aver portato a termine un percorso, anch'esso lunghissimo e importante.

Se in questi anni ci sono stati momenti che si possono descrivere come una salita su gradini alti 6 metri, quest'ultimo anno in particolare ha significato riuscire a ridurre questi scalini ad una altezza umana....La sensazione è quella di poter vivere finalmente con un po' di rendita: gli anni che ho trascorso ad "imparare".....

Tutto sta andando al proprio posto, gli obiettivi vengono raggiunti e gli altri cerco di raggiungerli lo stesso, anche se sono difficili e richiedono tempo. Le difficoltà ci sono, ma sono date da fattori esterni: la Società, la mala-Italia, il lavoro che è poco....Affettivamente sono al sicuro, non devo difendermi da nulla e da nessuno. Sono finalmente quel che sono.

Ambisco alla realizzazione insieme ad Ivan di scoprire nuovi paesi e di poterci andare a vivere, paesi in cui forse ancora c'è la speranza di ritrovare una dimensione più umana, dove poter avere un pezzo di prato, dove magari svegliandoci si possa sentire il rumore del mare.

E' l'esigenza di poterci dare di meglio, di non tollerare più l'intollerabile e pretendere un posto migliore...ma non mi fa paura il pensiero di andare via lontano, di cambiare paese/nazione, anzi...mi stimola e mi fa pensare a quanto è bello che nella vita si possano sempre fare delle scelte seguendo quello che l'istinto ti sussurra.

Il mio corpo sta cambiando. Mi incuriosisce questo fatto, ma mi fa anche un po' arrabbiare! Prima avevo il corpo, ma non la "mente"....ora ho la "mente" ma non ho più il corpo. E' come se in qualche modo volessi allontanarmi da quello che ero e dimostrare che sono cambiata, che il mio corpo lo racconta...ma capisco che il cambiamento è tanto, e non sempre fa piacere sentirsi dire che si è ingrassati!!! Allora mi chiudo un po', poi mi riprendo dicendomi che sono fatti loro e che preferisco stare come sto ora emotivamente e con qualche chilo in più, e che in ogni caso le balene sono altre.....

Insomma, corpo e mente devono ancora conoscersi un pochino meglio, ma sono ottimista.

Il corpo dovrebbe essere nutrito (forse un pochino di meno)...mentre la mia mente ama nutrirsi e lo faccio con gusto: leggo tanto, ho scoperto nuovi concetti e sto studiando archeoastronomia, cerco fonti alternative rispetto a dove vivo (Pianeta Terra), evito di dare

per scontato che quello che viviamo tutti deve essere così è basta ma mi preoccupa di cercare anche altre strade...altre opzioni...altri punti di vista.

La cosa che non mi è mai mancata e che c'è sempre stata sono i miei genitori, presenza costante, importantissima anche se turbolenta, della mia vita.

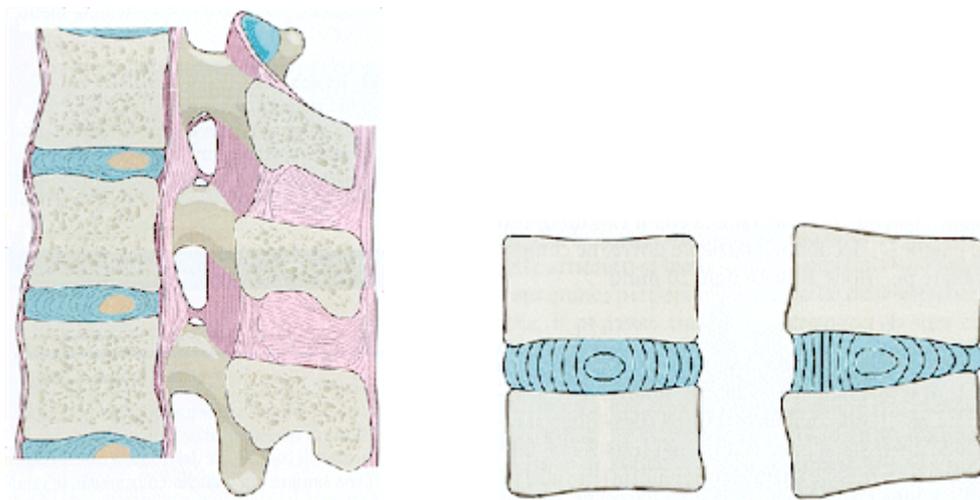
Lo shiatsu mi ha accompagnato ed aiutata molto in questo percorso, per diventare quello che sono oggi. Mi ha dato modo di "sentire". Ascoltarmi e comunicare, in un rapporto di scambio reciproco e di visualizzazione di me ha voluto dire poter evolvere affrontando il sé in maniera fisica come l'analisi non poteva fare, il poter ricevere un trattamento e poter vedere spalancarsi ancora altre strade possibili.

Il motivo per cui chiedo a Tito di ricevere nuovamente shiatsu è un fastidioso mal di schiena in zona lombare, suppongo che dietro possa esserci qualcosa in più che una colonna maltrattata per anni o una inattività perdurante...

## Cos'è la lombalgia

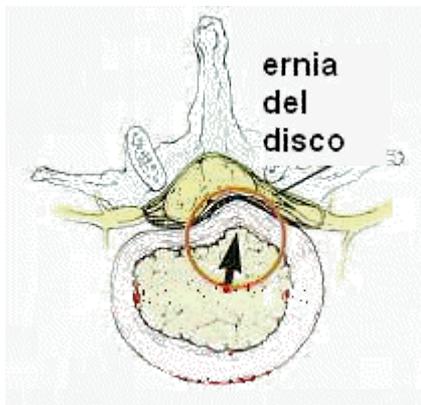
Il mal di schiena colpisce più dell'80% della popolazione, almeno una volta nella vita, soprattutto le persone anziane, con un'incidenza di questa condizione aumenta con del 50% della popolazione oltre i 60 anni. E' responsabile di limitazione funzionale severa, costringendo il paziente a letto e, non per questo, in clinostatismo il dolore si riduce.

Quando un individuo presenta dolore di schiena, specie se persiste, occorre essere cauti ed attenti nel porre la diagnosi. Quanto meno eseguire delle indagini strumentali come appreso meglio specificato, poiché la diagnosi eziologica può essere spesso difficile.



Tra i corpi vertebrali i dischi intervertebrali creano uno spazio di circa di 10 cm<sup>2</sup> tra una vertebra e l'altra e tengono aperto un passaggio, il foro intervertebrale, per i nervi diretti agli arti inferiori. I dischi funzionano da cuscinetti ammortizzatori tra i corpi vertebrali e

danno stabilità e flessibilità alla colonna. Quando però degenerano il movimento diventa anomalo, e ne deriva uno scivolamento di una vertebra sull'altra o la riduzione degli stessi limitando così lo spazio in cui i nervi fuoriescono dal midollo. Poiché la capacità di estensione e di flessione della colonna vertebrale dorsale è minima, la mobilità in flessione ed estensione è opera del tratto lombare, il più sollecitato. In particolare il movimento di flesso-estensione è per il 65-75% a carico dell'articolazione lombosacrale, per il 20-25% a carico dell'articolazione L<sub>4</sub>-L<sub>5</sub> ed il 5-10% a carico degli altri segmenti lombari. I dischi intervertebrali L<sub>4</sub>-L<sub>5</sub> ed L<sub>5</sub>-S<sub>1</sub> sono quelli che devono sopportare un carico statico più elevato essendo i più bassi e sono, in più, quelli che partecipano maggiormente ai movimenti flesso-estensori!



**Il dolore lombare** può essere classificato in 4 tipi differenti:

- locale: se provocato dall'irritazione delle terminazioni nervose delle strutture muscolo-scheletriche rachidee;
- da contrattura muscolare difensiva;
- radicolare: per stiramento, compressione o irritazione della radice nervosa;
- riferito: se proveniente da organi extravertebrali.

L'esame clinico deve essere completato con la ricerca dei segni particolari evocati da manovre diagnostiche specifiche. La manovra di Lasègue si compie, sul paziente supino, flettendo la coscia sul bacino a 90° ed estendendo, poi, la gamba fino a portarla il linea con la coscia. Tale manovra evoca dolore in sede lombare in caso di sciatalgia. Simile è il test di Ely: con il paziente prono si spinge il tallone contro la natica e si ricerca il dolore in sede sacro-iliaca o lombo-sacrale.

In caso di lombalgia, cioè dolore in zona lombare, è sempre preferibile assicurarsi che il dolore non sia causato da un'ernia ed è quindi consigliata una visita neurologica.

La suddetta deve essere sempre eseguita ai fini della diagnosi differenziale, per valutare la sensibilità e la capacità motorie ed i riflessi. Le radici L<sub>4</sub>, L<sub>5</sub> e S<sub>1</sub> sono quelle più frequentemente colpite nelle lombosciatalgie. In questi casi il soggetto lamenta parestesia e riduzione della sensibilità della faccia antero-mediale della gamba e del ginocchio, indebolimento del quadricipite femorale (estensione del ginocchio), del muscolo tibiale anteriore (supinazione del piede), indebolimento o assenza del riflesso patellare. L'interessamento della radice L<sub>5</sub> comporta, invece, dolore in regione sacro-iliaca e lungo la faccia antero-laterale della gamba, riduzione della sensibilità o parestesia alla faccia

mediale ed al dorso del piede, in particolare del primo spazio interdigitale, con paresi del muscolo gluteo medio (abduzione dell'anca), il muscolo estensore comune delle dita e l'estensore proprio dell'alluce (difficoltà nella dorsiflessione dell'alluce e del piede; difficoltà di camminare in talismo; possibile caduta dell'avampiede. L'interessamento della radice S<sub>1</sub> provoca dolore alla regione sacro-iliaca, alla coscia, alla gamba posterolateralmente ed al tallone; ipoestesia o parestesia del polpaccio, del margine laterale del piede, della pianta del piede e del quinto dito. Risultano ipovalidi il muscolo grande gluteo, i muscoli peronei, i muscoli soleo e gemelli; difficoltà della deambulazione

Il dolore alla schiena di Elena è puramente di tipo muscolare, i referti di radiografie dimostrano che ha una leggera riduzione dei dischi intervertebrali e che il lavoro, diventato improvvisamente sedentario hanno contribuito a far salire il peso corporeo e di conseguenza il carico a danno di questa parte della colonna che, sollecitata ed infiammata da anni di danza e aerobica, le comportano dolori talvolta molto forti.

Essendo una lombalgia di tipo muscolare l'accorgimento migliore è cercare di lavorare il più possibile in scarico evitando che alcuni muscoli come l'ileopsoas possano contrarsi; bisognerà invece portare allungamento sui muscoli lombari e lunghissimi del dorso.

Integrare nel trattamento un buon lavoro sulle anche, sui glutei e all'origine del quadricipite femorale può sicuramente alleviare parte della tensione locale. I dolori in zona lombare inoltre sono spesso collegati alla cervicale (lordosi) per cui con il concetto di "vicino-vicino, lontano-lontano è bene portare particolare attenzione sui meridiani che passano in quella zona e che sono maggiormente coinvolti nell'aspetto motorio (laddove la valutazione energetica mi conduca su quella qualità energetica).

## Il percorso di quest'anno (ciclo di 6 trattamenti)

Elena è molto cambiata, sembra trasformata, non solo nelle forme ma anche nello sguardo e nel sorriso. So che il suo percorso di analisi è terminato in primavera e questo la rende non solo felice ma orgogliosa di aver chiuso una porta lasciata aperta per anni. *“E' stata dura ma ce l'ho fatta, anche con il sostegno dello shiatsu, che mi dava conferme e consapevolezza, mi ha resa più forte quando l'analisi mi metteva a dura prova”*. Queste sono le sue parole, escono con gioia, così come quando mi racconta della sua relazione sentimentale, del lavoro, di come sia poco ed impegnativo, ma di come sappia darle soddisfazioni e piacere nel farlo.

Insegna tecnica del montaggio audio presso una scuola cittadina; la sua vena artistica rimane viva e, soprattutto, rimane a contatto con i giovani con i quali ha diversi progetti legati al festival del cinema di Torino. Ha interrotto qualsiasi tipo di attività fisica e il suo corpo è cambiato, non soltanto è riapparso un fastidioso mal di schiena, che si fa quasi costante, ma da qualche tempo stenta anche a riconoscersi.

Si nutre di cultura, di sentimento, emozioni, cibo e questo sicuramente la fa stare bene ma davanti allo specchio, soprattutto dal punto di vista fisico, ha difficoltà a riconoscersi. Ha grandi progetti anche se la presente crisi economica non le consente di realizzarli; ciò nonostante ci crede e ci prova. La vedo decisamente meno rabbiosa; ancora in parte titubante ed insicura, ma sicuramente più calma ed accondiscendente.

Ha un po' interrotto i contatti con diverse persone; alcuni volutamente, perché facevano parte di un passato ancora da integrare, altri perché comunque la vita ci muove in altre direzioni e Elena non è mai stata comunque una persona capace a mantenere vivi i legami a distanza.

Alla fine dei 6 trattamenti metterò insieme quello che è il movimento-cambiamento di Elena di questo mese e mezzo, gli ultimi 2 trattamenti verranno presi come confronto con quello che è il mio “movimento in vita” di quel giorno.

Qualche minuto prima del trattamento ho eseguito gli esercizi *makko-ho* dandomi una parola chiave nel *kyo* e nel *jitsu* e creando una composit consapevole del mio “sentirmi e conoscermi”

Cercherò di capire se può esserci un sinergismo ed un punto di incontro che crei così una comunicazione energetica durante il trattamento.

## Movimento energetico di Elena durante i suoi 6 trattamenti (*Haiko shin e Fuku shin*)

### Trattamenti:

22 settembre	P IT	consapevolezza ed integrazione di spazi (anche fisici) differenti
29 settembre	TR R	volontà e spinta ad accettarsi e a volersi bene (spirit. e fisicam.)
6 ottobre	MP IT	concretezza alla trasformazione e alla consapevolezza
14 ottobre	F IC	decisione nel muoversi e nello strutturare spazi differenti
20 ottobre	TR IC	lasciare andare le difese per controllare i proprio spazi
27 ottobre	C MP	accettazione della propria trasformazione

Da una visione ampia, espansa, cercando di rimuovere ogni conoscenza che ho della persona da me trattata, come primo impatto mi incuriosisce la presenza quasi costante di quei meridiani che nella teoria dei 5 movimenti rappresentano l'elemento fuoco e subito penso all'integrazione o meglio alla ricerca di un' integrazione.

I meridiani di IT e TR che si alternano mi ricordano nella teoria dei 6 strati energetici che questo movimento energetico cerca di entrare (in questo caso ad essere integrato) ma ha bisogno di tempo, di tentativi per arrivare alla cittadella del cuore.

I canali che ruotano attorno e accompagnano questa dinamica nei primi tre trattamenti sostengono cercando di dare spazio, spinta e trasformazione.

Ritengo che il 4° trattamento, anche se all'apparenza possa sembrare il meno in linea con gli altri, sia stato la chiave di volta per una vera e propria trasformazione e non a caso il F è il "generale" che si occupa di decidere e di direzionare un movimento. Da questo trattamento in avanti si è attivato il processo di integrazione: si sono abbattute le difese e le barriere (personali), si sono lasciati i pregiudizi ed i giudizi degli altri lasciando spazio per portare finalmente al cuore una nuova immagine di Elena, la possibilità di "essere se stessa" a prescindere.

**Il movimento energetico mio ottenuto con il *makko-ho*, nella mattina degli ultimi 2 trattamenti, dando all'elemento-movimento una parola chiave, una composit nel movimento in vita.**

**20 ottobre fuoco assoluto legno** le parole chiave che durante gli esercizi mi sono immediatamente venute in mente sono state: muscoli, difficoltà ad avere una mobilità ad una flessibilità muscolare e la necessità di dovermi scaldare meglio, portare calore ed esercizi più accurati e specifici per poter essere maggiormente flessibile ed evitare quindi di farmi male. Quindi consapevolezza di una rigidità muscolare e la decisione che dovevo usare il calore per ottenere un miglioramento fisico-mentale.

In questo trattamento ho incontrato la mia ricevente con il mio lato più fisico, il fuoco come elemento in comune ha per lei un significato di "abbassare le difese" quindi aprire le

possibilità, un maggiore spazio. Per quanto mi riguarda il fuoco ha un po' lo stesso significato: scaldare per dare un movimento più ampio per cui anche per me il fuoco "apre, allarga" con una funzione che probabilmente è risuonata in sintonia a livello energetico ed è stato il filo logico con cui mi sono messo in contatto con la ricevente. Due momenti-movimenti che ci hanno fatto andare nella stessa direzione e ci hanno mosso durante il trattamento.

**27 ottobre**      **metallo**      **acqua**      in questo caso il mio movimento in vita aveva questa composit: lasciare andare la paura ed aprirsi con maggior coraggio.

In questo trattamento mi sono trovato con Elena nel coraggio, oggi è stato il suo coraggio, quello di accettarsi e di integrare un cambiamento, perché per farlo ci vuole coraggio, che ha sostenuto me nel mio momento di paura. Viceversa la mia spinta e la mia struttura, la mia possibilità di crearmi spazio e di tirare un lungo respiro l'hanno accompagnata durante il trattamento dandole la lucidità, la chiarezza di mente e la spinta per essere veramente serena e consapevole che il suo corpo è riconosciuto, abitato ed accettato quanto tale.

In ogni trattamento c'è un gancio, un modo per vibrare sullo stesso livello energetico e quindi incontrarsi e muoversi in un trattamento dove si ottiene un movimento bidirezionale (*tori-ukè*) e multidimensionale che ci dà delle opportunità oltre al sostegno, raggiungendo quindi una consapevolezza che genera un cambiamento.

### **Ultimo trattamento!**

Quasi per gioco e per curiosità mi propongo un esperimento, non ritenevo necessario includerlo nel lavoro ma credo che il risultato sia stato talmente emozionante e chiarificante che ho ritenuto opportuno ritardare di 2 giorni la consegna della tesi ma poter aggiungere questa piccola esperienza:

Mentre finisco di impaginare e concludere la mia tesi sottopongo Elena ad un ultimo esercizio. Riconosco le sue enormi capacità di riconoscere il suo movimento in vita, più di una volta mi ha stupito commentando i trattamenti con parole chiave che erano proprio la composit e l'offerta del trattamento.

Le chiedo per una settimana di eseguire ogni mattina gli esercizi makko-ho, glieli faccio vedere ma non le do nessuna spiegazione e le chiedo di eseguire una tabella dove mettere per ogni giorno l'esercizio più bello (noi sappiamo che equivale al *kyo*) e quello meno comodo (per noi sarà il *jitsu*). Le chiedo in oltre di aggiungere vicino ai 2 esercizi scelti un piccolo commento del motivo per cui li aveva scelti.

Ecco qui sotto la settimana di Elena, dove come esercizio bello si intende il *kyo* e come brutto il *jitsu*; il numero dell'esercizio indicato sta ad indicare l'elemento con la normale sequenza di esecuzione dei *makko-ho*: metallo (1), terra (2), fuoco assoluto (3), acqua (4), fuoco supplementare (5) e legno (6).

DATE	BELLO	EMOZIONI	BRUTTO	EMOZIONI
28/10/2010	es. 2	tranquillità, sensazione di padronanza del corpo. Immagini di mare	es. 1	Sensazione di inadeguatezza, frustrazione, immagini relative all'immondizia
29/10/2010	es. 4	sensazione positiva, ritorno all'infanzia (ricordi), immaginazione e del colore rosa	es. 6	Noia, fretta nel concludere. Ho pensato di andare in vacanza
30/10/2010	es. 3	Rilassamento, mente pulita e aperta. Controllo del corpo e respirazione molto rilassata. Immagini positive	es. 1	Di nuovo inadeguatezza, le braccia mi inducono a pensare a una forzatura del mio corpo. Pensieri rivolti ad insuccessi
31/10/2010	es. 5	Pensieri rivolti ad una partenza in un luogo caldo. Raccoglimento su me stessa sia fisicamente che emotivamente ma in senso positivo	es. 1	Fastidio, percezione di un limite mentale oltre che fisico. Visualizzazione e del colore blu e percezione del freddo
1/11/2010	es. 6	Energia forte, positiva. chiara sensazione di tranquillità. Ho messo la musica per la prima volta	es. 3	Sensazione di dolore, nessuna immagine visualizzata, sensazione di superficialità

2/11/2010	es. 1	Sensazione di apertura, fluidità di pensiero	es. 5	Sensazione di chiusura, pensieri materiali (es. le lezioni dei miei studenti)
3/11/2010	es. 2	Concentrazione e benessere, sensazione di volontà e progetto. Colore verde	es. 3	Volontà di stare in piedi e non sdraiata. Sensazione ed emozioni rivolte alla vita quotidiana.

Nell'ultimo trattamento, del 3 novembre, Elena mi porta in valutazione di *hara P* e *Mp*. Negli esercizi *makko-ho* che faccio tutte le mattine mi sono ritrovato comodo nella mia *terra* e scomodo nell'*acqua*. In questo periodo sono parecchio stressato, lavoro tanto, ho tanti pensieri continui e contrattamenti di varia natura; anche la preparazione per l'esame (sono sincero) mi impegna, togliendomi ore di riposo e aggiungendomi un po' di tensione, gli esercizi di *qi gong* e la respirazione annessa mi aiutano molto a ritrovare un radicamento ed un equilibrio che mi sostiene in questo momento di stress e paura.

Il *makko-ho* mattutino di Elena era: *terra kyo* e *fuoco assoluto jitsu* quindi l'elemento-movimento terra e nello specifico *Mp* ci accomuna ed è da lì che parte il trattamento,

Senza avere sotto mano la tabella di Elena e solo basandomi su quella che era stata la mia valutazione energetica eseguo il mio trattamento lasciandomi trasportare dall'energia della ricevente; di quel trattamento ricordo che come composit avevo idealizzato l'idea di portare Elena ad un "equilibrio centrato" e centrale.

Mi accorgo che è un po' quello che cerco di fare su me stesso, ricercare una centratura, un equilibrio ed un radicamento che mi consentano di trovare coraggio per affrontare le difficoltà, gli impegni e gli ostacoli che ho dinnanzi. Anche questa volta c'è stato un gancio che ci ha permesso di parlare "la stessa lingua" e quindi di capirci.

Interessantissime inoltre le valutazioni di Elena durante gli esercizi che quasi sempre "vive" il movimento in vita dell'elemento. I fuochi quasi sempre presenti, così come nei miei trattamenti, e le continue alternanze di sensazioni Inadeguatezza-progetti per il futuro che sono poi i veri meccanismi che rendono ancora Elena in parte fragile ma comunque bisognosa di un'integrare parte del vissuto per poter vivere appieno l'essere se stessa:

## Conclusioni

Il dolore lombare di Elena è notevolmente ridotto, da qualche settimana dice di dormire decisamente meglio e di svegliarsi senza quella sensazione fastidiosa di male e rigidità.

Ha deciso di iscriversi in palestra, vorrebbe fare un corso di arti marziali, non vuole più scatenarsi in attività di fitness dall'impatto molto forte, preferisce dedicarsi ad una disciplina che la faccia muovere e le dia una spiritualità maggiore.

Sostiene di stare bene e di trovarsi bene, di accettarsi e di aver ritrovato la voglia di uscire con vecchi amici anche se, l'idea di poter essere giudicata la spaventa e blocca ancora un po'.

Il lavoro di integrazione di un cambiamento così grande difficilmente è raggiungibile con così pochi trattamenti, anche se, a giudicare dal movimento in vita e dai grandi passi che ha già fatto in questo periodo, si può ben sperare di conseguire l'obiettivo.

Io mi sento cambiato, modificato, ho scoperto con questo lavoro che ognuno di noi ha un modo per entrare in contatto con il ricevente. Sicuramente si ha una banda energetica di una certa frequenza in cui si può incontrare l'altro, entrare insieme in una "bolla" comune in cui si è in un movimento universale fatto di fisicità, emozioni, mente e spirito, dove si parte con l'idea di essere *jitsu* (sostegno e soddisfazione del bisogno) ma che, come abbiamo visto, siamo noi stessi ad essere sostenuti dal ricevente in un rapporto *kyo-jitsu* che diventa così movimento in vita di 2 persone che procedono verso un cambiamento multidimensionale.

## ALLEGATI

Elena mi fornisce alcune nozioni su quello che è l'analisi transazionale e le riporto così come mi sono state date:

### Analisi transazionale (AT)

L'analisi transazionale teorizza l'io come formato da tre strutture rappresentate graficamente come una sola personalità, ovvero i tre Stati dell'io con le sue funzioni. I tre stati dell'io sono:

1. Genitore (Esterospiche)
2. Adulto (Neopsiche)
3. Bambino (Archeopsiche)

Lo stato genitoriale si manifesta funzionalmente attraverso:

- Genitore Affettivo
- Genitore Critico

Lo stato bambino si manifesta attraverso i comportamenti del:

- Bambino Libero
- Bambino Adattato/Ribelle

La comunicazione tra due individui può essere letta come una *transazione* (o scambio) tra stati diversi o omologhi dei due io, quindi, si parla nel primo caso di "transazioni incrociate" e nel secondo di "transazioni complementari".

Ogni *comunicazione* avviene su due livelli che si influenzano reciprocamente, il contenuto (il *cosa* si dice) e la forma (il *come* lo si dice). Si comunica secondo segnali verbali e non verbali e se il verbale è contraddetto dal non verbale, si ha una incongruenza. Ciascuno di noi è libero e responsabile dei propri comportamenti. Ogni stato dell'io ha connotazioni positive e connotazioni negative seconda che favorisca oppure impedisca l'indipendenza della persona.

La funzione "genitoriale normativa", nella sua accezione positiva, guida, insegna e offre regole e valori; nella sua accezione negativa, o critica, invece impone, rimprovera, punisce, svaluta.

La funzione "genitoriale affettiva", mentre nella sua accezione positiva cura e incoraggia, nella sua accezione negativa, iperprotettiva, si sostituisce e condiziona il affetto ad un avere.

Lo stato "adulto" nella sua funzione positiva vive oggettivamente la realtà, non drammatizza l'errore e decide in base a ciò che è noto; invece, qualora non sia ben

funzionante e contaminato, trascura le emozioni ed i valori e non si cura dei rapporti interpersonali.

Il "bambino adattato" positivo accetta le regole, collabora e agisce per farsi accettare; il "bambino adattato" negativo si sottomette alle regole, si compiange e subisce per farsi accettare.

Il "bambino ribelle" positivo ha spirito d'iniziativa; il "bambino ribelle" negativo è sempre contrario per principio.

Il "bambino libero" positivo si esprime in tutto liberamente, mostrandosi apertamente.

La parte genitoriale dell'io è dove sono custodite le esperienze e gli esempi; la parte adulta è dove si elaborano le informazioni; la parte bambino dell'io è dove è racchiusa la spontaneità e l'emotività.

### **Esempio di transazione**

- Il marito chiede: "Sai dov'è la mia cravatta nera? Non la trovo da nessuna parte" (Adulto ---> Adulto).
  - Se la moglie risponde: "Non so, non l'ho vista", abbiamo una transazione complementare (Adulto ---> Adulto).
  - Se la moglie risponde: "Perché dai sempre la colpa a me?" si determina una transazione incrociata (con il Bambino che risponde al Genitore, invece dell'Adulto che replica all'Adulto), interrompendo la comunicazione; lo stesso effetto si verifica con la risposta: "Ecco, perdi sempre tutto!" (in questo caso, è il Genitore della moglie che si rivolge al Bambino del marito).

### **L'egogramma**

Uno strumento utilizzato dall'Analisi Transazionale è l'*egogramma* che consiste in un grafico prodotto esaminando le risposte fornite dall'osservazione del comportamento. L'egogramma ha in ordinata i punteggi riferiti alle risposte e in ascissa gli stati dell'io. L'*istogramma* che si forma per ogni stato fornisce l'energia spesa, la differenza energetica tra uno stato e l'altro fornisce una descrizione degli stati dominanti, ovviamente, dato che ogni stato dell'io può avere una forma positiva e una forma negativa, il risultato, non fornisce un giudizio sull'individuo, ma solo la forma probabile che prenderanno le sue transazioni con gli altri individui. Stewart e Joines nel loro libro lo chiamano anche OK Corral.

## **Carezze (*Stroke Economy*)**

Le transazioni consistono in uno scambio di stimoli che in AT vengono denominati Carezze (strokes) o Riconoscimenti. L'AT considera le carezze e le modalità del loro scambio come strumento di diagnosi e di terapia. Durante lo sviluppo della personalità, l'individuo può imparare alcune regole non verbali che costituiscono la base della cosiddetta *Stroke Economy*:

- non chiedere le carezze che desideri
- non dare le carezze che desideri dare
- non rifiutare le carezze che non desideri
- non accettare le carezze anche se le vuoi
- non dare carezze a te stesso

La *Stroke Economy* può essere insegnata dai genitori o dalle altre figure di attaccamento nel periodo in cui l'individuo dipende da loro per il proprio sviluppo e per migliorare il controllo necessario legato alla responsabilità. In seguito possono verificarsi negli individui difficoltà a derogare da queste regole. La scelta di non consentirsi deroghe dalla *Stroke Economy* allontana l'individuo dalla *spontaneità*, un elemento importante della *autonomia*. Si generano nell'individuo *svalutazioni ed emozioni parassite*.

## **Emozioni parassite**

Le emozioni in una persona sana sono vissute in armonia con i propri bisogni e desideri. Le emozioni che l'individuo vive però possono anche impedirgli di realizzare quelli che ritiene i propri bisogni e desideri. Per esempio, l'individuo potrebbe essere triste sebbene si trovi ad una festa e desideri socializzare. La tristezza viene vissuta strutturando il tempo nell'*isolamento*, e si verifica l'impossibilità di procedere nella strutturazione del tempo verso l'intimità desiderata e verso uno scambio di carezze più stimolanti. In tal caso la tristezza si può quindi definire come una emozione parassita.

Le emozioni parassite si presentano unite alle svalutazioni e si contrastano insieme a queste.

## **Guarigione**

L'obiettivo che ci si prefigge avviando l'analisi transazionale è di ristabilire l'autonomia e di rendere più stabile la condizione di *problem solving* dell'individuo. In questo senso si tratta quindi di avvicinarsi alla condizione in cui le emozioni ci aiutano a risolvere i nostri problemi e a soddisfare i nostri bisogni, anziché contrastare i nostri sforzi ed intralciarli

inutilmente.

### **Problem Solving**

Attività, stato e capacità dell'individuo Spontaneo che consiste nell'individuare i propri bisogni e desideri con precisione e realismo ed agire in maniera concreta ed efficace per realizzarli in tempo utile utilizzando tutte le informazioni a disposizione. L'Analisi Transazionale fornisce la base teorica per un lavoro terapeutico che si rivolga a proteggere e sviluppare il Problem Solving.

### **Qui-e-Ora**

Insieme di stimoli reali che il corpo percepisce dall'ambiente circostante tramite i cinque sensi qui e adesso. Le Svalutazioni sopprimono, restringono e deformano gli stimoli percepiti nel Qui-E-Ora, impedendo il loro utilizzo per il Problem Solving. Rimanere nel Qui-E-Ora può essere fonte di emozioni molto piacevoli e benefiche. Si tratta di una esperienza che può essere assimilata alla gioia del gioco infantile, produrre uno stato di Flusso (area di performance ottimale) o somigliare a certi tipi e stati di meditazione. Nel caso l'individuo si trovi in compagnia la gestione del Qui-E-Ora conduce alla Strutturazione del tempo (vedi) secondo una modalità precisa.

### **Rigenitorializzazione**

Processo terapeutico adottato dagli Schiff basato sul ricreare un ruolo genitoriale temporaneo a scopo terapeutico coltivando nel terapeuta lo Stato dell'Io del Genitore. Gradualmente il paziente si esercita ed apprende attraverso la relazione con il terapeuta-Genitore degli Stati dell'Io Genitore e Bambino più consoni al suo armonioso sviluppo e più sani. Per dare una cornice equa al processo gli Schiff *adottavano legalmente* i pazienti.

### **Script/Copione**

L'analisi transazionale fornisce anche una teoria dello sviluppo infantile. Il concetto di *copione*, tra i più noti in quest'ambito, illustra come molti degli schemi di vita attuali di un soggetto abbiano origine nell'infanzia. Nel quadro del copione, l'analisi transazionale elabora spiegazioni di come l'adulto riproponga continuamente le strategie che ha appreso nell'infanzia, anche quando esse generano risultati dolorosi o autolesionisti.

## Spontaneità

Una parte essenziale della "guarigione": viene intesa come la capacità di reagire in maniera appropriata a quello che avviene "qui e ora". Se siamo spontanei le nostre reazioni naturali ci aiutano a realizzare i nostri bisogni e desideri. Non si parlerà di "spontaneità" quando queste invece finiscono con l'ostacolarci o risultare inutilmente "costose". Nel primo caso le emozioni verranno chiamate "emozioni genuine nel caso opposto in analisi transazionale si parla di "emozioni parassite". La "spontaneità" viene danneggiata dalle svalutazioni.

## Strutturazione del tempo

In analisi transazionale si considera che ogni individuo posto in presenza di altri sceglierà liberamente di strutturare il proprio tempo in uno dei seguenti modi:

- isolamento (l'individuo evita gli altri e non vi interagisce);
- rituali (l'individuo si impegna in interazioni regolate da norme condivise);
- passatempo (oltre alle norme condivise si presenta la possibilità di ricche variazioni come negli scacchi o alle carte ma sempre sulla base di regole rigide);
- attività (le regole sono imposte non più dalla convenzione sola ma dalla necessità; un esempio è l'attività lavorativa volta a guadagnarsi da vivere);
- giochi (interazioni ad alto contenuto emotivo ma di natura ripetitiva: litigi frequenti e discussioni inutili, ripicche; avviene secondo uno schema fisso, vedi "gioco" nel glossario);
- intimità.

La lista è in ordine crescente di rischio e anche in ordine crescente di intensità delle "carezze" che si possono scambiare.

## Svalutazione

Una "svalutazione" consiste nell'ignorare un elemento utile alla soluzione del proprio problema o nel conferire eccessiva *enfasi* ad un elemento che impedisce la soluzione. Contrastare le "svalutazioni" permette di ricreare una situazione di problem solving. Le "svalutazioni" si possono rilevare tramite la compilazione di una matrice di svalutazione.

## MINDSET

### **Influenza della mente umana sul mondo esteriore: l'esperimento di Princeton**

Sin dal 1979, il dr. Robert Jahn, professore di scienze aerospaziali e membro dell'Università di Princeton, avviò quello che venne definito Princeton Engineering Anomalies Research Center per lo studio scientifico dei fenomeni fisici correlati alla coscienza, o consapevolezza umana.

Lo scopo di questa serie di questi esperimenti, di questa ricerca che il prof. Jahn iniziò e portò avanti per un lungo periodo, era la ricerca dell'evidenza di un certo tipo d'influenza della coscienza umana sul mondo materiale. Va premesso che il prof. Jahn, così come tutta la struttura di Princeton, all'epoca erano noti per il loro orientamento piuttosto conservatore e, tendenzialmente, non incline alle teorie della New Age.

In breve, quello che fecero essenzialmente i ricercatori fu questo: con un computer simularono quello che possiamo definire il lancio di una moneta per ottenere "testa o croce"; in effetti, il computer in oggetto generava una serie di +1 o -1, producendo quindi, in maniera casuale, delle cifre aritmetiche di pari valore, ma di segno opposto (sullo stesso principio di una moneta che può generare testa o croce, ora su un lato, ora sull'altro).

Fu messo un operatore davanti ad un computer e gli fu dato il compito di cercare di influenzare, con la sua mente, i risultati casuali che produceva il computer. Va notato che, in questo caso, l'operatore era una persona non preparata, o allenata in alcun modo rispetto all'utilizzo della propria mente e delle proprie facoltà extrasensoriali; ovvero era un soggetto preso casualmente fra la popolazione media. A questo soggetto si chiese di produrre, in tre diversi esperimenti ora un risultato zero, (ovvero far sì che i +1 e i -1 prodotti dal computer fossero in ugual numero), quindi un risultato positivo (con un eccesso di +1), ed infine un risultato negativo (con i -1 in eccesso). Dal punto di vista scientifico nei tre diversi casi i risultati avrebbero dovuto non dimostrare alcuna differenza statisticamente significativa nell'essere prodotti autonomamente o con la presenza di un operatore che cercava di modificarli tramite la sua volontà.

Al contrario ciò che accadde fu che, in maniera molto precisa, i risultati si orientavano verso la direzione in cui l'operatore era stato istruito di indirizzarli.

Come citarono i ricercatori: *"I risultati generali indicano un modesto, ma persistente raggiungimento, che è ben oltre ogni ragionevole aspettativa casuale"*.

L'esperimento in sé, dimostrò che la coscienza, o consapevolezza, o comunque il pensiero umano, possono influenzare in maniera significativa il mondo materiale così come lo conosciamo.

Dal punto di vista scientifico, la scoperta fu alquanto scioccante.

## **La consapevolezza e lo spazio**

Una volta portato a termine l'esperimento di Princeton nella sua prima fase appena citata, i ricercatori decisero di verificare se lo spazio aveva, o meno, un'influenza sui risultati.

Ciò che i ricercatori si aspettavano di ottenere era una progressiva caduta della qualità dei risultati man mano che la distanza fra l'operatore ed il computer veniva aumentata: tuttavia, con loro disappunto o forse per la loro gioia (questo non lo si sa), ciò che accadde fu che anche quando l'operatore veniva portato a migliaia di chilometri di distanza dal computer, la sua influenza sui risultati restava definitivamente costante.

Questo dimostrava che non solo la coscienza aveva un'influenza sulla materia, ma anche che quest'influenza poteva essere esercitata a qualsiasi distanza. Il concetto di non località della fisica quantistica, evidentemente qui si dimostrava in maniera molto palese.

## **Il fattore tempo**

A questo punto, dopo aver superato questa ulteriore fase dello studio della consapevolezza umana sul mondo materiale, gli scienziati si chiesero se questo poteva avvenire anche influenzando sul fattore tempo. In effetti tutti sappiamo che, in base alla teoria della relatività di Einstein, tempo e spazio sono strettamente correlati e quindi, la domanda dei ricercatori sembrava abbastanza lecita e logica.

Il presupposto al quale il prof. Jahn ed i suoi associati erano giunti, era che la mente umana producesse delle onde elettromagnetiche in maniera non dissimile dalle onde prodotte dal Suono, quando si propaga attraverso le molecole dell'aria o non dissimile dalle onde luminose.

Quindi, il passo successivo fu d'istruire l'operatore a cercare d'influenzare i risultati del computer dopo una certa distanza di tempo; in poche parole, l'operatore doveva cercare di produrre un certo tipo d'influenza su di un computer che sarebbe stato acceso un certo numero di ore dopo, (sembra che il massimo sperimentato fosse di 336 ore).

Ancora una volta, fra lo stupore generale, i risultati non si modificarono, né diminuirono, ma sostanzialmente, restarono solidi tanto quanti i risultati ottenuti nei precedenti esperimenti. In breve, era come se la volontà e l'intenzione dell'operatore fossero rimasti momentaneamente in stand by fino al momento in cui il computer era rimasto acceso e quest'intenzione si fosse "riattivata".

## **Uomo e donna**

Nell'esperimento di Princeton, emerse un'interessante evidenza rispetto ad una variabile generalmente sottovalutata. Questa variabile era il sesso dell'operatore che stava davanti al computer.

Essenzialmente, quello che accadde fu che gli scienziati, per produrre l'effetto ricercato, cominciarono a mettere davanti al computer delle coppie di persone e si resero ben presto conto che le persone essendo dello stesso sesso, o di sesso diverso, l'influenza sui risultati era notevole. Ciò che si evidenziò fu che laddove due operatori dello stesso sesso cercavano di produrre un determinato risultato, questo, nella sua ampiezza si dimostrava incredibilmente minore di quando, un solo operatore cercava d'influenzare il computer; viceversa, quando venivano posti due operatori di sesso diverso per indirizzare la loro mente al fine di influenzare il computer, i risultati erano incredibilmente più alti nel loro margine di successo e, precisamente, 3.7 volte maggiori dei risultati ottenibili da un singolo operatore.

Questo ulteriore esperimento ci fa notare diverse cose. La prima cosa, ad un occhio non perspicace, potrebbe addirittura passare inosservata ed è che in ogni caso (sia nei successi sperimentati, sia negli insuccessi), quello che stava succedendo dimostrava che le menti umane s'influenzano comunque a vicenda.

In poche parole, quando due menti stanno lavorando assieme, s'influenzano l'un l'altra e, in maniera marcata, influenzano i risultati ottenibili.

In secondo luogo, questo ci fa notare che quando due persone di sesso diverso lavorano assieme, la diversa polarità crea una sinergia che tende a produrre risultati veramente sbalorditivi.

Ed ora la ciliegina sulla torta. La ricerca dimostrò che quando i due operatori di sesso opposto, messi davanti al computer, erano marito e moglie, fidanzati o, comunque coinvolti in una relazione affettiva soddisfacente, i risultati tendevano a produrre una quantità di successi sei volte maggiore rispetto a quelli di un operatore singolo.

Ovviamente, l'impatto scientifico con questi risultati fu tale, per cui vennero ripetuti introducendo diverse variabili, al fine di verificarne l'assoluta credibilità. Alla fine, i ricercatori, dovettero tuttavia ammettere che i risultati ottenuti restavano comunque stabili e verificabili, indipendentemente da quando venissero messi alla prova.

La ricerca del prof. Jahn e dei suoi collaboratori, continuò per circa vent'anni e, per questo, può certamente essere considerata qualcosa di estremamente solido nelle sue basi e nei suoi risultati.

## **Indice**

<b>2</b>	<b>introduzione</b>
<b>4</b>	<b>cambiamento - movimento</b>
<b>6</b>	<b>teoria del movimento nel Tai Yi e principi dello stile di Masunaga</b>
<b>10</b>	<b>movimento e consapevolezza</b>
<b>13</b>	<b>Elena (chi è, la descrivo e si racconta)</b>
<b>15</b>	<b>parte della tesi di diploma</b>
<b>20</b>	<b>il percorso del 2009</b>
<b>26</b>	<b>un nuovo capitolo</b>
<b>27</b>	<b>la lombalgia</b>
<b>30</b>	<b>Il percorso di quest'anno</b>
<b>35</b>	<b>conclusioni</b>
	<b>Allegati:</b>
<b>36</b>	<b>- Analisi transazionale</b>
<b>41</b>	<b>- Mindset</b>