



QUANDO
LO SHIATSU

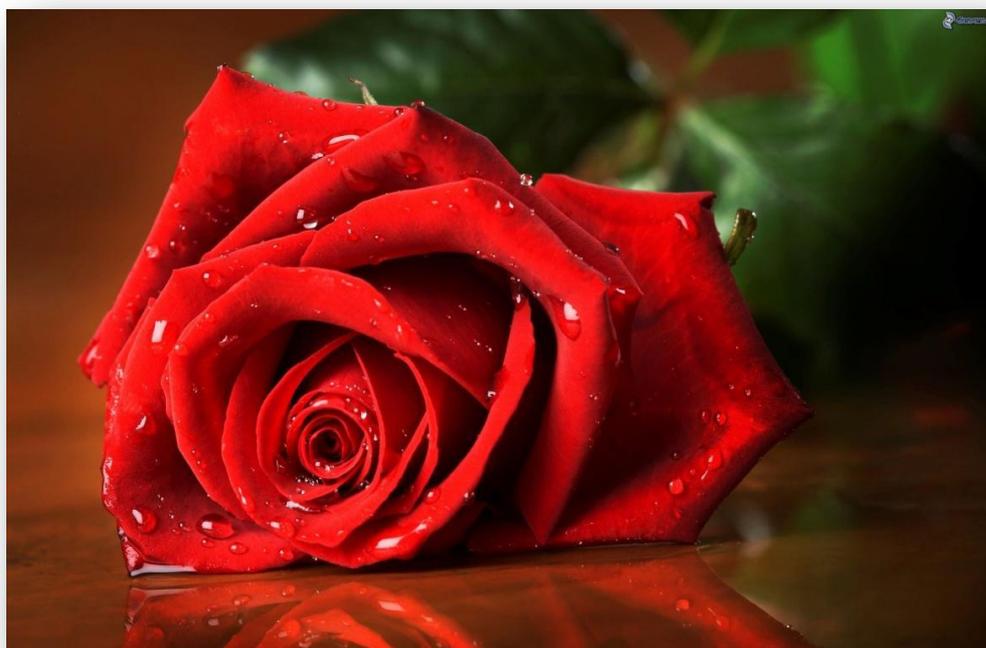
ABBRACCIA
LO SPORT

Elena Cutellé
7° livello

Agosto 2017

Questa tesi la dedico alla mia Mamma,
che fin da bambina mi spronava a prendere la bicicletta e andare a fare un giro nel
paese quando ero arrabbiata con mia sorella.
A Lei, che m'incitava ad andare a fare una corsa, piuttosto che litigare con mio papà.

A Te,
che ancora oggi vivi nel mio cuore
e ti fai presenza con il tuo profumo di fiori.



PERCHÈ HO SCELTO LO SPORT?

Spesso approcciamo allo shiatsu come a un'ultima spiaggia, una terapia non ha funzionato, una medicina non ha avuto l'effetto sperato e un medico non ha risolto il problema. Così, affranti dagli insuccessi può capitare che grazie alla curiosità, l'eventuale suggerimento di amici o parenti o un incontro "casuale", si viene e conoscenza dello shiatsu e si decide di provare anche questo.

Se invece provassimo a servirci dello shiatsu come alleato?

Come strumento preventivo di malesseri e dolori?

Così eccomi arrivata allo sport: chi meglio degli sportivi desidera essere al top, soprattutto gli agonisti che dedicano la maggior parte del tempo ad allenare il loro corpo per vincere le gare? E la mente? E le emozioni? Allenano anche quelle per vincere le gare?

Lo sport è entrato a far parte della mia vita fin da bambina, a sei anni mi regalano la prima bicicletta, da lì ha iniziato a scorrermi nelle vene quell'adrenalina che ogni sportivo ha provato, ti spinge ad andare oltre, a cercare di superare i limiti anche quando sei sfinito.

Quella fiammella che rimane accesa, alimentata dalla grande forza interiore che t'incoraggia, convincendoti di potercela fare; e poi ce la fai.

L'emozione è così grande che ti dimentichi di ogni fatica.

Poi sono arrivate le corse campestri e di velocità alle scuole medie, dove mi classificavo tra i primi posti, la corsa mi piaceva molto, era la mia valvola di sfogo, era come se mi allontanassi da ogni pensiero, correndo più veloce di loro.

Alle scuole superiori il nuoto è stato un grande alleato per le mie spalle, troppo spesso mi piegavo a dire sì a persone cui avrei voluto urlare un grande no; così alleggerivo la mia mente, questa volta galleggiando nell'acqua.

Ora invece, mi sono avvicinata al fascino dell'arrampicata. Ho iniziato un po' per gioco, ed è quasi un anno che la pratico, impegnandomi a superare i limiti fisici e mentali.

Sport che ho scelto

Arrampicata: salita di un ostacolo, che sia una parete rocciosa, un sasso, un pannello artificiale o una qualsiasi struttura urbana.

Ciclismo: corsa su un veicolo, la bicicletta, azionata dalla forza muscolare delle gambe, costituita da un telaio cui sono vincolate due ruote allineate una dietro l'altra e dotata di un sistema meccanico per la trasmissione della potenza alla ruota motrice.

Corsa: attività fisica da sempre praticata dall'uomo, sulla quale si basano molte attività sportive. E' l'andatura umana o animale composta da una prosecuzione di balzi, in cui un piede rimane a contatto con il terreno e l'altro si stacca da terra insieme al resto del corpo, fino a quando atterra l'altro piede.

PERCHÈ HO SCELTO LO SHIATSU?

Fin da bambina ho seguito gli insegnamenti della nonna a curarsi con le erbe, a volte trovate direttamente nei prati.

Crescendo ho continuato a praticare questa tradizione, maturando anche una maggiore consapevolezza, ho iniziato a notare anche l'effettiva efficacia delle cure naturali e i miglioramenti che ne portano.

Ho cominciato quindi a chiedermi se ci fosse anche qualche pratica manuale che potesse integrare ciò che la natura ci offre, così un po' per caso è iniziato il mio percorso nello Shiatsu.

Il nostro stile di shiatsu ha tecniche aggiunte e aggiornabili in continua evoluzione, proprio come lo sono il fisico e lo sportivo.

Agisce a livello energetico totalitario, si conoscono bene i blocchi emotivi e mentali che impediscono di andare oltre a livello fisico. Lo stile che sto praticando mi ha portato in un universo che mi aiuta a comprendere cosa lo sport muove e cosa l'energia muove nello sportivo; gareggiare con l'Anima è differente dal partecipare solo con il fisico.

Il nostro stile lavora molto sull'emotività e sullo spirito, lo sport fortifica anche l'anima oltre che il corpo e chi vince impara prima a perdere; consente di scaricare anche i pensieri oltre che il fisico e il mio Shiatsu risuona con questo.

Ho prediletto questo stile proprio per la delicatezza e la sensibilità del Tori di trasmettere un messaggio all'Uke, qualsiasi esso sia. Lo stile Masunaga cerca di aprire una comunicazione verso il proprio interno più che con l'esterno; portando un po' più di consapevolezza nel proprio Sé.

Quando tocchiamo un meridiano-funzione, entriamo in contatto con la vita del ricevente e con tutto l'Universo che ci circonda, spesso il messaggio per l'Uke risuona anche nel Tori.

Ciò che mi meraviglia è quanto sia unico e prezioso un trattamento, ogni volta è una buona occasione per imparare qualcosa di nuovo, a volte può essere poco piacevole, è comunque efficace e mi stimola al miglioramento e al continuo apprendimento.

PERCORSO DI SHIATSU CON I RICEVENTI

I pensieri realizzati, nati dall'esperienza mirata di praticare shiatsu agli sportivi, hanno suscitato in me le riflessioni che seguono:

- **Kosterliz:** ragazza di vent'anni, altezza media, fisico tonico e muscoloso. Arrampica da quattro anni, l'esperienza vissuta insieme durante i trattamenti è stata per me molto significativa e allo stesso tempo delicata, per me è l'immagine di un fiore che sboccia e cresce facendosi nutrire anche da ciò che lo shiatsu può trasmettere. Si è resa più solida e consapevole, destrutturando i suoi schemi e ammorbidendosi su ogni livello per diventare più sicura di sé e superare i propri limiti. L'energia messa in circolo nei trattamenti l'ha aiutata anche a migliorare la postura abituale e i movimenti durante l'arrampicata. Ha scoperto nuove passioni di ragazza che vanno oltre lo sport, rendendola anche un po' spensierata.

- **Pinarello:** ragazzo di 36 anni, piccolo di statura, fisico magro e asciutto. Pratica ciclismo da nove anni, in questo caso ho vissuto un'esperienza opposta alla precedente, avendo di fronte una persona iperattiva, molto impegnata a livello lavorativo, con la famiglia, gli amici e diversi sport che pratica.

Durante i trattamenti, l'energia si è mossa in modo significativo a livello fisico.

Ci siamo dedicati molto sulla respirazione e questo ha portato a un miglioramento della circolazione sanguigna. Abbiamo notato di come sia durante il corso dei trattamenti che nelle sue prestazioni, mani e piedi rimanevano più caldi e diminuivano i dolori alla schiena post allenamento; anche la qualità del sonno è migliorata e le sveglie notturne sono sparite. La respirazione l'ha aiutato inoltre a progredire nelle prestazioni fisiche durante allenamenti e gare; concentrandosi sulla respirazione, la mente rimane libera da pensieri e preoccupazioni varie.

Anche a livello personale ha iniziato a riconoscere le proprie priorità, selezionando quello da fare e quello da delegare.

- **Pegasus:** ragazzo di 40 anni, alto, fisico snello e scattante. Corre da venticinque anni; trattare uno sportivo determinato e molto sicuro di sé con diversi anni d'esperienza è stata una bella sfida per me, ha soddisfatto entrambi. Anche in questo caso, le prestazioni fisiche e mentali sono migliorate notevolmente portando la concentrazione sulla respirazione.

Abbiamo affrontato alcuni concetti come ascoltare il proprio corpo quando chiede riposo con un malessere, cosa per lui inconcepibile fino ad oggi, abituato a essere sempre presente sul podio. Ha iniziato ad accettare di perdere una gara notando di aver dato comunque il meglio di sé. Anzi, dopo tanti anni di dipendenza assoluta dallo sport, ha compreso che è giunto il momento di aggiungere altri valori alla propria vita, che prima non prendeva in considerazione. Mi ha lasciato la sensazione di un blocco di marmo, che dopo tanti anni nella sua struttura, ha bisogno di essere modellato dandogli una nuova forma per un nuovo scopo.

E' necessario per me specificare che i tre atleti gareggiano a livello agonistico e sono supportati da alcuni sponsor.

In questa sfida ho compreso che era necessario strutturare la cadenza dei trattamenti in modo non casuale, ma il giorno prima e il giorno dopo la gara, in modo che avesse un senso.

Ai tre riceventi ho chiesto di compilare un test prima di iniziare il ciclo di trattamenti shiatsu. Al termine del ciclo, ho riproposto lo stesso test per notare cos'è cambiato nel corso dei trattamenti ed eventuali miglioramenti.

I test sono riportati nell'allegato 1.

TRATTAMENTI ARRAMPICATA

1. Trattamento pre-gara: KyoJitsu R TR

Le emozioni che fluiscono sono le tue miglior protezioni.

Trattamento post-gara: KyoJitsu P R

Fuori dai confini che conosci c'è la spinta per la tua vita.

2. Trattamento pre-gara: KyoJitsu IT MC

La tua scelta è volta a vivere le emozioni che ti fanno star bene.

Trattamento post-gara: KyoJitsu IC F

Il naturale staccarsi di ciò che non è più utile aiuta a farti germogliare.

3. Trattamento pre-gara: KyoJitsu VB MP

Coltivando e nutrendo il tuo progetto, puoi realizzare il tuo obiettivo del momento.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F TR

La flessibilità mentale fa circolare i tuoi sogni di ragazza.

4. Trattamento pre-gara: KyoJitsu MC R

Le tue emozioni fluiscono libere e coraggiose.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F P

Avere un progetto e respirarci dentro a pieni polmoni per dare il meglio di sé, questa è la grande vittoria.

5. Trattamento pre-gara: KyoJitsu VB R

Con la determinazione e la forza di volontà puoi arrivare ovunque tu voglia.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F C

La tua vita ha progetti che devono farti battere il cuore.

TRATTAMENTI CICLISMO

1. Trattamento pre-gara: KyoJitsu ST TR

Il cibo è nutrimento che va scaldato affinché diventi carburante che circoli.

Trattamento post-gara: KyoJitsu P MC

Il buon umore per la vittoria della gara colora le tue giornate, aiutandoti anche a respirare meglio.

2. Trattamento pre-gara: KyoJitsu MC P

Quando le emozioni respirano tutto in te migliora.

Trattamento post-gara: KyoJitsu C IC

L'amore può tutto, anche abbattere i limiti della mente.

3. Trattamento pre-gara: KyoJitsu MP IC

In gara la concentrazione è fondamentale, è importante nutrire pensieri diretti alla realizzazione del proprio scopo e poi metterli in pratica. Lasciando andare tutto il resto.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F MP

Le tue soddisfazioni personali sono nutrite dalla tua passione che guida le tue gare.

4. Trattamento pre-gara: KyoJitsu IC F

Il tuo progetto di vita ha delle linee guida precise.

Trattamento post-gara: KyoJitsu C MP

La pace del tuo cuore si libera dalla rimuginazione dei tuoi pensieri.

5. Trattamento pre-gara: KyoJitsu IC MP

Quello che soffoca non nutre. Hai la forza di togliere il superfluo per trarre il giusto nutrimento.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F R

Lo Zhi sospinge i tuoi progetti di vita.

TRATAMENTI CORSA

1. Trattamento pre-gara: KyoJitsu P ST

Il nutrimento che porti in Te, costruisce nuovo spazio in Te.

Trattamento post-gara: KyoJitsu ST R

Il coraggio e l'ambizione ti han portato a vincere quella gara che hai nutrito di buoni allenamenti.

2. Trattamento pre-gara: KyoJitsu VU MP

A volte potrebbe essere più semplice lasciarsi fluire nel fiume della vita, affidando a esso anche preoccupazioni e rimuginazioni.

Trattamento post-gara: KyoJitsu C P

Nel tuo cuore c'è tanto spazio per altro oltre alla corsa.

3. Trattamento pre-gara: KyoJitsu MP F

Si può trasformare la rabbia per un allenamento andato male, in una forza più produttiva volta a nutrire la prestazione successiva.

Trattamento post-gara: KyoJitsu F MC

La gratificazione per una gara vinta, vince anche su ogni fatica muscolare sopportata.

4. Trattamento pre-gara: KyoJitsu MP P

Il nutrimento della tua vita ha desiderio di spazi nuovi e liberi.

Trattamento post-gara: KyoJitsu IT R

L'essenza selezionata sgorga dal tuo profondo e ti spinge in avanti.

5. Trattamento pre-gara: KyoJitsu P TR

Uscendo dai binari, che indubbiamente creano sicurezza e comfort, tante possibilità ti aspettano.

Trattamento post-gara: KyoJitsu C F

Il cuore sa che strada prendere.

USO DELLO PSOAS NELLO SHIATSU PER LO SPORT

Lo psoas è definito il muscolo dell'anima, fisicamente collegato al diaframma.

E' l'unico muscolo che mette in comunicazione la colonna vertebrale con le gambe, sostenendoci in posizione eretta.

Ciò che offre al nostro corpo è appunto il sostegno, sia nel mantenere una postura statica, sia in movimento.

Essendo collegato al diaframma, influenza il respiro, spesso superficiale per cause di stress, ansia, paure; anche di adrenalina.

Questo muscolo incarna il nostro più profondo desiderio di sopravvivenza e la nostra volontà di prosperare.

Mantenere sano il muscolo Psoas ha effetti benefici sia a livello fisico che psicologico.

Lo Psoas, sempre in allerta, sempre pronto a scattare in qualsiasi emergenza, ci parla di tutto ciò che tratteniamo.

E se fosse più semplice lasciare andare invece? Lasciando correre paure, ansie, turbamenti, si libera un'enorme quantità di energia trattenuta.

È curioso vedere quanta energia impieghiamo per bloccare quella stessa energia.

Migliorando il respiro, migliora la qualità della circolazione sanguigna distribuendosi fino alle estremità; sgomberando inoltre la testa dai pensieri che appesantiscono e indeboliscono le prestazioni della gara.

Anche la sofferenza è energia e come tale va usata, stando nella sofferenza dell'altro, respirandola, vivendola senza estirparla, aiutandola a trasformarla in qualcosa di produttivo.

Trattando questo muscolo negli sportivi, soprattutto prima delle gare, abbiamo notato notevoli miglioramenti delle qualità delle prestazioni fisiche, grazie ad una mente più leggera e a emozioni positive più fortificate.

Il segreto è nel Cuore

Un cuore chiuso

È sofferente

Fragile

Va trattato con cura

Ed io allora

Espando il mio Cuore

Lo apro a Te

Affinché tu possa fidarti di me

INDIVIDUALITA'

Cosa spinge uno sportivo a scegliere uno sport individuale, piuttosto che uno di gruppo?

Gli sport individuali, sono davvero tali? C'è comunque un allenatore che oltre ad allenare, sprona l'allievo a dare il meglio di sé, un compagno che sostiene la corda, un team di supporto.

L'individualità può essere intesa nel senso di essere autonomo nel gestire il proprio ritmo.

Anche un trattamento shiatsu è individuale, comunque si è in due, collegati con l'intero universo.

L'individualità dello shiatsu è differente dalla singolarità di qualsiasi pratica di meditazione.

Tori e Uke, si mettono in gioco entrambi, portano se stessi sul dojo, la loro essenza e la loro individualità entrano in contatto, un contatto sacro dove s'incontrano emozioni che a volte si abbracciano e altre contrastano. Non c'è un finale predefinito o una conclusione di trattamento da seguire, ecco, in questo caso ogni trattamento è individuale, è un'emozione unica e condivisa ogni volta.

Ognuno di noi percorre il proprio viaggio in modo individuale eppure siamo tutti connessi gli uni agli altri, quindi viaggiamo spesso insieme, a volte anche nella stessa direzione e spesso capita che due anime s'incontrino o si scontrino per un periodo.

Individuale

Uno, non solo

Audace

Coraggioso

È in gruppo che trova la forza

FIDUCIA

Fiducia in se stessi tanta, nelle proprie capacità, nei propri arti che impugnano una roccia, un manubrio, che falcano decisi un terreno.

Fiducia di potercela fare.

Fidarsi del team, quando sei appeso alla parete, i compagni che stanno sotto tifano per te, t'incitano a non mollare, t'infondono FIDUCIA nelle mani e nei piedi mentre sali verso la cima per condividere poi la vittoria con il gruppo.

Ho notato che uno sportivo, il quale ha impiegato parecchi anni per formare il proprio corpo, difficilmente si lascia andare affidandosi all'operatore, per paura che questi possa arrecargli qualche dolore e compromettere la carriera sportiva.

Bisogna infondere parecchia sicurezza e fiducia nello sportivo, perché inizi a fidarsi delle mani dell'operatore.

Ho notato che a differenza di altri, uno sportivo è talmente abituato ad avere il pieno controllo di ogni aspetto della propria vita che difficilmente si lascia accudire dall'operatore.

E' davvero per abitudine di controllo o c'è una sua parte che ha paura di sentirsi dire quello che in realtà già sa e preferisce evitare?

E poi all'improvviso, la fiducia arriva, lo sportivo ti concede il privilegio di entrare ad ascoltare una parte di sé che fino a quel momento aveva tenuto nascosta, a quel punto il Tori si trova al posto giusto al momento giusto per ascoltare ciò che l'Uke ha da dire e, se necessario, essere pronto a sostenerlo e a incoraggiarlo.

Fiducia dello sportivo che ripone nelle mani dell'operatore cui si affida

Fiducia dell'operatore nell'ascolto delle proprie mani.

Fiducia delle mani che sanno dove andare

Fiducia del cuore nell'Universo

Fiducia, un'essenza non misurabile

EQUILIBRIO

L'equilibrio è qualcosa che va oltre allo stare su due ruote, attaccati alla parete o su un piede davanti all'altro.

E l'equilibrio tra mente e corpo?

Potrebbe essere trovare un buon accordo per fare delle attività di vario genere che si desiderano.

Molti sportivi più che all'equilibrio, puntano alla forza fisica, a spingersi oltre il limite, ad ogni costo, in qualsiasi condizione fisica e atmosferica.

Cosa li spinge a portarsi così allo stremo? Perché il loro corpo diventa una macchina da guerra e più si è stremati, più si è faticato, più ci si sente di meritare una gratificazione? C'è forse dietro qualche rabbia repressa o qualche frustrazione da far tacere?

Un miglior equilibrio tra corpo mente e spirito, potrebbe migliorare le prestazioni degli sportivi?

Ho notato che gli sportivi che han ricevuto un trattamento pre-gara, si sentono meno appesantiti e hanno sensazioni di leggerezza mentale alla fine della prestazione.

Alla fine del ciclo dei trattamenti pre e post-gara, gli sportivi mi rendono partecipe dei loro miglioramenti delle prestazioni fisiche con tabelle e tempistiche alla mano.

Inoltre mi comunicano anche di come siano diminuiti disturbi fisici da ansia pre-gara e di come sia più facile tenere alta la concentrazione e mantenere il focus sull'obiettivo: il traguardo.

Comprendiamo che la forza fisica è importante ai fini di una prestazione e che una mente libera da pensieri superflui e concentrata sull'intenzione del qui e ora, può addirittura abbattere le barriere dei limiti, mentali e fisici.

L'equilibrio è qualcosa di più rispetto alla forza fisica, acquistando la fiducia nelle proprie capacità, si può andare oltre superando ogni limite.

Anche il Tori ha bisogno di un corretto e buon allineamento affinché il trattamento raggiunga il suo obiettivo.

Equilibrio, appoggio una mano su Hara

Non la premo

Equilibrio, sostengo una corda

Non la tiro

Equilibrio, ti ascolto

Non ti giudico

VINCE CHI CI CREDE

I vincitori sono tali perché credono nelle loro capacità, usando al meglio il loro potenziale.

I vincitori vincono perché sono consapevoli di farcela.

I vincitori sono coloro che si fidano.

Uno sportivo che vince una gara per la prima volta si sente forte, se succede una seconda volta si sente fortissimo, alla terza, imbattibile; s'innescava il meccanismo della vittoria, intensifica anche gli allenamenti.

Inizia a circolare l'energia della vittoria, attirando a sé quella vibrazione, e vince; il più delle volte vince.

E se un piede fallisce e manca il traguardo, cosa succede? Tragedia.

Lo sportivo si sente un fallito, un incapace, crede che avrebbe dovuto allenarsi di più, dare di più, non ha fatto abbastanza, si colpevolizza e i giorni successivi anziché concedere al corpo il giusto riposo post-gara, lo violenta pretendendo di più con gli allenamenti.

Il ruolo dello shiatsu, delicato e sottile, cerca di portare lo sportivo a comprendere che il vincitore è colui che da il meglio di sé a prescindere dal posto in classifica.

L'ambiente che ci circonda è l'estensione della nostra mente, i nostri pensieri generano il nostro ambiente circostante.

Attiriamo ciò che è giusto per noi, a volte può essere anche poco piacevole, quindi una sconfitta potrebbe essere un aiuto, un consiglio che ci mostra cosa migliorare e cosa cambiare.

Dietro ogni delusione c'è un dono, un messaggio per comprendere, per crescere, per evolvere.

Nello shiatsu esistono poche certezze, è una splendida avventura ogni volta.

Il vincitore è colui che sorride dei propri risultati

Il vincitore sa quando ha dato il meglio di sé

Il vincitore è consapevole di cosa migliorare,

Impara dagli avversari

Con dolcezza

Il vincitore stringe la mano ai compagni di gara.

VIVERE LO SPORT O VIVERE DI SPORT

Praticare sport è di sicuro un buon metodo per sfogare rabbie e frustrazioni oltre che tenere in forma la parte fisica del proprio corpo.

Fa bene anche all'umore e aumenta l'autostima.

Il troppo fa male anche nello sport, può provocare dipendenza con gli stessi sintomi di una droga, producendo effetti negativi su mente e corpo.

In alcuni casi, lo sport diventa la droga che si sceglie, in esso si nascondono eventi d'infanzia difficili, di affetto mancato, di storie sentimentali finite brutalmente; più si soffre, più si pratica sport.

Lo sport è in grado di far produrre endorfine nel cervello allo stesso modo degli oppiacei, dunque lo sport può davvero diventare una dipendenza?

Ho notato che in alcuni casi lo shiatsu può fungere da moderatore, lo sportivo inizia ad ASCOLTARE il proprio corpo, a rallentare quando lo chiede.

Alcune volte è anche disposto a rinunciare a una gara se sorgono malesseri fisici.

Lo sport si può dunque trasformare in un rimedio benefico per mente e corpo?

Un balsamo d'amore che colma ferite nascoste e comincia a nutrire un nuovo germoglio, inaspettato, che nemmeno credevamo avere dentro di noi?

L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni, e così noi vediamo magia e bellezza in loro: ma bellezza e magia, in realtà, sono in noi.

Kahlil Gibran

COSTRUIRE NON DISTRUGGERE

Lo sport è un percorso formativo, avvicinandosi allo sport, a qualsiasi età, si notano in breve tempo miglioramenti, oltre che nell'aspetto fisico, di postura e resistenza agli sforzi. Nobilita la personalità, si modella il carattere, l'apertura emotiva e mentale; anche la socializzazione con gli sconosciuti diventa più facile.

Lo sport può fortificare una persona rendendola migliore, lo sportivo lo sa, se lo sente addosso. Superando questa soglia del benessere, di un buon equilibrio, si rischia di cadere negli eccessi, danneggiando il lavoro perseguito per anni con grande impegno, dal quale è poi difficile tornare indietro.

Lo sport prende così la forma di autolesionismo.

Come si fa a sapere fino a che punto ci si può spingere?

Qualcuno risponderebbe "finché fa male, finché ce n'è".

"Se vuoi volare in alto, devi avere anche un nido sicuro a cui poter far ritorno"
cit. Il volo del cuore di Franco Botalo.

Ecco cosa manca spesso, un nido. Un nido dove tornare, per raccontarsi, per ascoltarsi, per respirarsi, per gioirsi; per far riposare le proprie ali, semplicemente.

Il nido è già dentro di te
Lo shiatsu ti apre la porta
Chiede "permesso"
Spolvera
Sistema i cuscini
Rende l'ambiente accogliente
E attende
Attende il tuo arrivo
Porgendoti la mano
"Benvenuto,
T'invito a restare
È il tuo giaciglio
E tu, cosa vuoi fare?
Ti vuoi amare?"

IL VUOTO

Sport, sport e poi ancora sport.

La domenica è dedicata allo sport.

Una serata libera è impegnata nello sport.

Una pausa pranzo di sole è sfruttata con lo sport.

Lo sport diventa come l'aria, ogni occasione è buona per praticarlo, si creano cerchie di amici e partner che nutrono la stessa passione.

Oltre non esiste null'altro, si è talmente centrati su se stessi che spesso si perdono amicizie, amori, a volte si trascurano famiglia e animali domestici.

Dentro o fuori

Bianco o nero

Sport o niente

Con me o senza di me

Lo sport dà molto, lo sport toglie tanto

È nuovamente una questione di trovare un buon equilibrio, di capire se davvero c'è solo lo sport che ci fa stare bene, oppure si può provare dell'altro.

Entra in gioco il moderatore silenzioso, lo shiatsu, che pone domande a volte anche scomode, permette di soffermarci su questioni che davamo per scontate e rimetterci quindi in gioco, aprire una nuova sfida, superare un nuovo ostacolo.

Questioni che per uno sportivo sono nuovi stimoli, un nuovo spunto per andare oltre e a volte inconsapevolmente iniziamo a imparare a volerci bene un po' di più ogni giorno.

Ti sento

Eppure non ti vedo

Apro gli occhi del cuore

Espando la voce dell'anima

Ascolto l'armonia del respiro

Che genera emozioni

Profumano di fiori

Eccoti

Finalmente

RUOLO DELLO SHIATSU NELLO SPORT, NELLA VITA

Lo shiatsu può essere un grande amico al fianco di ogni sportivo, un supporto morale e fisico, un consigliere, un Maestro severo, un abbraccio accogliente; può essere anche uno schiaffo, un rimprovero, una scossa che ti obbliga a guardare da un'altra prospettiva.

È ciò che il ricevente desidera che sia in quel momento, ciò che ha bisogno di sentirsi dire e che magari sta cercando di celare nei meandri più nascosti della propria mente; ed ecco che “per caso” si presenta l'occasione di ricevere lo Shiatsu.

E inizia un percorso che va ben oltre il fisico, sottopone l'Uke anche a dure verità, ribalta le sue convinzioni e rimette in discussione certezze e abitudini, perché?

Perché la vita è un gioco e come tale va vissuta, uscendo dalle zone di comfort, rischiando, azzardando e osando di più.

Per vincere. Vincere cosa?

Vincere le proprie paure, superare le proprie debolezze.

Nello sport come nella vita ci si sottopone a continue sfide, proviamo il gusto e l'adrenalina di vincere, la vittoria è con se stessi, gli avversari servono per mostrarci fin dove ci si può spingere, fin dove oltre poter andare.

Lo shiatsu ha l'importante e delicato ruolo di sollecitarci, accompagnandoci sulla soglia dei nostri limiti, mostrandoci tutto il bello che c'è al di là delle nostre paure.

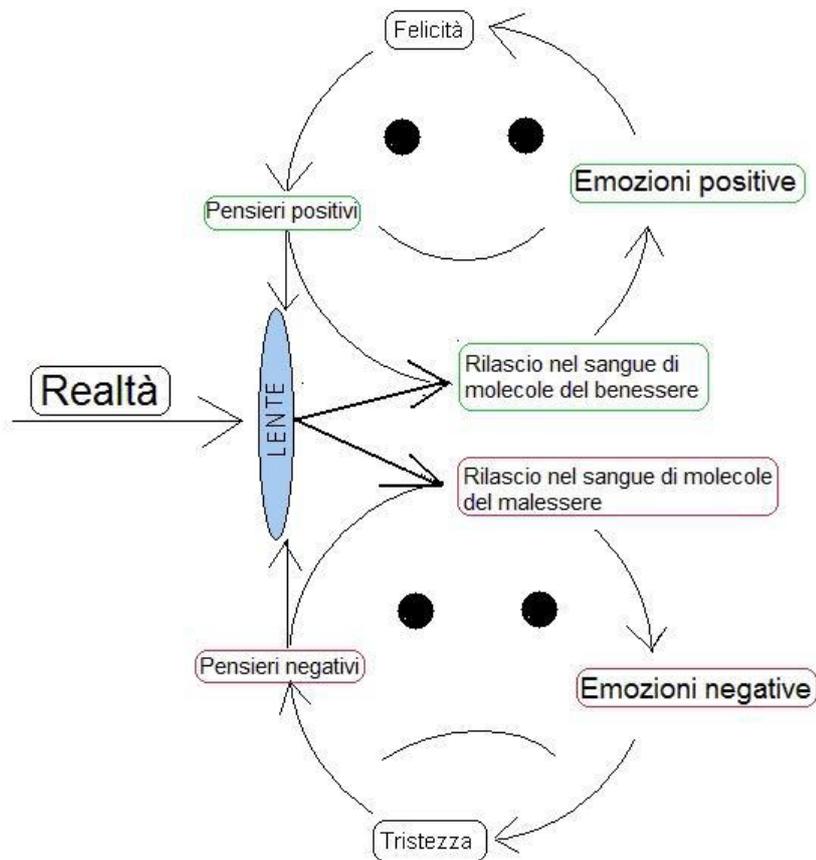
Gli sportivi che ho trattato hanno migliorato le loro prestazioni fisiche, hanno iniziato a selezionare la qualità dei loro pensieri, inizialmente durante allenamenti e gare, concentrandosi sui loro obiettivi, su ciò che volevano ottenere in quel momento.

Successivamente hanno espanso questo nuovo modo di pensare e di essere, anche nel loro quotidiano, attivando di conseguenza un loop positivo.

Io ho imparato che ogni trattamento è un dono prezioso, un insegnamento, qualcosa che risuona anche nel mio essere, nel mio modo di fare, è un consiglio che mi arriva in maniera subliminale. Apre le mie percezioni, la sua scia mi concede di fermarmi a riflettere su ciò che sono, dove voglio andare, come migliorare me stessa per offrirmi al meglio.

Fidandoci dello Shiatsu, di noi stessi, arriviamo fin dove desideriamo.

Il loop mentale è un circolo, può essere vizioso o virtuoso; a te la scelta.



*...Quando sentirai
(La forza è dentro di noi)
che afferra le tue dita
(amore mio prima o poi)
la riconoscerai
(la sentirai)
la forza della vita.*

*che ti trascinerà con sé
che sussurra intenerita:
“guarda ancora quanta vita c'è!”*

Paolo Vallesi – La Forza della Vita

ESPERIENZA CONCRETA RACCONTATA DAGLI SPORTIVI PRE E POST TRATTAMENTO SHIATSU

La mia idea che lo Shiatsu sia benefico anche nelle persone sane, come prevenzione e addirittura come sostegno, si è trasformata da teoria sostenuta a concreta.

Non è più solo un concetto all'interno dell'ambiente Shiatsu che noi siamo altresì mente, emozioni e spiritualità, anche al di fuori, le persone e nel mio caso gli sportivi, percepiscono queste vibrazioni estese oltre al corpo fisico.

Gli sportivi hanno imparato a stare un po' più in sé stessi, ad ascoltarsi e a capirsi, adeguandosi a seconda delle necessità, spesso emotive.

Una dissenteria o un mal di stomaco pre-gara, hanno trovato un senso diverso da un semplice malessere fisico apparentemente casuale. Di conseguenza è stato possibile gestirli in modo appropriato e in alcuni casi diminuire gli effetti o farli sparire totalmente, anche grazie a una respirazione diaframmatica.

Analogamente, anche la teoria che un mal di stomaco possa essere generato dalla non accettazione per la sconfitta di una gara, ha trovato un riscontro concreto da parte dello sportivo che ammette di arrabbiarsi molto quando perde.

Queste manifestazioni trovano maggiore riscontro in quanto gli atleti sostenuti dagli sponsor si trovano ad avere pressioni maggiori durante una gara; la spinta a vincere a volte può essere data dalla paura di deludere chi ha investito su di loro.

E così, una risposta: "non ho bisogno di un trattamento perché sto bene", si trasforma in una richiesta di trattamento pre-gara per aiutare la qualità dei pensieri e delle emozioni, o defaticante post-gara.

Per me è stata una grande prova avere di fronte delle persone determinate, che sanno quello che vogliono raggiungere e lo fanno con le proprie forze.

All'inizio c'era diffidenza, gli sportivi temevano potessi provocargli dei dolori e quindi compromettere le loro gare. Man mano che ricevevano i trattamenti e comprendevano che lo shiatsu poteva invece migliorare la qualità delle loro prestazioni, iniziavano a fidarsi e solo verso la fine anch'io cominciavo a diversificare i trattamenti. Mentre prima, la loro fermezza a voler raggiungere i loro obiettivi era talmente elevata da coinvolgere anche me.

*La vera disciplina non si impone. Non può venire che dall'interno di noi stessi.
Dalai Lama*

TABELLA RIASSUNTIVA DEI TRATTAMENTI

ARRAMPICATA

<u>TRATTAMENTO</u>	<u>PRE-GARA</u>	<u>POST-GARA</u>
	<u>KYOJITSU</u>	<u>KYOJITSU</u>
1	R/TR	P/R
2	IT/MC	IC/F
3	VB/MP	F/TR
4	MC/R	F/P
5	VB/R	F/C

CICLISMO

<u>TRATTAMENTO</u>	<u>PRE-GARA</u>	<u>POST-GARA</u>
	<u>KYOJITSU</u>	<u>KYOJITSU</u>
1	ST/TR	P/MC
2	MC/P	C/IC
3	MP/IC	F/MP
4	IC/F	C/MP
5	IC/MP	F/R

CORSA

<u>TRATTAMENTO</u>	<u>PRE-GARA</u>	<u>POST-GARA</u>
	<u>KYOJITSU</u>	<u>KYOJITSU</u>
1	P/ST	ST/R
2	VU/MP	C/P
3	MP/F	F/MC
4	MP/P	IT/R
5	P/TR	C/F

NOTE:

- La corsa e il ciclismo aprono i trattamenti con il meridiano-funzione ST, tutti e tre gli atleti iniziano i cicli con meridiani che in MTC si muovono su gambe e braccia
- Tutti e tre gli atleti concludono con un F, due su tre con F/C
- Il meridiano-funzione C si espone per tutti e tre solo verso la fine e sono post-gara
- Nel ciclismo e nella corsa è completamente assente il meridiano-funzione VB, mentre nell'arrampicata manca VU, inoltre nel ciclismo non presente IT, e nella corsa IC
- Il meridiano-funzione R esce solo nell'arrampicata, nonostante la spinta a vincere sia forte per tutti e tre gli sportivi

CONSIDERAZIONI:

- Come mai il meridiano-funzione C che è la consapevolezza si manifesta solo alla fine e nel post-gara? Potrebbe essere perché hanno metabolizzato e consapevolizzato l'esperienza vissuta. Mi piacerebbe scoprire e stimolare a manifestarsi prima, cosa succederebbe? Ci sarebbero risultati diversi?
- F/C si manifesta alla fine perché c'è una realizzazione dei loro obiettivi che però se lasciati a sedimentare non producono più calore e rischiano di far spegnere il fuoco.
- Il meridiano funzione ST apre i trattamenti di ciclismo e corsa, perché sono sport che percorrono la terra, c'è già una predisposizione coerente sulle loro gambe.

RINGRAZIAMENTI

Un immenso grazie alla scuola Hen Ryu Shiatsu e al suo staff, per l'accoglienza e la disponibilità.

Ai Maestri Simonetta e Tito per i loro preziosi insegnamenti, i consigli e il supporto quando è stato necessario.

Ringrazio la famiglia, gli amici, i compagni e i riceventi, per lo scambio di opinioni e le critiche costruttive.

Un particolare grazie a chi ha partecipato alla realizzazione di questa tesi.

Ringrazio ogni persona con cui ho scambiato un sorriso e un'emozione, sul dojo e fuori dal dojo.

Un grazie di Cuore alle anime che hanno condiviso con me un pezzo di cammino e a quelle mi accompagnano ogni giorno.

Impariamo a dire "Grazie," a Dio, agli altri. Lo insegniamo ai bambini, ma poi lo dimentichiamo!

Papa Francesco

GLOSSARIO

KYOJITSU

E' la strategia energetica che sta mettendo in atto nel qui e ora il ricevente.

REAZIONE KYOJITSU

E' la tecnica utilizzata post-valutazione per mettere in connessione il kyo e il jitsu affinche' si possa percepire nel campo energetico una reazione. Se c'e' una reazione c'e' la relazione.

MINDSET

E' uno strumento che permette all'operatore di sistemare la propria mente per poter mettere il pensiero a disposizione del trattamento.

MODELING

E' la modalita' con la quale l'operatore diviene un modello propositivo all'interno del trattamento

Il mindset+modeling = tecniche vibrazionali (tecniche che ci permettono di entrare in vibrazione al meglio con il ricevente)

VISTA ESPANSA

E' la capacita' dell'operatore di guardare oltre il guardabile. Con questo strumento i nostri occhi accompagnano il muoversi del ki anche nelle zone non fisicamente raggiungibili. Uno sguardo a 360° permette vedute piu' ampie.

RITMO

È la musica del nostro ricevente, quella che risuona e si accorda con l'operatore ed è colonna sonora di quell'episodio condiviso e che racconta la sua storia energetica.

COMPOSIT

E' la manifestazione energetica del kyojitsu attraverso la quale riconosco la strategia energetica del ricevente.

ALLINEAMENTO

E' una tecnica che parte da una postura fisica corretta donando all'operatore comodita', eleganza e apertura per arrivare a mettere in armonia cuore, mente e spirito cosi' da essere in risonanza durante il trattamento.

Allegato 1

ARRAMPICATA

QUESTIONARIO PRE TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Abbastanza bene a parte qualche dolore muscolare.

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Un po' stanca.

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Dare il massimo.

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
La determinazione.

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
Gli impegni scolastici/lavorativi.

- Cosa significa per te vincere una gara?
Significa divertimento e desiderio di miglioramento.

- Credi che lo shiatsu possa aiutarti nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Sì, ma non so ancora in che modo... lo scoprirò.

- Che sensazioni provi in questo momento, prima di iniziare il ciclo dei trattamenti?
Curiosità.

QUESTIONARIO POST TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Bene

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Forte mentalmente ed emotivamente.

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Fare del proprio meglio che significa dare il massimo e questo massimo non è mai lo stesso, ma cambia di momento in momento.

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
Mente libera.

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
Studio, relazioni sentimentali.

- Cosa significa per te vincere una gara?
Divertirsi.

- Credi che lo shiatsu ti abbia aiutato nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Sì, perché mi ha fatto prendere consapevolezza di alcuni miei atteggiamenti nei confronti del mondo esterno.

- Che sensazioni provi a ciclo di trattamenti terminato?
Mi sento come svuotata da inutili 'pesi'

- Qualcosa è cambiato nelle tue prestazioni? Se sì, cosa?
Un approccio più positivo e determinato.

CICLISMO

QUESTIONARIO PRE TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Abbastanza bene!

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Mah non saprei rispondere... nella normalità.. si aspetta la neve

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Si cerca sempre di fare il meglio possibile... l'importante è migliorare se stessi

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
Concentrazione ... tattica.. determinazione

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
(il ricevente ha volutamente lasciato in bianco la domanda)

- Cosa significa per te vincere una gara?
Nulla. L'importante per me non è battere gli altri .. ma sempre migliorare

- Credi che lo shiatsu possa aiutarti nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Vedremo!! chissà??

- Che sensazioni provi in questo momento, prima di iniziare il ciclo dei trattamenti?
Ansioso di provare

QUESTIONARIO POST TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Media forma fisica

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Abbastanza motivato per migliorare

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Nulla in particolare, l'importante è arrivarci preparati

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
Concentrazione e consapevolezza dei propri mezzi

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
La paura di non essere ancora al top della forma

- Cosa significa per te vincere una gara?
Nulla

- Credi che lo shiatsu ti abbia aiutato nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Sì, credo che aiuti a rilassarsi e a recuperare al meglio gli sforzi degli allenamenti

- Che sensazioni provi a ciclo di trattamenti terminato?
Più rilassato e più concentrato

- Qualcosa è cambiato nelle tue prestazioni? Se sì, cosa?
Te lo dirò tra un paio di mesi

CORSA

QUESTIONARIO PRE TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Sono in buone condizioni sia fisiche che mentali

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Cerco l'anima gemella, ma sono sereno

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Trovare una serenità maggiore

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
Concentrarmi sul mio corpo

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
Pensieri lavorativi

- Cosa significa per te vincere una gara?
Racchiudere il senso di tanti sacrifici in un momento da ricordare

- Credi che lo shiatsu possa aiutarti nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Non ne ho idea

- Che sensazioni provi in questo momento, prima di iniziare il ciclo dei trattamenti?
Curiosità

QUESTIONARIO POST TRATTAMENTI

- Come stai fisicamente in questo momento?
Mi sento bene

- Come stai mentalmente ed emotivamente in questo momento?
Bene

- Qual è il tuo focus prima di una prestazione?
Il recupero fisico

- Quali sono i tuoi punti di forza durante la prestazione?
Il controllo del mio corpo

- Quali sono (se ci sono), le distrazioni (emotive, mentali), che ti distolgono dal focus?
Pensieri di quel periodo di vita

- Cosa significa per te vincere una gara?
Il raccolto di una semina davvero importante

- Credi che lo shiatsu ti abbia aiutato nel tuo percorso sportivo? Se sì, in che modo?
Tutto aiuta, ma non saprei in che modo

- Che sensazioni provi a ciclo di trattamenti terminato?
Rilassato e motivato

- Qualcosa è cambiato nelle tue prestazioni? Se sì, cosa?
Una maggior concentrazione

Allegato 2

COS'E' LO SPORT?

Definizione del dizionario “sport: insieme di attività fisiche effettuate per fini salutistici, formativi e competitivi, con il termine «sport» s’indicano tutte le discipline fisiche in tutte le loro forme e fini.”

Il termine sport è l'abbreviazione della parola inglese disport, che significa divertimento; disport deriva dalla parola antica francese desport che ha lo stesso significato.

Desport deriva dal latino deportare, composizione della parola “de”, che significa allontanamento e “portare”; quindi portarsi lontano, significava proprio uscire fuori dalle porte delle mura cittadine per svolgere le attività fisiche.

Origini dello sport

Le esercitazioni sportive erano in un primo tempo singole, poi divennero collettive e praticate anche dalle donne; l'esercizio più diffuso e più antico fu la corsa.

Ben presto emersero altre manifestazioni indispensabili per la sopravvivenza, dalle quali derivarono il nuoto, la canoa, l'equitazione, la lotta, il pugilato, la scherma contemporanee, a cui si aggiunsero giochi con palle costituite di erba e di grossi frutti.

Inizialmente queste manifestazioni non mostrarono caratteristiche agonistiche, bensì, soprattutto quelle di gioco e d'intrattenimento.

In tempi successivi, gli esercizi assunsero un duplice aspetto: quello medico-spirituale-ginnico sviluppato maggiormente in Oriente, e quello atletico-rituale prosperante nel bacino del Mediterraneo.

In Occidente prevalsero l'aspetto atletico, la cura del vigore muscolare e la resistenza alle fatiche a fini militari.

Nell'Antico Egitto

Sia al vincitore sia al perdente veniva reso omaggio, al primo per la sua superiorità ed al secondo per lo spirito sportivo.

Nell'Antico Mediterraneo e nel Medio Oriente

I giochi sportivi furono inseriti nelle cerimonie funebri, per onorare re e condottieri, che erano divenuti tali grazie, anche, alle loro doti fisiche e morali e alla loro maestria guerresca.

Nell'Antica Grecia

Secondo la leggenda fu Ercole a fondare, in segno di ringraziamento a Zeus, i giochi sacri di Olimpia dopo aver superato la sua settimana delle dodici fatiche previste, e la prima edizione fu omaggiata dalla partecipazione di Apollo e Marte; dopodiché caddero in oblio per alcuni secoli finché il re Ifito ripristinò i Giochi olimpici, nel 776 a.C. con

l'intento di salvaguardare la neutralità della sua patria. Si tenevano in onore di Zeus ogni quattro anni ad Olimpia, un piccolo villaggio del Peloponneso.

Le Olimpiadi non erano solamente un avvenimento sportivo, ma erano la celebrazione dell'eccellenza individuale, della varietà culturale ed artistica dell'intera cultura greca e, soprattutto, erano l'occasione per onorare la massima divinità religiosa. Il vincitore delle Olimpiadi era considerato "l'uomo più potente del mondo" e veniva immortalato in statue o poemi.

Nell'antica Cina

L'attività sportiva maggiormente popolare nell'antica Cina sembra fosse la ginnastica. Gli stessi maestri del Tao insegnavano la ginnastica perché garantiva la salute del corpo e l'immortalità dell'anima.

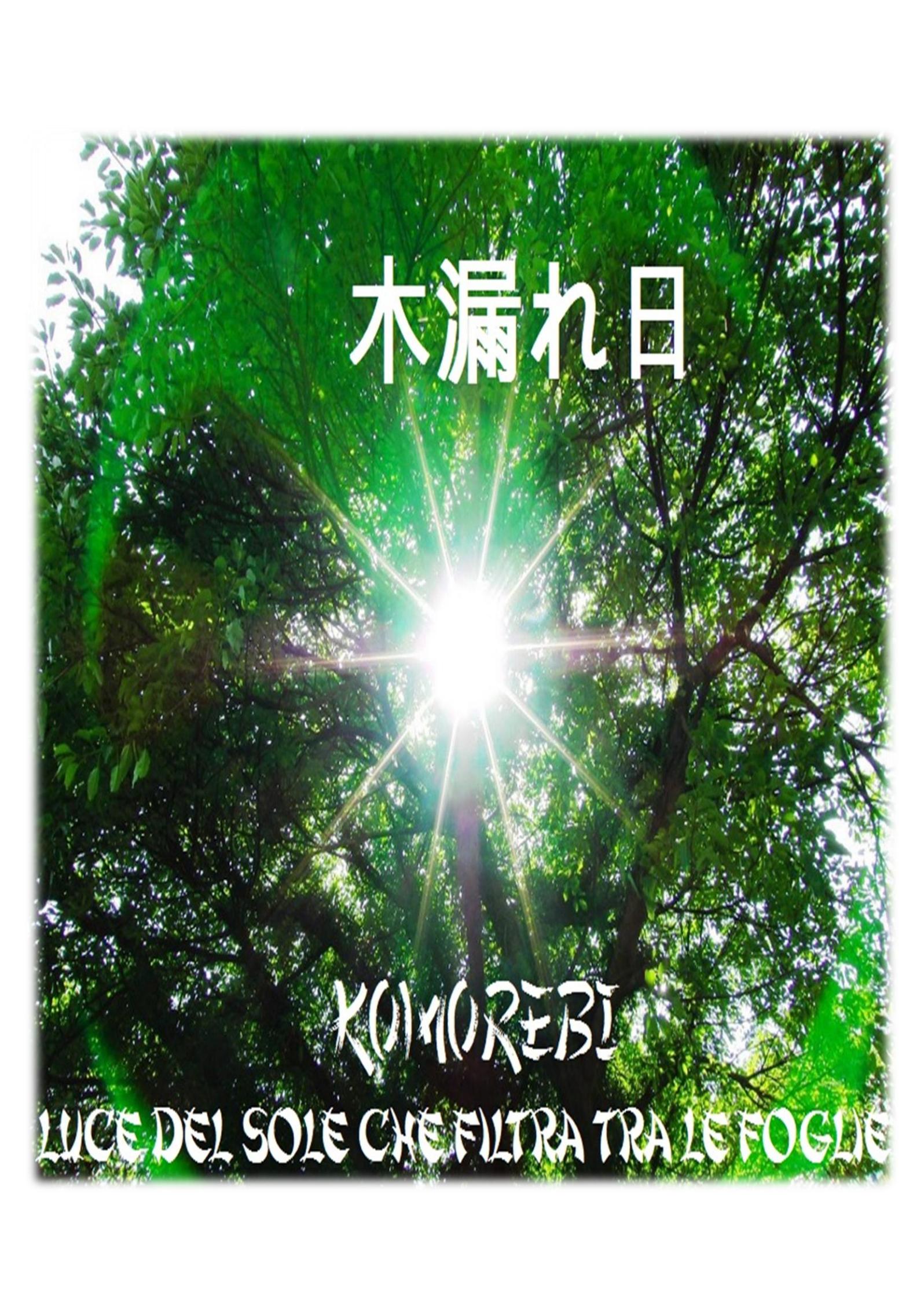
Nell'antica Roma

La cultura romana, come quella ellenistica, celebrava l'esaltazione della competizione fisica. La sacralità dell'evento sportivo, carattere comune alla Grecia, a Roma venne lentamente sostituita dall'aspetto spettacolare, dal desiderio d'intrattenimento collettivo. Il pubblico nutriva molta attrazione per i giochi più violenti, molto successo ebbero i combattimenti dei gladiatori, che vennero ben presto utilizzati come stabilizzatori sociali.

Agonismo cristiano

Intorno al X secolo, durante le feste religiose, al termine di una processione, il Vescovo lanciava una palla in mezzo a due squadre formate da numerosi giocatori, che se la contendevano. Questa pratica, rapidamente, dilagò in Francia e in Spagna e fondò due tipi di discipline: una prevedeva l'uso dei piedi per muovere la palla, sfociò nel calcio e nel rugby, l'altra utilizzava un bastone per colpire la palla e da essa si svilupparono il tennis, il golf, il baseball. Solo in seguito si formarono le tecniche della palla giocata con le mani, forse perché considerate più facili o forse vietate, in precedenza, per motivi religiosi.

Spettò ai popoli britannici rielaborare e rilanciare la cultura sportiva, messa ai margini della società dall'illuminismo e dal romanticismo. Fu Thomas Arnold (1795-1842), preoccupato dal dilagare dei vizi e degli ozi, a fondare la "pedagogia sportiva" moderna; proprio a lui dobbiamo l'invenzione anche del termine "sport", che interpretò come "educare divertendo".



木漏れ日

KOMOREBI

LUCE DEL SOLE CHE FILTRA TRA LE FOGLIE