

# UN VIAGGIO NELLE EMOZIONI



Novembre 2009

GIORGI MARIA

Via N. Matteini, 5 47900 - RIMINI

Recapito Cell. 3474965934

E-MAIL [maria.mery@alice.it](mailto:maria.mery@alice.it)

# Lo shiatsu è...

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva. Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno.

Lo Shiatsu genera una miglior qualità della vita qualsiasi sia l'età, la condizione e lo stato di benessere / disagio dei soggetti coinvolti.

Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico.

I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione" connesso al generale miglioramento della vitalità.

## INTRODUZIONE:

*Il mio approccio allo Shiatsu è del tutto casuale.*

*Un giorno andando a trovare mia madre la vedo stesa su un tappetino a fare come ha detto lei: “Un massaggio Shiatsu”.*

*Le chiedo se è per il suo mal di schiena e lei risponde che le ha provate tutte senza risultato e invece con solo quattro “massaggi” si sente già meglio. Allora chiedo all’operatrice, il suo nome è Daniela, se anche per il mio dolore al nervo sciatico, che mi assilla da oltre un anno, si può fare qualcosa.*

*Lei risponde: “Certo che si può fare qualcosa!”*

*Così ci accordiamo per un appuntamento. Il primo trattamento è stato per me una rivelazione un prendere coscienza del mio corpo.*

*Questo corpo così disprezzato mi stava parlando; mi stava chiedendo di accettarlo, di amarlo e lo faceva attraverso il dolore. Un dolore che nel corso del trattamento è emerso dapprima attraverso una forte e insistente tosse, poi si è concluso con un pianto.*

*Durante i vari trattamenti ho avuto un acutizzarsi del dolore unito a un’alternanza di emozioni (collera, frustrazione, delusione, e tanta tristezza). Ho capito così che il mio dolore fisico era solo l’ultima espressione di un malessere che nasceva dentro di me ..... dentro quelle emozioni alle quali non concedevo la libertà di emergere.*

*Lo Shiatsu, per me, attraverso i trattamenti fatti con Daniela, ha rappresentato l’inizio di una comunicazione con il mio corpo. Il dolore alla gamba (questo lo scoperto dopo) mi chiedeva di abbandonare la paura: la mia paura ad andare avanti.*

*Quando Daniela mi disse che sarebbe iniziato il corso di Shiatsu 1° Livello, titubante, accettai di iscrivermi; consapevole che quello era solo l'inizio di un lungo viaggio attraverso le emozioni.*

*. . . . . seiza, seiza-puntato, samurai, perpendicolarità è importante la perpendicolarità! . . . . . risuonano ancora nella mia mente le parole che l'insegnante ripeteva nel guidarci ad apprendere questa meravigliosa disciplina che è lo SHIATSU.*

*Il primo anno ero così attenta a svolgere correttamente i vari Kata da non accorgermi della “comunicazione” che avveniva tra me e le persone su cui facevo pratica. E' stato il secondo anno che ho cominciato ad avvertire, con alcune persone, uno strano fluire, una strana sensazione: era come se tra me e l'altro non ci fosse confine. Avvertivo l'emozione dell'altro, sentivo la gioia o la paura, la tristezza o la rabbia e le mie mani, attraverso lo Shiatsu, scioglievano, allentavano le tensioni, portavano beneficio a quelle parti del corpo dolenti. Ero felice di aiutare le persone a stare meglio; ma cos'era quello che “sentivo”, che percepivo?*

*Si certo . . . . . sapevo del fluire dell'energia nel nostro corpo attraverso i meridiani, sapevo che lo Shiatsu è una disciplina che si può definire evolutiva, perché mette in atto non solo il benessere fisico, ma anche quello emozionale. Conoscevo la teoria dello YIN e dello YANG, la teoria dei cinque movimenti; è da questo che ho cominciato a comprendere cos'è che connette tutte le parti del corpo tra loro. Cominciavo ad avere una maggiore disposizione a interpretare le relazioni tra gli organi e le differenti parti del corpo . . . . . ma cos'era quella sottile percezione che avevo ogni volta che una persona veniva a farsi un trattamento Shiatsu?*

*Da questa domanda ho cominciato ad approfondire la conoscenza delle persone che sceglievano me per fare Shiatsu.*

*Ho scoperto così che attraevo a me persone con le mie stesse fragilità; le emozioni che percepivo nell'altro erano le mie: nell'altro ho riconosciuto le tante sfaccettature di me stessa.*

*Prendendo atto di questo ho cominciato a fare i trattamenti con una consapevolezza diversa, lo Shiatsu era diventato non solo una tecnica manuale, ma uno strumento che mi permetteva un meraviglioso dialogo con l'altro. Le esperienze di lavoro che mi hanno colpito maggiormente sono quelle fatte con i ragazzi (età compresa tra 10 - 14 anni), la loro spontaneità e la loro sincerità mi hanno regalato dei momenti bellissimi.*

*Porto come esempio la storia di una ragazza alla quale sono molto affezionata, M. E.*

*Primo incontro: M.E. ha quattordici anni fa la terza media, si presenta dicendomi che da un po' di tempo non riesce ad addormentarsi, per le tante cose che le passano nella mente. E sofferente perché è spesso oggetto di beffe da parte dei compagni di scuola e subisce questa ingiustizia con rabbia, soprattutto verso gli insegnanti che sanno, ma non fanno nulla. Ogni giorno, per lei, andare a scuola è motivo d'ansia. M. E. è impacciata, muove nervosamente le mani, è molto pallida soffre di vertigini e spesso ha mal di pancia.*

*Le faccio la valutazione energetica dei punti BO e trovo un vuoto totale, ogni organo è privo di energia: ha una situazione completamente KYO.*

*Decido come primo trattamento di farle un Kata completo. M.E. è molto tesa, il suo corpo è molto rigido non riesce a rilassarsi; mi chiede perché sente così tanto dolore alle gambe.*

*In effetti, tutta la parte inferiore (YIN) del corpo, quasi tutti i meridiani che scorrono nelle gambe sono JITSU. Continuo lavorando la parte alta (YANG) e trovo una situazione opposta: i meridiani che scorrono nelle braccia sono KYO. Rifletto sulla diversità della parte superiore e quella inferiore del corpo, che sembrano avere come punto centrale l'addome completamente KYO.*

*Finisco il trattamento e dopo un po' M.E. si alza . . . . inaspettatamente mi abbraccia e dice che le è piaciuto molto; mi commuovo pensando alla bellezza di quell'incontro: lo Shiatsu aveva fatto la magia.*

### CONSIDERAZIONE PARTE BASSA YIN (gambe):

*Quando se ne va memore della mia esperienza personale inizio a riflettere sulle emozioni che M.E. sta vivendo e cerco di collegarle alle parti del corpo corrispondenti.*

- RABBIA e senso d'ingiustizia si ripercuotono sull'energia di Fegato e Vescica Biliare (associati al senso della giustizia, al coraggio, all'armonia).
- TIMIDEZZA e quindi incapacità di difendersi dal mondo esterno agisce sull'energia di Polmone (regola l'equilibrio tra l'esterno e l'interno) e Grosso Intestino (elimina ciò che non abbiamo assimilato).

- PAURA di rimanere senza amicizie, di non essere accettata, anche da chi svolge un ruolo autorevole su di lei (genitori - insegnanti) si ripercuote sull'energia del Rene (capacità di gestire le nostre paure e i nostri atteggiamenti di reazione nei confronti del mondo) e Vescica Urinaria (insieme al Rene permette di gestire ed eliminare i vecchi schemi qualora siamo pronti ad abbandonare).
- TENSIONE e difficoltà che ha nell'andare a scuola è scaricata su Stomaco (presiede alla digestione delle cose, degli avvenimenti) e Milza (insieme a Stomaco regola tutta la nutrizione e l'energia del corpo).

*Rabbia, timidezza, paura, tensione creano un carico nei meridiani che scorrono nelle gambe (RENE - VESCICA URINARIA - FEGATO - VESCICA BILIARE - MILZA - STOMACO).*

*Le gambe ci permettono di avanzare, consentono gli avvicinamenti, gli incontri, i contatti. Sono i nostri vettori di mobilità, ciò che ci mette in relazione con il mondo e con gli altri.*

*Forse è per questo che M.E. ha così tanto dolore alle gambe . . . . . per la difficoltà a camminare con e verso gli altri ?*

*Nelle braccia avevo trovato tutti i meridiani scarichi. Considerando che quattro dei meridiani che scorrono in esse appartengono al Movimento FUOCO (la visione limpida delle cose, la libertà di spirito, la potenza della comprensione e la limpidezza di analisi appartengono al FUOCO) riesco a comprendere meglio il perché di questo.*

## CONSIDERAZIONE PARTE ALTA YANG (braccia):

*Ansia confusione, i tanti pensieri che le tolgono il sonno, vanno ad offendere l'energia del Cuore (e la sede dello SHEN; ad esso fanno capo le emozioni i sentimenti) e di Piccolo Intestino (sul piano psicologico svolge il ruolo di personalizzazione delle informazioni = inizio del soggettivo).*

*Anche il vuoto trovato nei meridiani di Ministro di Cuore (circolazione delle idee, fluidità del ragionamento, capacità di riciclo delle idee) e Triplice Riscaldatore (controlla e regola il calore interno, permette che nuovi ed eventuali punti di riferimento, di convinzioni si stabiliscano in noi) mi danno conferma della difficoltà che M.E. ha di proteggersi, di difendersi. Facendo un'ulteriore analisi le braccia sono coloro che ci permettono di agire sugli altri o sulle cose; permettono di afferrare, di prendere ma anche di respingere.*

*Sono i vettori dell'azione: quello che M.E. non riesce a fare . . . . . agire.*

*La sua sottomissione, l'incapacità di reagire agli eventi creano uno scarico nei meridiani della parte alta del corpo (braccia); mentre la paura, la difficoltà ad avanzare creano un carico nella parte inferiore del corpo (gambe).*

Secondo incontro: *(dopo una settimana) M.E. racconta di sentirsi molto stanca, fa fatica a concentrarsi nello studio e soffre ancora di mal di pancia.*

*Faccio la valutazione dei punti BO.*

*Trovo come la volta precedente uno scarico in tutti i punti tranne il Triplice Riscaldatore e Ministro del Cuore trovati JITSU.*

*Utilizzo lo schema ALTO - BASSO collego:*

*TRIPLICE RISCALDATORE con VESCICA BILIARE*

*MINISTRO DEL CUORE con FEGATO*

*Vedendo poi M.E. così flemmatica, pallida priva di energia lavoro anche il meridiano di CUORE e RENE (che costituiscono i due grandi pilastri energetici dell'essere umano, Cuore = vitalità spirituale - Reni = vitalità fisica).*

*Ho deciso di usare lo schema Alto - Basso per mettere in contatto i meridiani della parte alta (braccia) con i meridiani della parte bassa (gambe) cercando di armonizzare lo squilibrio energetico trovato al primo incontro. Al termine del trattamento verificando i punti BO trovo un maggior equilibrio in tutto l'addome.*

*Terzo incontro: M.E. arriva sorridente, racconta che riesce a dormire meglio è più serena, ma continua a soffrire di mal di pancia e in settimana ha avuto degli episodi di dissenteria.*

*Faccio la valutazione dei punti BO:*

*FEGATO - VESCICA BILIARE sono JITSU*

*PICCOLO INTESTINO - CUORE sono KYO*

*Utilizzo ancora lo schema ALTO - BASSO (sempre per armonizzare l'alto - basso) collego:*

*FEGATO con MINISTRO DEL CUORE*

*VESCICA BILIARE con TRIPLICE RISCALDATORE*

*PICCOLO INTESTINO con VESCICA URINARIA*

*CUORE con RENE*

*Durante il trattamento avverto più equilibrio fra l'Alto e il Basso e il dolore alle gambe è localizzato solo in alcuni punti fissi (FEGATO - VESCICA*

*BILIARE). Nella verifica all'addome sono migliorati i punti di Fegato e Vescica Biliare rimasti KYO i punti di Piccolo Intestino e Cuore.*

Quarto incontro: *M.E. racconta che due giorni dopo il terzo incontro ha avuto la gastroenterite. E un po' arrabbiata e delusa; si aspettava di stare meglio e invece . . . . . "avverto" che ha bisogno di parlarmi e alla mia domanda cosa si aspettava da me, M.E. diventa un fiume in piena. Con la voce e le parole si comporta come il suo intestino: ha buttato fuori i suoi timori, le sue ansie, le sue aspettative non espresse.*

*Valutazione energetica dei punti BO:*

*Presenta nuovamente una situazione KYO in tutto l'addome in particolare nei punti di: Grosso Intestino - piccolo Intestino - Cuore - Ministro di Cuore - Stomaco.*

*Utilizzo ancora lo schema ALTO - BASSO (sempre per armonizzare l'alto - basso) e lo schema ZO - FU collego:*

*GROSSO INTESTINO con STOMACO (schema ALTO-BASSO)*

*PICCOLO INTESTINO con CUORE (schema ZO-FU)*

*MINISTRO di CUORE con TRIPLICE RISCALDATORE (schema ZO-FU).*

*Nella verifica trovo un leggero miglioramento.*

Quinto incontro: *M.E. è decisamente più solare, anche la sua postura comincia a cambiare: le spalle sono meno ricurve.*

*Valutazione energetica dei punti BO:*

*STOMACO - MILZA sono JITSU*

*Collego:*

*STOMACO - MILZA (Schema ZO - FU)*

*RENI - CUORE (Schema ALTO - BASSO)*

Sesto incontro: *M.E. sta bene è più serena e racconta che a scuola riesce a confrontarsi con amici e insegnanti senza più la paura di sentirsi giudicata.*

*Valutazione energetica dei punti BO:*

*STOMACO - MILZA sono JITSU*

*PICCOLO INTESTINO sono KYO*

*Utilizzo lo schema ZO - FU collego:*

*STOMACO - MILZA (Schema ZO - FU)*

*PICCOLO INTESTINO - CUORE (schema ZO-FU)*

*Durante il trattamento M.E. si addormenta.*

*Nella verifica trovo: MILZA ancora JITSU.*

Settimo incontro: *M.E. mi chiede inaspettatamente di sospendere gli incontri, non ne sente più il bisogno: ora sta bene. Rimango piacevolmente colpita dall'immediatezza che ha nel comunicarmi la sua scelta.*

*Non mi appongo . . . . . finalmente è sicura di ciò che vuole.*

*Valutazione energetica dei punti BO:*

*STOMACO - MILZA sono JITSU*

*Collego i due punti corrispondenti e decido come ultimo trattamento di farle il KATA di gomito.*

*Verifica addome: migliorati i punti. M.E. nel salutarmi, mi chiede se possiamo rimanere in contatto e così tuttora, quando ne sente il bisogno, viene a farsi un trattamento.*

## CONSIDERAZIONI FINALI:

*Con M.E. è stata un'esperienza profonda e stimolante; si è instaurato, da subito, una sintonia che andata oltre il semplice trattamento SHIATSU.*

*Durante i trattamenti ho cercato di creare un clima di fiducia, di accoglienza, senza giudicarla. Ho assunto il ruolo di confidente e a volte le ho offerto la tenerezza di una madre, senza mai oltrepassare i limiti del mio ruolo di operatrice. Non ho mai cercato di condurre M.E. a fare scelte o a prendere decisioni . . . . . il cambiamento è avvenuto spontaneamente, dopo aver ritrovato la fiducia in se stessa. Il percorso con M.E. mi ha fatto capire che non ci si improvvisa Operatore SHATSU, lo si diventa gradualmente con l'esperienza e con lo sviluppo del proprio sentire.*

*Infine penso che un operatore, qualunque disciplina adotti, non può portare gli altri a comprendere cose che per primo non ha esplorato e di conseguenza avere imparato ad auto interrogarsi sull'origine dei suoi disturbi.*

**“se sei malato,  
scopri prima di tutto  
che cos'hai fatto  
per diventarlo”**

*Ippocrate*

## CONCLUSIONE:

*Nessuna manifestazione di disarmonia a cui possiamo dare il nome di dolore, malattia, psicosi o quello che vogliamo è priva di una ragione; ogni manifestazione ha una o più cause che l'hanno originata, sebbene le origini possono essere molto diverse.*



*Un ringraziamento speciale lo porgo ai miei insegnanti  
Daniela Giovannini & Franco Castellaccio  
per la loro professionalità  
e disponibilità di ascolto.*

*Giorgi Maria*