

Articolo pubblicato sulla rivista "Arti d'Oriente"

# Il Trattamento Shiatsu



Francesco Musso

Istruttore e  
Operatore Shiatsu

Immagino che alcuni di voi, leggendo gli articoli precedenti, abbiano potuto commentare: ( me lo auguro almeno ) bello!!! Ma come si fa? Allora, particolarmente ispirato da una sera di Maggio siciliano ho deciso di guidarvi un po' nel mondo della pratica shiatsu, descrivendovi un'ipotetica fase iniziale di trattamento.

## Primo passo

Fate sdraiare il malcapitato compagno di pratica al vostro fianco, mentre lui assume, comodamente, la posizione supina a voi toccherà avere a che fare con la prima bestia dello shiatsushi in erba: "il seiza"... o meglio come cominciare a conoscere il proprio lato masochistico; mettetevi in ginocchio e fate in modo che i glutei poggino sui talloni, la prima volta c'è di che divertirsi.

Ponete, con dolcezza, il palmo della vostra mano sul ventre del compagno e fate in modo di coprire l'ombelico, dirigete l'attenzione sul suo respiro e ascoltate il fluire; poi spostate l'attenzione sul vostro e ugualmente sentitene la presenza; non modificate nulla della vostra naturale espressione respiratoria, l'importante è focalizzare, porre attenzione, non modificare qualcosa. Ora siete pronti.

## Secondo passo

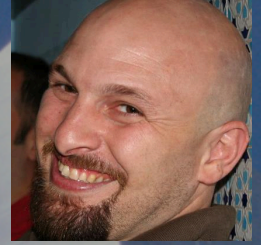
Spostate il vostro corpo, inclinandolo verso il compagno, così facendo sentirete aumentare la pressione sulla vostra mano. Non irrigiditevi, mantenete un contatto naturale. Fidandovi del vostro istinto, fermate l'inclinazione del vostro corpo quando sentite che la pancia del compagno risponde al vostro appoggio, sorreggendovi. Questo è il momento in cui, nella diade operatore-utente, scatta la comunicazione più profonda. La costanza della pressione che si realizza così facendo fornisce l'interfaccia più adatta perché la vitalità dei due si manifesti. Dopo qualche secondo o a vostra discrezione minuto, lentamente richiamate il vostro corpo alla posizione di partenza, sentirete così diminuire la pressione sulla mano che potrete ora allontanare.

## Terzo passo

Quello su descritto è il procedimento adottato per portare ogni pressione nello shiatsu, semplice e lineare, se non si scontrasse con la nostra rigidità, fisica e mentale, ma è proprio questo gesto globale che tutto il vostro corpo deve fare, che può aprirvi un nuovo modo di avvicinarvi alla vita. Paradossale vuole che **soltanto sbilanciandovi potete trovare equilibrio, soltanto facendovi sorreggere potrete sorreggere** e a chi in questa via avesse riconosciuto un leggero eco francescano... bene, non si è sbagliato.

Articolo pubblicato sulla rivista “Arti d’Oriente”

# Il Trattamento Shiatsu



Francesco Musso

Istruttore e  
Operatore Shiatsu

## **Un, due e tre... stella**

A voi adesso provare e ripetere l'esperienza su descritta. Potete poggiare le vostre mani ovunque, sulle braccia, le gambe, il dorso, la testa. L'importante è che focalizzate la tensione del vostro essere verso l'incontro con l'altro attraverso la pressione con le dita, ovvero mediante lo shiatsu.

***Può sembrar banale e in questo condivide la sorte delle stelle, quando guardando il cielo... vediamo solo un puntino.***