



Accademia  
Siciliana Shiatsu

## Shiatsu



## Attraverso un milione di porte

*di Alessandro Levantino*

### **L'inizio...**

Poggio la mano. Prendo contatto. Ascolto il suo respiro. Ascolto il mio respiro.

In questa breve sequenza di azioni ci sono i primi fondamenti, i passi che, chiunque abbia intrapreso lo studio dello shiatsu, ha ripetuto agli albori della sua formazione. Lo so, a prima vista possono apparire sfacciatamente semplici... eppure è mia opinione che racchiudano al loro interno l'essenza stessa di questa disciplina. Disciplina che pratico ormai da diversi anni e ancora sono alla ricerca di una definizione che ne possa spiegare appieno il senso e la bellezza.

Fra quelle che ho incontrato, una fra tutte mi soddisfa più delle altre, e definisce quest'arte come "il luogo dell'incontro": l'incontro di due individui, di due umanità, di due interi mondi. Bisogna subito comprendere però che non si tratta di incontro in territorio neutro, il

luogo in questione è qualcosa di molto più intimo e, per questo, di molto più impegnativo...

### **Preparare la casa...**

Esiste un solo modo di fare shiatsu. Con il cuore.

Cominciare un trattamento significa stabilire un contatto di grande profondità con un'altra persona. In un certo senso è come se chiedessimo di irrompere dentro casa sua, in quel luogo riservato e personale che conserva il vissuto e l'identità del nostro Uke, e allo stesso tempo gli consentissimo di entrare nella nostra. Dobbiamo accoglierlo in noi, permettergli di visitarci allo stesso modo in cui noi ci proponiamo di fare con lui. Non possiamo lasciarlo sulla soglia. Dobbiamo metterci in gioco.

La mia esperienza mi ha insegnato prima di tutto questo: non possiamo disporci ad incontrare l'altro se prima non ci siamo soffermati ad incontrare noi stessi. Nel silenzio. Nella pratica. Perché la nostra casa sia pronta ad accogliere.

Così, come poniamo grande attenzione a preparare l'ambiente esterno in cui avverrà il trattamento, tenendolo pulito e ordinato, creando l'atmosfera con candele, incensi o musica, dobbiamo porre ancora più attenzione nel preparare l'ambiente dentro di noi. Lavorare per rimuovere lo sporco dai nostri pensieri, per rafforzare la nostra intenzione, per dare il meglio di noi. Non possiamo semplicemente nascondere la polvere sotto i tappeti. Non possiamo barare con sorrisi e affettata amorevolezza. Dobbiamo mostrare a Uke la verità di ciò che siamo. Perché la verità è che siamo spietatamente imperfetti, negarlo è inutile, ma con un gran bisogno (e voglia) di sostenerci l'uno con l'altro.

### **La trappola...**

L'errore più grande che possa fare uno shiatsuka, quindi, è smettere di lavorare su se stesso. Dare per scontato di aver già raggiunto quel livello di consapevolezza, umana e professionale, che lo rende degno di prendersi cura di un altro individuo. E anche qualora l'avesse raggiunta non è detto che non possa sempre perderla strada facendo. Il rischio è quello di dare per scontato ciò che non dovrebbe esserlo mai. Troppa sicurezza ci fa diventare ospiti scortesii, perché dimentichiamo di rispettare lo spazio dell'altro quando lo visitiamo o lo accogliamo malamente quando ci viene a trovare. Citando Franco Battiato “bisogna muoversi come ospiti, pieni di premure, con delicata attenzione...”.

Spesso la stanchezza accumulata nel trattamento precedente o il pensiero di quello successivo ci portano a distrarci, oppure ci perdiamo nella scia dei nostri problemi personali e ci ritroviamo a trattare con il "pilota automatico", ritrovandoci ad eseguire niente di più che una mera tecnica pressoria, per quanto ben attuata, il che equivale a far accomodare il nostro ospite nel salotto per poi abbandonarlo lì da solo. Veramente scortese. Ma c'è anche chi ormai fa shiatsu con il solo scopo di lavorare, quindi guadagnare, e dimentica l'importanza e il privilegio del venire in contatto con il tesoro di un'altra esistenza. In questo senso, sono convinto, che è sbagliato concepire questa disciplina semplicemente come un mestiere... ma di shiatsu si può vivere.

### **Ripartire, sempre...**

Sono sempre grato ai miei allievi, specialmente a quelli che hanno appena iniziato il loro percorso formativo, perché nei loro dubbi si infrangono le mie certezze, nella loro trepidazione all'inizio di ogni trattamento sbiadisce la mia sicurezza. Si chiedono se saranno all'altezza e per il fatto stesso di chiederselo io capisco che lo sono. Ripetono emozionati quei primi passi ed io li ripeto con loro.

Chiudo gli occhi.

Poggio la mano. Prendo contatto. Ascolto il **su**o respiro. Ascolto il **mi**o respiro...

Benvenuto, amico mio.