

# Shiatsu



## Shiatsuyin e shiatsuyang

*(articolo di Claudio Parolin, da Shiatsu Do n°13 aprile 1999)*

### **Cosa e come c'entra, e come può aiutarci il processo evolutivo, lo yin/yang**

Ma tu, quando fai shiatsu, usi kyo e jitsu?

Siamo a cena, nel 1997, in una di quelle giornate di incontro tra scuole di shiatsu che ha segnato un momento importante di conoscenza reciproca.

Finite le relazioni, la presentazione delle scuole di turno, a tavola, tra uno scherzo e una discussione escono i problemi sostanziali.

Momento di pausa, nessuno vuole sbilanciarsi; ci si rende conto che nelle relazioni pubbliche l'apparire aveva un importante ruolo agli occhi degli altri e ai nostri stessi occhi; qui il rapporto è informale, apparire conta poco e, complice il cibo e il vino, si è più portati a riconoscere spassionatamente quello che in realtà succede sul campo.

Poi il primo si decide: <<No, quando premo un punto, se sento che ne ha bisogno continuo a premerlo, quando è cambiato vado oltre; a cosa mi serve definirlo kyo o jitsu!>>.

E il secondo: <<Certo, anche per me è così>>; e il terzo, il quarto (poi basta che gli altri non avevano sentito) si riconoscono nello stesso tipo di pratica.

E si trattava di praticanti con esperienza di shiatsu tra i dieci e vent'anni.

Ho letto con estremo interesse gli articoli apparsi sui numeri 11 e 12 di "Shiatsu Do" a firma Dominique Ferraro e Mario Vatrini, ma la domanda che continuava a ronzarmi in testa leggendoli era: <<Ma tutto questo cosa c'entra con lo shiatsu? perché, se se ne parla tanto, se tutti ne parlano, se tutte le scuole di shiatsu introducono questa visione della realtà, deve entrarci in qualche modo>>.

Mi rendo conto di essere monomaniaco, di essere shiatsucentrico, di poter apparire shiatsudipendente... ma ho un bisogno di verificare nel mio operare quotidiano i massimi sistemi che trovo sui libri, che mi sento spiegare dai sapienti, che mi girano per la testa.

Per me la cultura è una cosa che si mangia e se, dopo aver letto di Shen, Hun e Po, chiuso il libro e iniziando a praticare non me li ritrovo (gli Shen, gli Hun e i Po) sotto i pollici concreti e vibranti, a che mi serve aver letto quel libro?

Solo a creare una spaccatura tra la testa e i pollici, una dissociazione tra quel che so e quel che sento, una schizofrenia tra una immagine teorica della realtà e la realtà che incontro tutti i giorni.

In poche parole lo yin e lo yang devono diventare realtà concreta nel mio operare e vivere: devono diventare possibilità di comprensione della realtà, ma non comprensione razional-intellettuale, ma possibilità di contatto, relazione con la realtà; di più, di integrazione nella realtà, unità nel fenomeno.

E ancora strumenti operativi per agire e interagire col i fenomeni: nel mio caso, nel nostro caso di agire e interagire con la realtà uke attraverso le pressioni.

Nei primi anni in cui insegnavo shiatsu, presentavo lo yin e lo yang (separandoli lessicalmente) come il molle, freddo, insensibile ecc. il primo e il duro, caldo, doloroso ecc. il secondo.

E c'era un risvolto pratico immediato: se un punto o una zona è calda, sensibile, si può definire yang, viceversa è yin e questo è il modo in cui si manifestano le alterazioni. Se dopo il trattamento il punto molle, freddo, insensibile lo è meno, o non lo è per nulla, si può legittimamente pensare che il trattamento, la pressione abbia funzionato.

Ma quando si incontrano punti duri (yang) e freddi (yin), o molli (yin) e dolorosi (yang), come li potevo definire? E se comunque premendoli cambiano e alla fine risultano meno duri e meno freddi? O meno molli e meno dolorosi? Ma allora le pressioni funzionano anche senza definire i punti yin o yang; anzi, il tentativo di definirli mi complicava solo la vita, creandomi imbarazzi ogni volta che una qualità yin si sovrapponeva a una qualità yang e rendeva dolorosamente incerta qualsiasi scelta di privilegiare l'una o l'altra polarizzazione energetica.

Le interminabili discussioni sulla tipologia di una persona; è yin perché appare pallida e gonfia, no è yang perché è estroversa e compatta e i silenzi imbarazzanti del gruppo di allievi che non erano convinti di una attribuzione di yin o yang ma non si azzardavano a contraddirmi perché ognuno può, mettendo in evidenza un aspetto piuttosto che un altro, affermare la

"yanghità" o la "yinità" di un fenomeno senza timore di essere smentito e con la certezza di essere smentibile.

Torniamo al problema: ma se tutto è così relativo, a che giova sforzarsi di riconoscere una caratterizzazione yin/yang se questo non ti fornisce strumenti operativi, se non ti dà indicazione del tipo di shiatsu da fare in un caso e nell'altro e non ti dà modo di differenziare il tipo di trattamento?

"L'uomo tenta di avvicinarsi ad una realtà, di per sé indivisibile, per mezzo di una coppia di strumenti che permetta di trattarla. Se non ci si preoccupa di afferrare l'inafferrabile bensì di intervenire sulla vita che passa e che scorre come un filo impercettibile, bisogna per forza accostarsi ai suoi diversi aspetti per mezzo di una serie di strumenti che la aggrediscano da tutte le parti, da tutti i punti di vista.

E ancora: insomma, appena si tratta non più di un oggetto ma di un processo, il pensiero e la mano si impossessano di realtà accoppiate, opposte e complementari, per operare la trasformazione di un tutto continuo."\*

Noi "ci preoccupiamo di intervenire sulla vita che passa e che scorre come un filo", nella nostra pratica "non si tratta di un oggetto ma di un processo", abbiamo l'esigenza che "il pensiero e la mano si impossessino di realtà accoppiate... per operare la trasformazione".

Il pensiero e la mano... per trasformare, ribadisco; se l'idea, la descrizione, la definizione di yin/yang rispetto a una struttura, una condizione, un cambiamento (il pensiero) non è accompagnata da una indicazione operativa, una possibilità di intervento, una qualità di pressione (la mano) non si può operare la trasformazione; e se non si può operare la trasformazione cosa si preme a fare? lo sforzo di scoprire e definire lo yin/yang nei fenomeni diventa solo masturbazione mentale e fuga intellettuale, poi le mani van da sole e fanno il loro lavoro alla faccia di tutte le teorie.

Alcune elementari considerazioni pratiche conseguenti per indurre alla riflessione e, magari, stimolare il dibattito:

1) E' proprio fuori dal nostro universo culturale, fa a pugni con il nostro modo di pensare, usare la categoria yin/yang per analizzare, interpretare, definire i fenomeni; diamo per scontato che solo con un lungo allenamento cominceremo, pian piano, a entrare in questo diverso mondo fatto da diversi complementari e non diversi antagonistici; la stessa idea di malattia, di alterazione (organo alterato, parte alterata, punto alterato) non trova posto in un universo yin/yang; in occidente abbiamo radicata la visione antagonista bene/male che ci porta a reintrodurre comunque una categoria buono/cattivo, o per lo meno meglio/peggio in ogni coppia di qualità.

Praticamente tutti i libri che esemplificano yin/yang utilizzano coppie di qualità in cui una delle due suona nel nostro vissuto come male o comunque come meno bene: passivo/attivo, inerte(dinamico, buio/luminoso, ecc e non c'è dubbio, pur con tutte le avvertenze, che comunque noi sentiamo passivo, inerte, buio come una cosa meno bella quando non brutta e cattiva. Siamo arrivati al punto di esserci inventati le energie buone e le energie cattive; leggiamo sui nostri libri di energie perverse senza capire che l'energia è una sola, può solo fluire secondo natura o deviata, mal indirizzata senza per questo essere cattiva. La pioggia non è né buona né cattiva, è pioggia e basta; la stessa pioggia può essere vissuta come cattiva dal vacanziero e come buona dal contadino ma tutto ciò non influenza o modifica la sua natura. Per allenamento abituiamoci a usare sempre coppie di qualità che abbiano la stessa valenza neutra rispetto il nostro vissuto: non passivo/attivo ma riflessivo/estroverso, non buio/luminoso ma ombreggiato/assolato, non inerte/dinamico ma stabile/dinamico ecc.

2) Evitiamo l'errore di voler definire un fenomeno, una persona, una condizione o un punto yin o yang. In una prima fase di scarsa dimestichezza con queste categorie possiamo cercare di definire la qualità yin/yang limitatamente ad una coppia di qualità più semplice da riconoscere (es. molle/duro o caldo/freddo): è importante ripetere sempre, fino alla noia, o

meglio fino a indurre un automatismo di pensiero che A è più yang di B rispetto a questa coppia di qualità, esercitandoci a scoprirne la relatività; il ghiaccio è più yin dell'acqua rispetto alla coppia freddo/caldo ma è più yang dell'acqua rispetto la coppia molle/duro; è più yin dell'acqua rispetto alla coppia di qualità stabile/dinamico e torna ad essere più yang rispetto la coppia basso/alto.

Nel fare le pressioni riferiamo sempre la condizione yin/yang di un punto in modo esplicito a una coppia di qualità dichiarata quali molle/duro, insensibile/doloroso ecc.

3) Lasciamo perdere la coppia di qualità vuoto/pieno fino a che, non prima di un paio d'anni di pratica intensa, l'evoluzione del nostro tatto interno non ci condurrà spontaneamente oltre ai riferimenti più semplici.

E' un grosso errore, a mio avviso, proporre il riconoscimento di un punto come vuoto/pieno prima che ciò avvenga perché in realtà si pensa di cercare il vuoto/pieno e si fa invece una sommatoria di tutte le percezioni più semplici come molle/duro, caldo/freddo, gonfio/incavato ecc.; tutte le volte che le qualità yin non coincidono (cioè quasi sempre) nascono contraddizioni e situazioni di crisi del modello che ostacolano una serena evoluzione verso una percezione diversa.

4) Un ulteriore livello evolutivo subentra quando si è in grado di riconoscere e definire lo yin nello yang e lo yang nello yin che nella sua forma più elementare consiste nel valutare lo yin rispetto a se stesso e lo yang rispetto a se stesso.

In altre parole, per riconoscere come si esprime lo yin non c'è più bisogno di confrontarlo con lo yang. In questa fase il rapporto yin/yang cessa di essere un rapporto di compensazione e diviene un rapporto di collaborazione.

Nella mia esperienza una pratica che stimola questo livello di percezione è costruito dall'ascolto dei polsi.

Ma resta il problema posto all'inizio: a cosa mi serve riconoscere yin/yang se da questa consapevolezza non scaturiscono indicazioni operative, opzioni concrete che possano guidare i

miei pollici e i miei gomiti? Se yin/yang guida il pensiero ma non la mano, tutto resta un'esercitazione ideologica che non aiuta la mia pratica e frustra il mio bisogno di stimolare il cambiamento. Occorre che le stesse categorie che utilizzo per valutare i fenomeni, siano utilizzabili per scegliere e traducano i modelli operativi: yin/yang diventa allora lento/veloce riferito al ritmo, delicato/intenso riferito alla pressione, riflessivo/dinamico rispetto all'atteggiamento, interno/esterno e basso/alto rispetto alle zone o ai percorsi energetici da trattare ecc. e nasce una continuità di riferimento, una globalità di quadro interpretativo che accompagna il praticante nella sua evoluzione anno dopo anno. Allora la percezione sempre più evoluta della condizione del punto, della zona, della persona diventa indicazione concreta di "dove premere" e "come trattare" che via via diviene meno schematica, più attenta ai bisogni, più duttile alle esigenze, costruendo quell'intesa tra tori e uke, quella intima comprensione e quella profonda capacità di prendere in considerazione e accettare che permette e produce il cambiamento. E si crea quella condizione di "non pensiero", di "non definizione" ma di ascolto e comunicazione semplice, diretta ed essenziale che aveva portato le persone riunite attorno al tavolo di Tabiano (di cui si parla nelle prime righe) a riconoscersi in un unico, essenziale sentire.

**\*J. Shatz - C. Larre - E. Rochat de la Vallée, AGOPUNTURA, ed. Giunti**