

Zen Shiatsu e il suo sviluppo attraverso lo Zen & Movements

Internet, connettività, multitasking, costante reperibilità, al lavoro come in privato, e più le nostre vite corrono veloci e diffuse più diventa importante una connessione costante con noi stessi, questo vale soprattutto per noi Terapeuti,.

Connessione con noi stessi significa percepire il nostro essere, le nostre aspettative, le nostre esperienze, i nostri schemi infantili, i nostri dolori, le nostre tensioni e tutto ciò che vive sotto pelle.

Lasciarsi andare.

Quando parliamo di lasciarsi andare vuol dire per prima cosa essere coscienti delle cose presenti, compenetrare completamente senza rimanere attaccati.

Percepire, sentire, lasciarsi trasportare, riconoscere la mutabilità delle cose nel continuo viaggio, niente rimane, nessun pensiero, nessun desiderio, nessuna voglia, nessun dolore, nessun corpo.

Tutto si sviluppa, prende forma poi si trasforma.

Le apparenze nel loro essere e nel loro scomparire, il nostro appassire, tutto deve sottomettersi al divenire, neanche la pietra incisa rimane in eterno e noi possiamo essere fiduciosi che anche le esperienze dolorose, i traumi, attraverso l'osservazione, il prenderne coscienza possono scomparire.

Quando questo sapere è radicato nel nostro profondo non abbiamo più bisogno di sviluppare paure, né della malattia né della morte. Apprendiamo la fiducia nel corso naturale, le cose sono così come sono.

Ci prendiamo così come siamo, senza pressione alcuna, senza allontanarci.

Con lo spirito aperto, che è la prima attitudine per un buon terapeuta, possiamo operare i trattamenti che agiscono nello spazio libero, oltre i meridiani, oltre i concetti. La formazione consiste nella meditazione e nell'esercizio del movimento.

Shizuto Masunaga

Colui che ci ha lasciato il più completo e allargato concetto sui Meridiani ha alle sue origini, nel suo contesto familiare, lo scenario del Buddismo Zen.

Il primo nome scelto per il nuovo approccio allo Shiatsu fu "Meridian Shiatsu Therapy" ma per facilità comunicativa-linguistica con il Mainstream si optò per "Zen Shiatsu".

Gli siamo riconoscenti per aver dato allo Shiatsu un forte e nuovo senso!

È diventata la nostra base, i nostri strumenti: Meridiani, punti dell'agopuntura,

il metodo delle due mani, il riordino degli organi, gli elementi, le possibilità diagnostiche, il Boshin e altri collegamenti, tutto questo sapere lo abbiamo ormai integrato nel corso degli anni e agisce nel profondo, come quando camminiamo, non pensiamo al prossimo passo, lo facciamo.

In movimento è un gesto naturale, semplice.

Io nutro questo approccio con l'esperienza buddista e con anni di meditazione.

Lo Zen Shiatsu non è diviso dalle nostre vite, è lo stile, il modo di vita.

Qui ed ora, in questo momento.

Questo momento è accompagnato da una importante caratteristica, l'apertura.

Apertura al contatto durante il trattamento terapeutico, apertura al Ki, dove vuole andare questa energia vitale? verso cosa vuole muoversi? dove vuole sbocciare? forse oltre le nostre aspettative? oltre i nostri pensieri?

Nel momento che stabiliamo questo contatto, tocchiamo il cosmo intero. Tu ed io. Uniti.

Lo scopo è lasciare che lo spazio si svuoti per risultati non prevedibili.

Durante il trattamento Shiatsu ci muoviamo insieme all'energia, là dove essa si vuole mostrare, dove si vuole aprire, questo significa un grosso passo nella libera intimità, nell'autoconsapevolezza del "trattato" e del "trattante", del paziente e del terapeuta.

Ci lasciamo raccontare le storie dal corpo, stimolando nuovi percorsi, ci accompagniamo l'un l'altro, come in un ballo a due, un andare comune, in una generazione di impulsi e sostegno reciproco dettati dall'intuito.

Il silenzio ed un cuore aperto.

Dolori, blocchi e sintomi possono risolversi in forma e modi differenti.

Qualche volta si necessita solo un tocco leggero, una mano calda, altre volte serve centrare l'obiettivo su un punto preciso, mobilitare dei punti oppure tenerli saldi, può essere tranquillamente anche una non-azione, una osservazione con il cuore aperto.

Nel trattamento, seguire il movimento non significa seguire ogni piccolo impulso, piuttosto accuratezza nel seguire se stessi con dolcezza e pazienza.

Corpo, mente, anima.

L'attenzione rivolta al corpo alla mente e all'anima lascia succedere l'imprevedibile.

Forse in principio abbiamo un'idea di come dovrebbe essere un trattamento, quale sequenza, ma qualsiasi persona che si rimette nelle nostre mani è però unica, un individuo, ognuno con la sua storia i suoi trascorsi i differenti sintomi e nessuno può predire con certezza che dopo aver toccato A succederà B, in riferimento non c'è un percorso generalizzato.

Al momento del contatto, questo può portarci da tutt'altra parte al pianificato, si formano nuove sequenze nel trattamento, nuove combinazioni, forse resteremo sui Meridiani forse nello spazio vuoto forse sarà una posizione Jitsu.

Sapere di non sapere. Arte suprema.

Uno degli aspetti più importanti è trovare un accesso appropriato al processo di guarigione, un punto da dove possa spiegarsi, potremmo chiamarla guarigione con legamento pregresso, si tratta di risalire indietro all'origine dell'accaduto, all'inizio della situazione che ha causato la perdita di equilibrio.

Sostenute dalla risultante energia delle frequenze innescate, le cellule possono ricordare lo stato originale e ritornarvi, meglio descritto come rigenerazione, oltre il pensiero, oltre la manipolazione.

Autoapprendimento tramite Zen & Movements

Siamo molto più di quello che sembriamo: pelle, ossa, muscoli, tendini, organi, linfa, sangue e acqua.

Invisibili scorrono nel nostro corpo 70.000 piccoli canali di energia e come noto i Meridiani.

La vena cranica Dhuma scorre lungo la colonna vertebrale verso il basso, accanto ci sono i funicoli laterali che la vena Dhuma incrocia in diversi punti, questi sono i sette Chakra.

A lato della colonna vertebrale ci sono i punti di appoggio degli organi interni, i cosiddetti punti Yu. Già da questo si capisce quanto sia importante mantenere agile la colonna vertebrale.

Al fine dell'autoapprendimento, per esplorare come mantenersi in tono possiamo usare lo Zen & Movements.

È una combinazione tra lo Zen Soto, l'Heilyoga buddista, il lavoro somatico sul corpo e il Vipassana, movimento in cammino e tecnica dell'automassaggio, teoria e istruzioni.

Percepire le nostre sensazioni

Dal meditare in silenzio andiamo verso alcuni esercizi fisici, uno ad esempio il "Flusso della Vita" dove l'attenzione è rivolta alla decelerazione ed alla scoperta della lentezza.

Attraverso la decelerazione dirigiamo la percezione sulle nostre sensazioni; le nostre tensioni le nostre resistenze diventano visibili, non possono rimanere ignorati ma solo puri e presenti.

Lasciamo che emozioni come la passione la rabbia il possesso i dubbi la solitudine la paura affiorino dal profondo e che prendano forma in superficie.

Le osserviamo nel loro svilupparsi, senza intromissioni, le lasciamo scorrere dentro e fuori, facendo cadere le storie emozionali e lasciando intatta la sensibilità.

Si tratta di percepire e focalizzarne precisamente l'intensità e ad un certo momento, accompagnati da una respirazione dolce, le emozioni si calmeranno o scompariranno o potrebbero anche trasformarsi in altri fenomeni, dietro la rabbia può nascondersi la tristezza, dietro la paura l'intrepido, dietro il dubbio emozioni ferite.

Andando avanti affiora un altro ancor più profondo livello, più sottile, e qui non riusciamo più a dargli un nome, a spiegare cosa succede, siamo giunti ad un confine che forse non possiamo ne vogliamo superare ma andando ancora un passo avanti si arriva nelle praterie dell'unità e con questo siamo giunti all'essenza: nessuna dualità nessuna separazione, spazio libero, Ku: il vuoto che contiene tutto.

Questo è il punto dell'incarnazione completa nell'idea di infinito e di tutte le idee che ci uniscono.

Da qui in poi, con il nostro liberarci dal bagaglio personale possiamo incontrare i nostri pazienti e condividere questa esperienza, trasmetterla lasciandoci coinvolgere nel suo divenire.

Un contatto semplice, uno spirito semplice, la curiosità.

Christina Stuckert

Heilpraktikerin und Shiatsu-therapeutin (GSD)

Dozentin für Zen & Movements

Bergmannstrasse 59

10961 Berlin

01736053827

www.shiatsu-in-berlin.de

Behandlungen, Fortbildungen und Seminare