DICEMBRE 2021 N.41

dbn magazine

DISCIPLINE BIO NATURALI

EDIZIONE SPECIALE

APOS Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu

SPECIALE SHIATSU E PAGINE ASSOCIATIVE DA PAGINA 68

10 ANNI 2011-2021

BIODINAMICA CRANIOSACRALE IL RESPIRO DELLA VITA

LA VISIONE OLISTICA DI DAVIDE MONGUZZI

CON LO SHIATSU RIDUCI LO STRESS

CRONORIFLESSOLOGIA: IL CORPO NON MENTE

LA RELAZIONE CLIENTE E OPERATORE

I MANTRA DI THEA

SHINRIN YOKU: IMMERSI NELLA FORESTA

ALLA SCOPERTA DEL MASSAGGIO THAI

COUPON

ALL'INTERNO DELLA RIVISTA TROVERAI TANTI COUPON, CON SCONTI DEDICATI AGLI ABBONATI E AI LETTORI

PSICOSINTESI E ZEN SHIATSU, PUNTI DI CONTATTO E INSPIRAZIONI RECIPROCHE

di Roberto Caiti

Dall'innata ricerca continua e dell'eterna conoscenza di sé stessi, l'essere umano nel suo percorso di "essere divino" manifesto nella sua "incarnazione" umana, ha sempre mostrato una forte propensione alla scoperta, all'esplorazione e alla ricerca di qualcosa. Attraverso la storia noi incontriamo filosofi, ricercatori, esploratori, scienziati, erboristi, astronomi, astrologi, storici, imperatori, re e regine alla imperterrita nonché infinita ricerca di una "risposta" ad una domanda a cui tutti noi essere umani siamo chiamati o ci siamo fatti prima o poi nella nostra esistenza. CHI SONO IO?

Bene, è proprio qui che voglio partire con il mio racconto, che vuole essere né un punto di inizio, né un punto di fine, ma uno spunto di riflessione che delinea ciò che tutti percepiamo come un confine, un filo sottile che non divide ma unisce, che non separa ma rende comune, che insomma assomiglia alla sensazione che si ha quando noi vediamo ogni singolo giorno sorgere e tramontare il SOLE. Sto parlando di quella emozione che si prova nell'essere un tutt'uno con l'universo, non più separati, ma infinitamente parte del tutto. L'eterna ricerca di quella "ANDROGINIA" che l'essere umano nella sua dualità va cercando dalla notte dei tempi.

Che cosa c'entra tutto questo con lo ZEN SHIATSU e la PSICOSINTESI? Per me è uno dei punti chiave dell'approccio, che io personalmente come professionista e come essere umano, prima di tutto, ritengo essere necessario al fine di conoscere, riconoscere, accettare ed infine trasformare.

Ma iniziamo per gradi: Conoscere è il primo passo necessario per potere entrare in un processo di trasformazione, e questo, lo sappiamo bene, è un passaggio fondamentale per ogni disciplina, materia o altro a noi tramandata per tradizione, convenzione o usanza. Potrei scrivere pagine intere di cosa sono, sia lo SHIATSU che la PSICOSINTESI, ma credo sia altresì riduttivo esplicare in poche battute due "MERAVIGLIOSI" strumenti che ho incontrato nel mio percorso di esistenza, prima come essere umano e poi come profes-

sionista. Mi limiterò quindi a riportare brevi rimandi ai padri fondatori delle due discipline al fine di stimolare la personale e istintiva volontà alla "CONOSCENZA" da parte dei lettori di questo articolo, cercando di raccontare con la semplicità che mi caratterizza i punti di contatto che ho sentito veri per me, tra SHIATSU e PSICOSINTESI e le eventuali ispirazioni reciproche fra di essi.

Conoscenza infatti è uno dei punti in comune tra PSICOSINTESI e SHIATSU. Ritroviamo nelle parole di Roberto Assagioli, padre fondatore della PSICOSINTESI quanto segue: *"Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale per tutti coloro che non vogliono accettare di restare schiavi dei loro fantasmi interiori e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psicologiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare padroni del proprio regno interiore."* Viene da sé realizzare che solo attraverso la CONOSCENZA noi possiamo cominciare un percorso volto all'esplorazione della nostra "ombra" e della nostra "luce" su diversi piani: fisico, emotivo, mentale e transpersonale e nel contempo venire, appunto, a conoscenza delle nostre reazioni, nell'entrare in relazione con tutti i contesti a nostra disposizione nel mondo minerale, vegetale, animale e umano, nel periodo datoci a disposizione in questa esistenza manifesta.
Nello Zen Shiatsu, grazie al maestro MASUNAGA, che ideò il proprio stile di shiatsu ripercorrendo la medicina tradizionale cinese, integrandola con la fisiologia occidentale, espandendo l'approccio al sintomo con una visione olistica dell'intero individuo, noi troviamo una forte correlazione del "conoscere" nel senso di sentire. Infatti lo Zen Shiatsu punta l'attenzione sull'introspezione ed elevazione spirituale e di consapevolezza che il trattamento cerca di promuovere all'interno dell'individuo che riceve e dell'operatore stesso che dona.
In altre parole si prendono in considerazione su tutti i 4 livelli citati nel paragrafo precedente ovvero: fisico, emotivo, mentale e transpersonale, gli effetti che il trattamento stesso può generare, quindi le reazioni che ne possono scaturire al fine del riequilibrio generale degli individui interconnessi. Si aggiunga inoltre che la conoscenza approfondita da parte dell'operatore delle possibili cause di squilibrio, e dei suoi effetti su corpo ed emozioni, è determinante per una qualità del trattamento stesso.

Kyo-Jitsu, Yin- Yang, Vuoto-Pieno, Ombra Luminosa – Ombra Oscura: questi sono altri elementi comuni che ritroviamo nello Shiatsu e nella Psicosintesi. Queste coppie complementari di parole, termini, simboli, non sono altro che la rappresentazione di due facce della stessa medaglia a confermare la dualità del tutto e dell'esistenza stessa, dove il centro, il confine, la linea di demarcazione ne rappresenta l'equilibro, lo stato di salute, l'espansione della nostra coscienza e quanto altro possiamo percepire come senso di unione e completezza. Possiamo definirlo come meglio sentiamo, ma il comune denominatore sia dello Shiatsu che della Psicosintesi, è la ricerca di quel senso di "UNO" ed "INFINITO", che il nostro essere istintivamente ha già dentro di sé dalla nascita.

"L'addome è l'origine della vita, perciò da qui deriva ogni malattia" (cit. dell'antica scuola di medicina cinese Toeki)

Nella Zen Shiatsu appunto si cerca, attraverso una valutazione accurata e attenta del nostro addome, e dei meridiani correlati ai rispettivi visce-

ri e organi, di tonificare Kyo e disperdere Jitsu, attraverso una qualità di trattamento che l'operatore e rispettivamente il ricevente sentono vera per loro in quel momento, al fine di riportare un naturale fluire del fuoco interiore chiamato KI e quindi di re-impossessarsi del loro essere, di chi sono realmente.

La stessa e simile attenzione la propone la Psicosintesi attraverso una comprensione attenta, approfondita e di qualità, rispetto alle nostre identificazioni spesso tossiche, quindi malate, che ci impediscono di poter essere quello che siamo venuti ad essere in questa esistenza, allontanandoci e illudendoci, diventando letteralmente ciechi e spesso inconsapevoli di chi siamo, perdendo le redini del nostro essere.
È proprio nella continua ed attenta conoscenza delle nostre dinamiche interiori, nella successiva riconoscenza delle stesse nonché accettazione, processo spesso non privo di sofferenza e dolore, ed infine trasformazione-integrazione, che la psicosintesi basa uno dei suoi principi fondamentali.
Ecco che allora solo attraverso una continua, attenta e precisa disidentificazione e auto-identificazione (cioè identificandosi in modo consapevole) noi riusciamo a espandere la nostra coscienza e quindi a rendere conscio ciò che fino a prima del processo era non conscio, esattamente come avviene nello Shiatsu che attraverso il processo di valutazione, pressione e ascolto profondo si riporta il fluire nel nostro essere più autentico.
Molte potrebbero essere le similitudini, i parallelismi i punti di ispirazione reciproci tra Zen Shiatsu e Psicosintesi che contribuirebbero ad implementare questo articolo rendendolo più ricco e esplicativo, ma voglio consapevolmente lasciare la libertà a ciascuno di approfondire l'argomento in maniera spontanea e nel fluire del proprio essere.
Un dono comune che ho ricevuto nel mio fare esperienza sia dello Shiatsu che della Psicosintesi e che voglio condividere con voi è la possibilità nonché la capacità di potermi donare al mondo con assoluta AUTENTICITA'.

CHI È L'AUTORE

Insegnante Yoga, ideatore del metodo RC Zen Yoga, operatore Shiatsu, Direttore del Centro Olistico Policrea a Cavriago di Reggio Emilia. Viaggiatore appassionato, ricercatore nel campo delle discipline bionaturali, appassionato di lingue, cucina, Ayurveda e tutto ciò che riguarda il benessere olistico della persona.