

Shiatsu, Tuina e Riflessologia Plantare: tre soluzioni a portata di mano per vivere meglio.

Davvero molteplici e tra le più variegate le motivazioni e le modalità per le quali una persona arriva a conoscere la filosofia e le discipline orientali. Per me – come per molti altri – l'approdo alle discipline orientali è stato un dare ascolto a diversi "segnali di fumo" che il mio corpo lanciava da mesi (.o forse erano anni? ..oppure era da sempre?).

Non erano sintomi particolarmente urgenti, tuttavia, lì, tutti insieme, a gravare sui miei 20 anni.. si, pesavano e invalidavano parecchio, non solo sul mio equilibrio psico-fisico, ma sulla mia stessa vitalità, sulla mia voglia di vivere e di affrontare ciò che mi si presentava dinnanzi con fiducia e forza indispensabili.

La morte improvvisa e mai elaborata di un amico; il terrore di perdere le persone care; una calcificazione alla spalla che mi impediva di praticare il mio sport preferito; gli esami universitari; varie ed eventuali inclinazioni emotive e predisposizioni sociali al desiderare di apparire brava-buona-quieta piuttosto che realmente me stessa.. È più o meno così che sono arrivata – come tanti – a sentirmi consigliare l'assunzione di farmaci ansiolitici, farmaci antidepressivi, farmaci per il bruciore di stomaco, farmaci antinfiammatori per la spalla, sport alternativi.. "...ma cosa vuoi che sia, datti pace!"

Ecco come un momento di crisi, per me piuttosto debilitante, mi ha trovata "fortunatamente" pronta e sufficientemente autonoma per prendere atto della situazione, per indurmi a cercare una soluzione che fosse "la mia soluzione", una soluzione il più profonda ed efficace possibile, per migliorare veramente e non per metterci una semplice "pietra sopra".

Certo, questi pensieri e propositi si sono delineati così chiaramente solo nel tempo; all'inizio era ricerca di aiuto, ricerca di persone che mi aiutassero a capire chi ero e il perché di tutto quel malessere. Volevo sapere perché i miei amici reagivano in modo diverso alla morte; perché tutte le mie compagne di squadra non avevano quel problema alla spalla; perché mai mi



agitavo tanto di fronte ad un esame universitario..

Ho iniziato a ricevere trattamenti di vario genere, da estetiche, terapisti, massaggiatrici.. cercavo il rilassamento del corpo come prima cosa, iniziando a comprendere da subito che quel rilassamento fisico arrivava a "rilassare" anche altre parti, più profonde e nascoste rispetto all'epidermide o alla muscolatura. Sentivo che queste persone si rivolgevano a ME, non alla gente in genere, e nemmeno alle ragazze simili a me; si rivolgevano precisamente a me, a ciò che loro sapevano cogliere dai segnali del MIO corpo, "corpo" inteso come espressione di una persona intera, dell'insieme complesso e meraviglioso di corpo/mente/spirito. La persona che intravedevano ero proprio IO, quella vera, non quella che si spacciava di essere "qualcosa" giusto per compiacere qualche convenzione sociale o qualche modello educativo; queste persone sapevano cogliere quella parte ancora informe di me che stava male perché ingabbiata e che, in quei panni e su quell'impalcatura instabile, non ce l'avrebbe fatta più..

Dopo due anni, in cui "mi sono limitata" a ricevere trattamenti di diverso tipo, nel 1996 mi sono iscritta al mio primo corso di Riflessologia Plantare e di Shiatsu.

Nel 1997 ho iniziato la formazione triennale in Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do – scuola certificata a livello nazionale – e nel 2002 sono stata abilitata all'insegnamento dello Shiatsu a livello professionale, sempre presso la suddetta scuola di Shiatsu. Chi conosce già queste discipline sa che in questo ambito la formazione non potrà mai dirsi esaurita, e anche per me, da allora, la volontà di crescere professionalmente, di imparare, conoscere diversi insegnanti, diversi approcci e diverse modalità, non è mai venuta meno.

L'approfondimento di tutto ciò che può favorire e potenziare la qualità della vita e del benessere, mio e di

ognuno di noi (come lo yoga, il Qigong, la cucina macrobiotica, la meditazione, la bioenergetica, la psicoanalisi, le costellazioni familiari e altre esperienze ancora..) ha fatto da sfondo alla mia attività professionale di operatrice e di formatrice.

In questi sedici anni ho avuto l'onore di svolgere la mia attività di operatrice con adulti, bambini e anziani; con disabili, adolescenti e adulti; con malati psichici e con malati terminali; con sportivi e con donne incinte. Ho collaborato e continuo a collaborare con palestre, case di accoglienza, ambulatori medici privati, medici di famiglia e complessi turistici. Conduco laboratori esperienziali di educazione al contatto e alla percezione, per adolescenti, coppie e anziani.

Per nove anni ho avuto il grande piacere di insegnare lo Shiatsu e di conoscere decine di allievi di diverse città del nord Italia (Parma, Brescia, Rimini e Cesena). Questa dell'insegnamento rimane per me una delle esperienze più ricche e dense di significati e di apprendimento; una vera e propria "palestra" in cui io per prima ho potuto approfondire tematiche a me molto care come la meravigliosa arte dello Shiatsu, i diversi modi in cui il corpo esprime le proprie necessità e le proprie priorità, le dinamiche relazionali, di coppia e/o di gruppo.

Fino a quando.. due anni fa si sono finalmente create le condizioni affinché io potessi tornare ad essere allieva e rimettermi nuovamente e profondamente in gioco: mi sono iscritta alla ScuolaTao di Milano – ente di formazione triennale in Medicina Tradizionale Cinese – con l'obiettivo di addentrarmi ancor più in profondità nella filosofia e nell'arte della Medicina Tradizionale Cinese e del Tuina, il massaggio cinese.

Ma di cosa parliamo quando parliamo di Shiatsu, di Tuina e di Riflessologia Plantare?

Il Tuina è il massaggio tradizionale cinese, quindi trova naturalmente le sue origini, i suoi contenuti e la sua efficacia nella Medicina Tradizionale Cinese. Si effettua su tutto il corpo attraverso diverse manovre di pressione, impastamento, frizione, scuotimento e

mobilizzazione articolare.

Lo Shiatsu è relativamente "più giovane" del Tuina perché nasce in Giappone tra le due guerre mondiali, nel secolo scorso. Si rifà ai contenuti della Medicina Tradizionale Cinese e anch'esso si effettua su tutto il corpo, attraverso pressioni palmari e digitali.

Anche la Riflessologia Plantare, come arte della manipolazione del piede, ha origini molto lontane e soprattutto è riscontrabile in tradizioni terapeutiche di diversi popoli e culture, oltre che a quelli cinesi. Questa disciplina consolida da molti secoli la sua efficacia sulla possibilità di interazione con il funzionamento di zone e organi interni mediante la stimolazione di determinate terminazioni nervose su piedi e caviglie.

L'obiettivo di queste discipline è quello di stimolare il riequilibrio funzionale dell'organismo, rafforzare le difese organiche e stimolare la circolazione del Qi e dei liquidi corporei. Sono efficaci

nelle disarmonie muscolo-scheletriche, nello stress e nei disturbi a esso correlati.

Per meglio entrare nello specifico, tuttavia, è necessario fare riferimento – seppur brevemente – ai contenuti della Medicina Tradizionale Cinese perché è a questa filosofia/medicina che si rifanno lo Shiatsu e il Tuina.

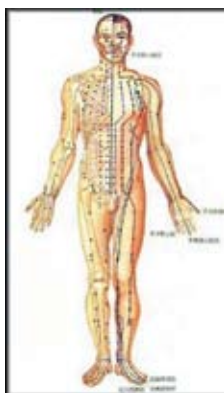
“La Medicina Tradizionale Cinese è l'insieme di tecniche terapeutiche che, a partire da una concezione dell'uomo elaborata nei primi secoli a.C., ha permesso ai cinesi di studiare e trattare globalmente le questioni che si sono poste e si pongono sulla salute.

La medicina cinese affonda le sue radici in un pensiero, in una logica, in generale in una civiltà che è molto diversa dalla nostra

e che ha sviluppato una propria concezione dell'uomo, del corpo, della salute e della malattia”.

(C. Larre - F. Berera, *Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese*, Milano 1997, pp. 8-9).

All'origine e alle fondamenta della Medicina Tradizionale Cinese si trova un *approccio globale* – o meglio



olistico – del corpo umano e della persona, visti nella loro piena interezza; a differenza di ciò che siamo abituati a pensare in Occidente, alla base di queste modalità e intenzioni non esiste la distinzione tra mente, corpo e spirito, una separazione innaturale considerata come un'illusione della mente.

La Medicina Tradizionale Cinese sostiene che qualunque malessere, più o meno grave, più o meno profondo, riconducibile alla sfera fisica piuttosto che alla sfera mentale, sia sempre riconducibile ad un'alterazione del Qi o dello Xue¹.

Il Qi – che volgarmente potremmo tradurre con il termine “energia”, ma che letteralmente significa “Soffi” – viene definito come: *“La forza vitale onnipresente ed intrinseca a qualsiasi espressione esistente”*. Un altro modo in cui poter descrivere il Qi è: *“Un campo unificato di materia-energia spirito in uno stato di perpetua trasformazione, da cui tutto si crea per aggregazione e a cui tutto torna per dispersione”*.

Questi Soffi sono presenti e permeano tutto il corpo, ma scorrono e sono percepibili “in modo preferenziale” in punti e meridiani ben definiti; attraverso gli aghi, le dita della mano, la moxa² e altri strumenti specifici, agopuntori e tuinaisti – nonché operatori Shiatsu – possono interagire e agevolare il fluire del Qi nei meridiani energetici, condizionando l'equilibrio della persona nella sua globalità. **Quando il Qi può fluire liberamente, muta e si trasforma nella continuità, produce nuovi assetti ed equilibri e la persona prova benessere. Da qui la qualità della vita, la libertà di stare e sentirsi bene,** la possibilità di godere appieno delle opportunità che ci vengono quotidianamente date e di giocare al meglio la ‘partita’ della nostra vita. **Quando invece il flusso del Qi rallenta o ristagna si manifestano problemi di vario genere e condizioni di malessere più o meno gravi.**

Fare esperienza di Shiatsu, Tuina o Riflessologia Plantare, non significa lavorare con il corpo o per il corpo, ma *attraverso il corpo*, per raggiungere territori più profondi, essenziali e costitutivi.

Per questo siamo soliti affermare che **queste discipline orientali non sono terapie alternative, né medicine non convenzionali, bensì discipline evolutive che hanno come obiettivo quello di promuovere la piena espressione delle risorse vitali della persona.**

Lo stress, le difficoltà di adattamento alle circostanze esterne, i conflitti – rivolti all'interno o all'esterno di noi stessi – i disordini alimentari e le cattive abitudini di vita, possono rappresentare un costante attentato alla nostra salute fisica, mentale e spirituale, così come



generare traumi e memorie dolorose. Il rilassamento, fisico e mentale, che viene ricercato come primo obiettivo durante un trattamento, ci conduce per mano in quello spazio in cui la nostra mente agitata, non solo può “staccare la spina”, ma ha la possibilità di introdurre visioni più ampie, più possibiliste e aperte, meno assolute e rigide. È in questo spazio che possiamo vedere sotto diverse e nuove angolazioni i pro-

blemi e i pensieri che affollano la nostra mente e la nostra quotidianità; è qui che la visione si fa più chiara, la mente non è più una scatola chiusa con una sola via d'accesso, perché permettiamo l'aprirsi di diverse porte verso differenti soluzioni.

È proprio in questo spazio privilegiato di calma mentale che può nascere quella consapevolezza nuova che è condizione imprescindibile al cambiamento.

“Il paziente dimentica di essere stato malato.

Si immerge nel dolce calore e nella luce.

La vivacità zampilla e fuoriesce.

L'uomo ritornato sano ha il viso disteso, i tratti riposati, un bel colorito; il passo è svelto, il gesto è pronto ma si sa trattenere, lo spirito è rapido ma composto, il proposito è sensato e aperto, la volontà pronta a tutto.

Attraverso la luminosità degli Spiriti si rende manifesto il rinnovamento di un vivente”.

Tratto dal Lingshu.

¹ Il termine Xue è traducibile con il termine “Sangue”, ma non corrisponde al concetto di Sangue in medicina occidentale.

² Foglie di artemisia seccate e compresse utilizzate per scaldare zone o punti specifici. Fin dal VII sec. a.C. in vari testi si trovano citazioni sull'uso della moxa per la cura di diverse malattie e il suo impiego è precedente a quello dell'agopuntura.

SIMONA ZANNONI

Riceve su appuntamento in

Via Bernardelli, 13 - San Prospero - Parma

Cell: 339 5266917