

SHIATSU E RELAZIONE EFFICACE

Tecnica e strategia

Nell'arco dell'apprendimento in un corso di shiatsu, la prima fase è inevitabilmente quella dell'acquisizione della tecnica. La fase successiva, che deve però essere preparata durante il corso, è quella della applicazione creativa del metodo studiato. In questa fase diventa massimamente importante la capacità di applicare le strategie utili ad adattare il trattamento a quello specifico Uke e a stabilire una relazione interpersonale efficace.

Uno degli elementi importanti in ordine allo stabilimento della relazione, nella nostra scuola Kampo Shiatsu è il “ricalco e guida del respiro”. Il respiro di Tori si adatta adattare all'inizio a quello di Uke, per poi guidarlo, attraverso le pressioni, verso un ritmo più lento e profondo.

Altro elemento è quello legati al “rispecchiamento e guida” di Uke da parte di Tori. Uke deve trovare in Tori elementi che riconosce come di similitudine, elementi in comune. Questo avviene in modo non verbale, per mezzo di elementi visivi e verbali, come l'uso di particolari termini che si rifanno al modo di percepire la realtà di Uke.

Tutto questo richiede sia allenamento che uno sviluppo del Dé di Tori per non trasformarsi in manipolazione non finalizzata al riequilibrio di Uke.

Le scelte strategiche relazionali assumono una importanza cruciale in una tecnica come quella shiatsu, il cui il contatto fisico, e la sua “dose”, assumono il ruolo centrale.

Fiducia

Un aspetto importante nella relazione Tori-Uke è la convinzione di Tori della riuscita del trattamento. A un livello avanzato della pratica questo aspetto fa la differenza tra i risultati ottenuti da due Shiatsuka diversi. La convinzione della riuscita si “trasmette” da Tori a Uke in molti modi, alcuni più “percepibili”, in modo conscio o inconscio, altri solo imponderabili, e si riferiscono a quello che nella nostra scuola si chiama “lo stato energetico di Tori”, o anche “il carisma personale (*dé*) di Tori”.

La “giusta” distanza

Una delle abilità più difficili da acquisire è quella della comprensione della “giusta distanza”. Nella nostra scuola la distanza tra Tori e Uke è idealmente la minore possibile, in modo da veicolare e da ricevere il massimo di “informazioni” possibili, e questo a tutti i livelli comunicativi.

La distanza ammessa tra due persone non legate da rapporti di parentela o coinvolti emotivamente è generalmente regolata da norme sociali. Per esempio, la distanza tra un medico e il proprio paziente è regolata dal tipo di specializzazione del medico, mentre tra estranei ci si dà solo la mano. Nello shiatsu lo spazio ideale per il trattamento tra Tori e Uke deve essere “conquistato” attraverso la capacità comunicativa di Tori.

Nella nostra scuola il grado di comprensione della dimensione spaziale della relazione è

favorita dalla comprensione della dimensione sensoriale “esistenziale” di Tori. In altre parole, la giusta distanza tra Tori e Uke deve tenere conto, specialmente in una prima fase, dal fatto che Uke privilegi una modalità comunicativa “cinestesica” o meno.

Un aspetto da tenere ulteriormente in considerazione è che generalmente chi è, seppure momentaneamente, in una situazione di “superiorità”, come può essere quella di Tori rispetto a Uke, è, nella relazione, quello maggiormente “autorizzato” a stabilire la giusta distanza, a patto che questa scelta emani da un atteggiamento di competenza, professionalità e congruenza.

Errori

Errori comuni sono sia quello di pensare che più contatto si dà meglio è in ogni caso, sia quello di mantenersi sempre a una eccessiva distanza che Tori percepisce “di sicurezza”, sia quello di accorciare la distanza mentre ci si appoggia su di Uke, con il risultato di premere eccessivamente. In quest'ultimo caso si deve lavorare sulla propria capacità di spostarsi mantenendo il contatto in modo corretto.

Altro errore è quello di “scappare” da un punto o una zona su cui si sia provocato dolore spiacevole a Uke. Il giusto comportamento è quello di rimanere sul punto e cambiare tecnica, eventualmente accompagnando la situazione con le spiegazioni di ciò che si sta facendo in seguito al feedback ricevuto. In caso contrario la “fuga” di Tori comunicherà a Uke la sensazione che Tori sia insicuro, o poco competente.