

**Integrazione dello Shiatsu con il Focusing
nella relazione d'aiuto**

Rosaria Perini

Tesi conclusiva del percorso di Shiatsu

2016-2019

INDICE

Introduzione	pag. 3
Il corpo	pag. 4
L'energia	pag. 7
L'ascolto attivo e i quattro pilastri	pag. 9
La Setsu Shin	pag. 12
Il Sistema Masunaga (SM)	pag. 14
Esperienza sul campo	pag. 18
A.Q.	pag. 21
P.A.	pag. 23

Appendici

A - La Bioenergetica e le classi di esercizi	pag. 25
B - Il Focusing: esplorazione dello spazio interiore	pag. 29
C - Riflessioni personali sui termini "paziente", "cliente", "ricevente"	pag. 31
D - Analogie tra Bioenergetica e Shiatsu	pag. 33
E - Feedback A.Q.	pag. 41
F - Feedback P.A.	pag. 43
Bibliografia e sitografia	pag. 45

Introduzione.

Mi sono avvicinata allo Shiatsu perché sentivo il bisogno di integrare le mie competenze di conduttrice di classi di bioenergetica (*vedi appendice A*) e di focusing trainer (*vedi appendice B*) con qualcosa che desse un valore aggiunto alla relazione con il ricevente (*vedi appendice C*) e avesse anche un'efficacia diversa e più profonda.

Ho individuato nel Sistema Masunaga ciò che cercavo.

In bioenergetica, quanto nello Shiatsu, si parla di energia come cardine dell'esistenza di ogni organismo vivente. Nel percorso formativo mi sono accorta quanto i principi che avevo approfondito grazie alle teorie di Alexander Lowen fossero gli stessi che poi ho incontrato sia in MTC ma soprattutto nel sistema Masunaga.

Come sintetizzano Hoffmann e Gudat:

“La bioenergetica, il metodo che porta e liberare la forza vitale, rappresenta un ponte tra la filosofia e le discipline fisiche orientali e la psicologia occidentale”¹

Grazie allo Shiatsu ho trovato l'altro lato del “ponte”.

¹ “Bioenergetica” Richard Hoffmann e Ulrich Gudat – ed. RED 2004 p. 12

Il corpo

In Masunaga ho trovato la stessa considerazione del **corpo**, inteso come “**maestro**”, che avevo imparato a riconoscere grazie a Lowen.

Masunaga sintetizza così questo concetto:

“La ragione per cui io do più valore all’imparare con il corpo piuttosto che con la testa è che questo è il punto più importante, quando si tratta di movimento per la salute.”²

Il corpo ci accompagna da sempre ma la sua presenza è data per scontata e molto spesso viene ignorata. Il malessere, o meglio, il “mal essere” arriva per mancata consapevolezza corporea.

Quando scrivo “mal essere” intendo il “mal vivere” perché la salute non è solo assenza di malattia ma è presenza di tutte le condizioni fisiche, ambientali, sociali, culturali, emotive e spirituali che rendono la vita di una persona qualitativamente “degnata di essere vissuta”.

Il corpo si autoregola e, di conseguenza, sa trovare gli strumenti migliori per risolvere le criticità. Per esempio quando abbiamo fame, sete o sonno il corpo invia dei segnali che ci permettono di soddisfare questi bisogni.

Il corpo ha anche il suo modo per manifestare le emozioni. Una persona dall’atteggiamento aperto, con una buona respirazione, con lo sguardo limpido e luminoso, proattiva e positiva manifesta gioia, soddisfazione, equilibrio. In poche parole la sua energia la rende semplicemente “vitale”.

² “ZEN per immagini” Shizuto Masunaga ed. Mediterranee 2013 p. 23

Al contrario persone con problematiche di tristezza, depressione, rabbia avranno atteggiamenti rassegnati o minacciosi, occhi spenti o sfuggenti o “fulminanti”. La respirazione sarà veloce o poco profonda per lo più non percepita. La loro energia ne sarà influenzata e sarà ingolfata oppure troppo poca.

Quanto appena detto è riconducibile alle **manifestazioni dei processi energetici del corpo.**

A questo proposito A. Lowen scrive:

“I processi energetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più si è vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l’energia. (...) Non possiamo evitare la rigidità che viene con l’età. Ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti.”³

Infatti quando, per circostanze avverse, una persona non riesce a soddisfare i suoi bisogni, non solo fisici ma anche emotivi e spirituali, parte dell’energia di cui dispone si blocca, come ad aspettare il momento giusto per essere impiegata nella risoluzione della necessità insoddisfatta. Se le situazioni avverse si ripetono il blocco energetico si traduce in tensioni fisiche cronicizzate ed emozioni intrappolate e inesprese.

Il problema è che noi, soprattutto per difenderci dalla sofferenza, ci abituiamo a vivere compressi e tesi e non sentiamo più il dolore che questa gabbia ci provoca. Di conseguenza non sentiamo più il nostro corpo e i segnali che ci invia e tutto ciò porta alla disarmonia e alla malattia.

Re-imparare a riconoscere e ascoltare i messaggi del corpo con fiducia significa permettergli anche di autoregolarsi e di scegliere la strategia migliore per l’autoguarigione.

³ “Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica – Manuale di esercizi” A. Lowen e L. Lowen – Astrolabio 1979 pag. 14

Più impariamo a riconoscere la voce del corpo e più sappiamo come liberarlo dalla sua gabbia e di conseguenza possiamo “arrenderci al corpo”⁴, così come fanno i bambini, che apprendono giocando e attraverso le loro sperimentazioni con il corpo.

Per Masunaga:

*“I bambini sono fedeli alla loro natura essenziale e, se vengono lasciati liberi di seguire le proprie inclinazioni, di solito attraverso il gioco libero sviluppano diverse abilità. Essi tendono ad imparare solo ciò che sentono importante per la propria esperienza personale. L’apprendimento per i bambini non è basato tanto sulle capacità intellettive, ma sugli atteggiamenti generali e sulle relazioni personali che hanno avuto durante la crescita. È più un processo intuitivo e naturale. Anche quando, più tardi, l’intelletto diviene dominante, tutto l’apprendimento tende a seguire il modello consolidato nella prima infanzia.”*⁵

Quindi, risvegliare la memoria del corpo e acquisire consapevolezze corporee nuove facilita l’autoregolazione e il riequilibrio energetico e dà la possibilità di sentirsi più vitali.

⁴ “Arrendersi al corpo” A. Lowen - Astrolabio 1994

⁵ “ZEN per immagini” Shizuto Masunaga ed. Mediterranee 2013 p. 20

L'energia

Premesso che **l'energia viene prima delle strutture specializzate** il bagaglio energetico che possiede ogni essere vivente gli permette di andare verso la soddisfazione dei suoi bisogni. Senza energia non esiste la vita.

Grazie al sistema Masunaga ho imparato a considerare l'energia che ci serve per vivere da un altro punto di vista, quello dei **meridiani** che non sono percorsi di punti come nella MTC, ma sono considerati **funzioni vitali** che, se sono in **equilibrio energetico**, permettono di vivere nella salute e nel benessere.

Poter considerare l'energia del corpo da questo punto di vista mi ha aperto un universo nuovo.

Masunaga parte dall'osservazione dei processi vitali relativi a organismi unicellulari, come può essere un'ameba, e ha elaborato la sua teoria sulla formazione dei meridiani.

L'ameba ha delle funzioni base che le permettono di vivere tutte le fasi della sua vita soddisfacendo i suoi bisogni vitali.

Stabilisce un suo confine vitale che le permette di riconoscere il suo interno dal suo esterno, **si nutre, si difende, si riproduce, fa dei movimenti da e verso**. Tutto questo suo daffare è frutto di vibrazioni energetiche del suo protoplasma che, a seconda del bisogno da soddisfare, si dirige in direzioni ben precise.

Da questi **moti vibrazionali** originari e semplici pare che si siano sviluppati i **percorsi energetici specifici** dei così detti **meridiani**, che in coppia (organo-viscere, struttura-funzione) svolgono funzioni vitali:

- respirazione/scambio interno-esterno,
- alimentazione/elaborazione elementi nutritivi,
- riproduzione,
- eliminazione,
- regolazione,
- possibilità di scelta.

Agganciandosi ai concetti della MTC Masunaga trova la corrispondenza di ognuna di queste funzioni con l'energia dei 5 elementi base che esistono in natura. Visto che ad ognuna corrisponde un'emozione, ho potuto notare che le caratteristiche energetiche "alterate" sono le stesse che si possono incontrare nei caratteri individuati da Lowen che hanno origine dall'impossibilità della soddisfazione degli stessi bisogni (*vedi appendice D*)

Lo Shiatsu, con il Sistema Masunaga, ha l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio energetico, partendo dalla **diagnosi in HARA** e servendosi della **Setzu Shin**.

L'ascolto attivo e i quattro pilastri

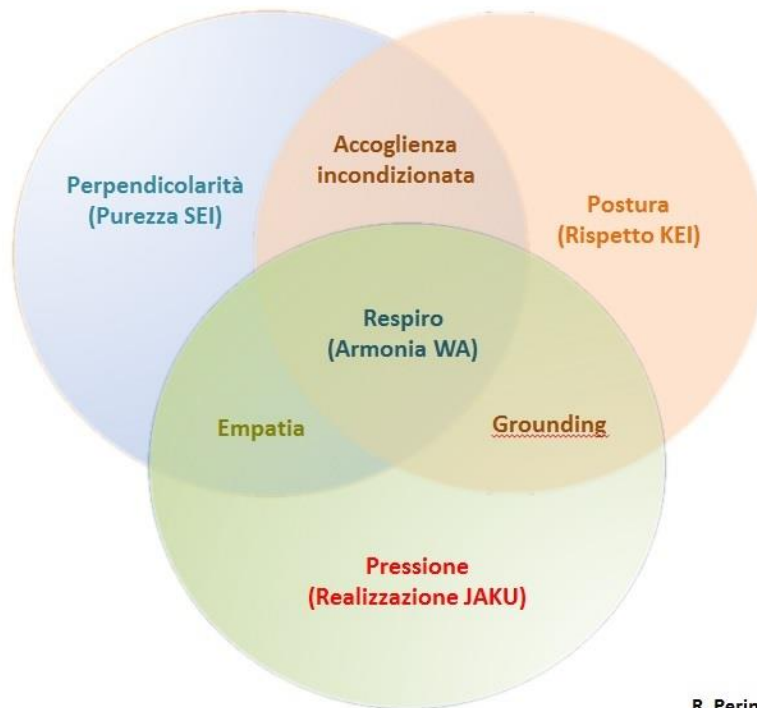
Prima di approfondire la Setsu Shin è necessario introdurre i concetti di altri tipi di diagnosi, come viene spiegato in “Zen Shiatsu”:

*“Nello Shiatsu il trattamento è la diagnosi, la diagnosi è il trattamento. La medicina orientale prevede quattro metodi diagnostici: la **bo-shin** o diagnosi generale, basata sull'osservazione; la **bun-shin** o diagnosi grazie all'ascoltazione; la **mon-shin** o diagnosi grazie all'interrogazione; e la **setsu-shin** o diagnosi grazie al tatto. Quest'ultima è il metodo determinante, quello che permette di stabilire effettivamente le condizioni del paziente. Nella **setsu-shin** (o diagnosi grazie al tatto) il corpo deve essere considerato nella sua totalità; vale a dire, in questo tipo di diagnosi le tecniche usate si propongono di scoprire le disfunzioni dell'intero organismo.”⁶*

I primi tre metodi diagnostici non aggiungono, per me, niente di nuovo rispetto a ciò che già metto in atto osservando e ascoltando la persona che a me si rivolge nel counseling/focusing mettendo in atto l'ascolto attivo di Carl Rogers con l'**empatia**, l'**accoglienza incondizionata** e la **congruenza/grounding**.

Questi tre elementi si fondono meravigliosamente con i quattro pilastri che sorreggono il giusto atteggiamento dell'operatore Shiatsu così come ho sentito di sintetizzare nell'immagine che segue:

⁶ “Zen Shiatsu – la terapia Shiatsu secondo i principi dello Zen” – Masunaga&Ohashi Ed. Mediterranee 2013 pag. 22



Il respiro è il centro di ogni azione, è ciò che ci mette in contatto con il nostro corpo e con la percezione che ne abbiamo, ma anche con ciò che ci circonda e come ci circonda.

Il contatto con il nostro respiro, quindi, ci permette anche di sentire la qualità del respiro del ricevente.

Lowen:

“Il respiro e il movimento determinano le percezioni. Un organismo percepisce solo il movimento del corpo: in assenza di movimento non c’è sensazione” ⁷

Grazie alla nostra propriocezione possiamo acquisire la consapevolezza della **postura corretta** e **rispettosa** verso chi riceve, osservando la giusta distanza dall’altro. Questo è quel che ci porta alla **perpendicolarità** che efficacemente si traduce in

⁷ “La voce del corpo” Alexander Lowen – ed. Astroloabio 2009 pp. 85-86

pressione equilibrata e sostenente per la realizzazione dell'intenzione che ci guida nella pratica.

Non si può stabilire una relazione equilibrata con le persone se alla base manca il **rispetto** per l'altro. A maggior ragione quando la relazione non è fatta solo di ascolto verbale ma è previsto anche il contatto fisico, è necessario **accogliere l'altro senza giudizio, essere empatici per stabilire la distanza giusta** e non perdersi nel suo problema. Per l'operatore è, quindi, necessario avere **grounding**, sapere dove sta e come ci sta e questa percezione di se stesso può averla solo grazie al **contatto con il proprio respiro**.

Masunaga così scrive:

“Proprio come l'espressione “soffio di vita” è usata in tutto il mondo, la parola respirare è sinonimo di essere vivi. (...) La respirazione naturale avviene automaticamente in accordo con i movimenti. Quando l'esecuzione di un nuovo movimento (tecnica) diviene naturale, ciò significa che la respirazione è in perfetta sintonia con il movimento”⁸

Questa fusione ci permette di fare il trattamento in modo che il ricevente possa esplorare ciò che sente liberamente e senza giudizio verso se stesso per poi trovare le risorse di cui ha bisogno che solo lui sa dove cercare.

⁸ “ZEN per immagini” Shizuto Masunaga ed. Mediterranee 2013 p. 45

La Setsu Shin

È lo strumento più importante per Masunaga ed è ciò che ha dato valore aggiunto al percorso che ho fatto nei tre anni di approfondimento dello Shiatsu.

È ciò che permette di “**conoscere attraverso**” il tocco facendo la diagnosi nell’area di **HARA**, dove si possono individuare, grazie alla pratica e all’esperienza, come si manifestano le due caratteristiche Yin e Yang dell’energia:

- **KYO** (vuoto energetico) causa e parte nascosta. È **YIN**, è freddo, è interno
- **JITSU** (pieno energetico) effetto e parte visibile. È **YANG**, è caldo, è esterno.

L’ascolto nello Shiatsu è messo in atto con tutto il corpo sia dall’operatore che dal ricevente. Ruolo importantissimo e di base, in questa operazione, lo hanno le mani dell’operatore che sono in prima linea come parte più attiva. Si differenziano in **mano madre**, che “**ascolta**”, e **mano figlia** che “**preme**” e quindi lavora. Quando si ha questa bi-manualità si parla di **shiatsu sostenente**.

Le mani dialogano tra di loro per cercare il modo più giusto per esercitare la pressione, per accompagnare il corpo del ricevente in varie posizioni, per prendersi cura con rispetto profondo della persona per come essa è.

Ciò permette al ricevente di lasciarsi andare e di ascoltare a sua volta, attraverso le mani dell’operatore, come il proprio corpo risponde alle sollecitazioni che riceve.

È un **dialogo «energetico»**. Le mani esperte, che sanno dove andare, riescono a ristabilire l'equilibrio dove è necessario.

L'operatore, mentre esercita, ha necessità di ascoltarsi nel respiro per percepire il proprio corpo e scoprirne le eventuali tensioni per poterle sciogliere, per essere fluido nei movimenti.

L'autoregolazione gli permette di andare in profondità stimolando il sistema parasimpatico dell'altra persona e di sciogliere quei nodi che bloccano il libero e sano fluire dell'energia.

Questa consapevolezza è necessaria per non trattare il ricevente in modo meccanico, protocollare, superficiale.

Quando tutto è fluido chi riceve riscopre il sapere del proprio corpo, entra in contatto con il piacere e, quindi, con la possibilità di stare bene. La funzione dell'operatore è quella di sostenere e stimolare il movimento naturale del Qi.

Il Sistema Masunaga (SM)

Per Masunaga non si parla semplicemente di meridiani e della loro estensione ma di un vero e proprio sistema che permette la lettura delle parti energetiche della persona.

I meridiani, quindi, non sono linee di collegamento tra punti ma **Funzioni** non più legati alla posizione degli TSUBO, sono degli **SPAZI**.

Noi siamo energia ovunque, nel nostro corpo e, dunque, non ci sono i canali dove questa passa. Ci sono degli spazi dove l'energia si concentra, un po' come quando nel mare si incontrano le correnti di acqua calda e fredda.

L'energia è considerata nella sua qualità e come si insinua tra un muscolo e l'altro e nelle articolazioni. È la qualità della corrente energetica che deve essere percepita.

I meridiani raccontano della nostra vita, non solo quella fisica, ma anche quella emozionale e comportamentale, presiedono a funzioni che riguardano tutto il corpo e hanno natura e profondità variabile.

I meridiani sono correnti, perennemente in movimento, per questo non possono esistere i punti come nella MTC. Fanno parte di un sistema fluido e, quindi, **la salute è il fluire armonioso dell'energia**.

“La mappa non è il territorio”, quindi l'esplorazione di questa è un'esperienza soggettiva e ogni operatore legge l'altro in maniera

del tutto propria, utilizzando **KYO** e **JITSU** per interpretare lo stato energetico.

Qualsiasi evento che crea un cambiamento fisiologico crea anche alterazioni energetiche. Tutti hanno KYO e JITSU e non esiste malattia senza manifestazione energetica che non coinvolga anche lo stato emotivo.

KYO e JITSU non si trovano, si percepiscono e si riconoscono con l'esperienza che porta alla capacità percettiva.

Esistono tre categorie di percezione: visiva, tattile/fisica, tattile/energetica.

	Visivo	Fisico	Energetico
KYO	Concavo, incavato, prolassato	Duro non reattivo, cedevole, molle	Debolezza, poco flusso energetico, poca vitalità, atonia
JITSU	Gonfio	Iper reattivo	Il troppo, eccessivo flusso energetico, ingorgo del movimento, contrazione

La modalità di contatto determina l'attivazione:

- del sistema **ortosimpatico**, quello che separa, differenzia, giudica, che rimane sulla superficie del corpo, che influenza l'espansione e la dilatazione dell'energia,

oppure

- del sistema **parasimpatico** che è connesso con tutto il corpo, quindi integra ed equilibra lo stimolo con tutto il resto.

Nel primo caso si stimola la sensibilità **EPICRITICA** (o differenziata) quando si spinge troppo sull'altro, ed è solo qualcosa di fisico (**SHOKUSHIN** – corteccia cerebrale).

Nel secondo caso si attiva, invece, la sensibilità **PROTOPATICA** che si ottiene con il contatto graduale e rispettoso, con il dialogo che si instaura tra le due mani dell'operatore, con la **SETSU SHIN** di cui ho già fatto accenno. Questa agisce sull'area mediana del cervello e va oltre la parte razionale. In questo caso si va a stimolare la percezione interna del ricevente, l'**ENTEROCEZIONE**, grazie alla quale si ricontattano le risorse positive, consapevolezza, benessere e relax.

Il Sistema Masunaga, quindi, va oltre la tecnica, si basa su:

- La **FOCALIZZAZIONE DELL'ENERGIA** (collegamento cuore e mani)
- L'**INTENZIONALITÀ** (esiste al di là dei concetti ZEN) che consiste nel reclutamento di **UNITÀ MOTORIE** a seconda dell'obiettivo e non del gesto
- Il **MODELING** che canalizza l'energia intenzionale attraverso le mani e diventa modello energetico per il ricevente
- **MINDSET** ciò che penso mentre opero passa attraverso il tocco

L'IMMAGINE CREA IL MOVIMENTO E

IL MOVIMENTO CREA L'ENERGIA

Con Shiatsu il lavoro è sul campo. Si entra in relazione empatica con le persone e i reciproci **campi energetici si influenzano e si uniscono.**

Tutto si muove e nel movimento, se armonico, c'è scambio e vita buona quindi la nostra sana vibrazione aiuta a far vibrare in consonanza ciò che ci sta intorno.

Esperienza sul campo

Pensando sempre al “**ponte**” di Hofmann e Gudat ho potuto apprezzare come, rispetto al manifestarsi di certe caratteristiche psico-fisiche, nel loro libro propongono esercizi di bioenergetica che vanno a stimolare “punti muscolari” dove ho riconosciuto il passaggio di meridiani che energeticamente si esprimono allo stesso modo (vedi appendice D).

Inoltre ho fatto tesoro della seguente citazione presa da Masunaga:

*“In Giappone la parola **te-ate** viene tutt’oggi utilizzata in medicina col significato di “cura/curare”. La rilevanza di questo termine è testimoniata dai nostri gesti quotidiani ed istintivi: nonostante l’attuale allontanamento dalla terapia manuale, infatti, ci viene spontaneo mettere la mano dove avvertiamo dolore. Fin dall’antichità, l’uomo ha saputo cogliere istintivamente l’importanza delle mani per curarsi. (...) La mano differenzia l’uomo dagli animali: “**dare una mano**” significa che le persone si aiutano collaborando, e dare una mano ad una persona sofferente è il principio della medicina. (...) per cercare l’altro è necessario il contatto fisico. In una società come la nostra, in cui la solitudine affligge molta gente, questa affermazione sottolinea il bisogno di stringere la mano per riconquistare, abbracciare e liberare dalle sofferenze le persone e il loro cuore.”⁹*

Tutto ciò mi aiuta a parlare della mia esperienza di operatrice Shiatsu che ha provato a integrare il trattamento con il Focusing (vedi appendice B).

Ho proposto a due persone il trattamento preceduto da una focalizzazione di ¾ d’ora circa su un tema già chiaro o individuato dalla focalizzazione stessa.

Io definisco il Focusing come la capacità di **ascoltarsi, ascoltare e farsi ascoltare**. La persona impara ad adottare, verso se stessa e

⁹ “Manuali di Shiatsu – I° mese” Shizuto Masunaga ed. Shiatsu Milano 2014 pag. 17

ciò che incontra nell'esplorazione del suo Felt Sense, la modalità di ascolto attivo rogersiano. Accogliendo quel che incontra con curiosità, gentilezza ed empatia e dialogandoci può cambiare i suoi punti di vista e accorgersi dei cambiamenti fisici, emotivi o intellettivi che sopraggiungono dopo la focalizzazione.

Durante il focusing la persona si muove, percepisce sensazioni fisiche e si tocca lì dove si manifestano dando un nome a tutto ciò.

Nel trattamento Shiatsu che ho fatto seguire a questi processi di focusing, non avendo ancora molta esperienza nella diagnosi in Hara, mi sono affidata alle indicazioni che i "focalizzatori" mi davano parlando di cosa sentivano e come la sentivano nel loro corpo in relazione al loro Felt Sense.

Ho potuto notare quanto, rispetto alla mia conoscenza dei percorsi dei dodici meridiani, fosse congruente che le persone inconsciamente facessero gesti significativi o mi parlassero di difficoltà concernenti l'energia di una determinata funzione.

Inoltre aver sperimentato nel focusing il "risuonare" corporeo del loro Felt Sense, le ha predisposte ad avere un dialogo con il loro corpo anche durante il trattamento Shiatsu dove hanno potuto verificare quanto fosse buono, giusto oppure no il mio contatto sapendo di potermelo rimandare.

Nel feedback finale, dopo il focusing e dopo il trattamento, le persone mi sono sembrate molto soddisfatte di essere state trattate dove ho percepito/visto il loro bisogno e di essersi sentite "parte attiva" in tutto il processo.

Quello che ho potuto notare da questa operazione è stato sicuramente un aumento delle consapevolezza corporee, delle sensazioni percepite a queste collegate e, di conseguenza, anche delle risorse a disposizione per attivare i cambiamenti possibili.

Questa maggior consapevolezza, in generale, è stata percepita soprattutto come guida verso il benessere e verso gli altri obiettivi.

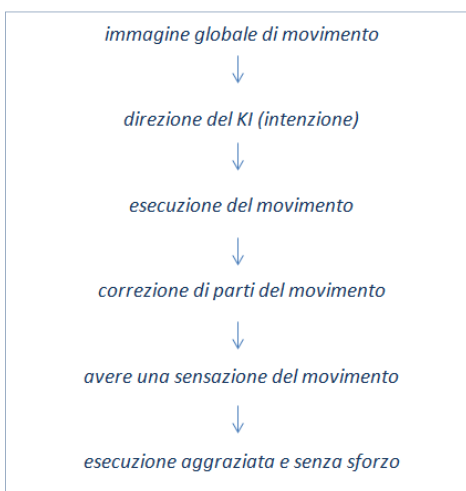
Nelle Appendici **E** e **F** ho inserito la versione integrale del feedback che queste due persone mi hanno inviato. Non ho apportato alcuna correzione per il timore di cambiare il senso di ciò che volevano comunicare.

A.Q. (vedi appendice E)

A.Q. è una donna di 36 anni, molto carina e fa l'attrice. È la classica donna piena di fuoco del SUD ma è più un'apparenza che una realtà, visto che dai colloqui è emersa tanta fragilità e insicurezza, ma anche una forte rabbia che lei stessa riconosce di dirigere verso se stessa per non far del male agli altri.

Durante il focusing ha scoperto quanto poteva accogliere le fragilità "rabbiose" che prima percepiva come nemiche e quanto poteva esprimere il suo sentirsi ferita senza vergognarsene e dire i suoi NO.

Partendo dal focusing e passando per piccoli esercizi di bioenergetica per aiutarla nella percezione corporea, mi sono resa conto di quanto è importante far acquisire alle persone le loro percezioni fisiche con lentezza, con la modalità che suggerisce Masunaga:



“Il punto sta nel lasciarsi coinvolgere completamente nel processo preso nel suo insieme” (...) “In tutti gli esercizi per immagini è importante non forzare i movimenti che risultano difficili ed evitare gli stiramenti dolorosi. Molti altri sistemi di esercizi, tra cui lo Yoga, enfatizzano questo stesso aspetto. Ma raramente vengono date istruzioni su come poter fare quei movimenti o stiramenti che risultano difficili. Eseguire gli esercizi difficoltosi più e più volte finché non vengono fatti correttamente è un processo lungo che richiede una grande pazienza. Fin troppo spesso le persone perdono la pazienza, si sforzano o lasciano

perdere tutto.”¹⁰

¹⁰ “ZEN per immagini” Shizuto Masunaga ed. Mediterranee 2013 p. 41 e 114

Questo permette di sentire non solo il corpo, ma le sensazioni emotive che molto spesso bloccano la realizzazione del movimento stesso, così come è successo a A. Q.

Inizialmente non riusciva a fare un semplicissimo esercizio di respirazione aprendo le braccia, perché se ne “vergognava”, malgrado il suo essere attrice.

Trattandole:

- F e VB ho dato spazio al suo poter decidere per se stessa
- TR e C le ho dato modo di contattare la sua capacità di autoprotettersi
- Le gambe su tutti i meridiani le ho permesso di percepirle più morbide ma soprattutto di sciogliere i bacino!

Il lavoro fatto con A.Q. è stato fatto in funzione del bisogno di autopercezione e di conseguente autoaccoglienza.

Anche se si è trattato solo di tre trattamenti e c'è bisogno di lavorare ancora tanto sembra che l'obiettivo sia stato centrato.

P. A. (vedi appendice F)

P.A. è una donna di 52 anni. Per come si presenta sembra una persona molto sicura di sé, è una bella donna anche se un po' rigida. Ha accettato di fare Shiatsu con me e dopo il primo incontro, in cui mi ha accennato oltre ai fastidi fisici anche delle difficoltà di tipo emotivo che ha in questo periodo, le ho proposto di fare focusing prima del trattamento.

In questo periodo si sta mettendo in discussione, o meglio, le sta stretta la situazione in cui vive derivante da scelte precedenti in cui non si riconosce più e si raccapriccia perché si rende conto che non ci si riconosceva nemmeno prima, quando tutto sembrava in ordine. Questo terremoto è iniziato da una forte tosse da cui è stata tartassata per un periodo lunghissimo che le ha fatto decidere di cominciare a farsi trattare con lo Shiatsu ma non da me che ancora non ero... esperta.

I primi trattamenti le hanno fatto realizzare il bisogno di sdoganarsi e di rimettere tutto in discussione con scelte coraggiose.

Mi sono resa conto, già dal primo incontro, che l'idea iniziale di aver a che fare con una persona di tipo "metallo" non mi portava al trattamento giusto per lei che si sentiva pervasa da una energia "frizzante" (che mi indicava toccandosi le braccia) che la spingeva verso progetti di vita diversi. Dando ascolto e seguito alla soddisfazione di questo bisogno di esplorare nuove situazioni le si sono creati dei conflitti molto dolorosi.

Durante i processi di focusing con le mani non ha fatto altro che toccarsi il centro del petto, un po' come se si proteggesse, un po' come se sentisse un forte dolore fisico.

Questo mi ha portato a dare molta attenzione a Fuoco primario e secondario.

Il suo toccarsi e parlare di braccia "frizzanti di energia", che l'hanno indotta a fare scelte che la sua razionalità non avrebbe mai creduto di fare, mi ha portato al trattamento di Vescicola Biliare e Fegato.

Polmone e Crasso li ho trattati ma a completamento.

Il risultato finale è sempre stata una sua buona soddisfazione e la sua voglia di tornare per ripetere l'esperienza, soprattutto quella del trattamento.

Appendici

A - La Bioenergetica e le classi di esercizi

Mente e corpo non sono disgiunti ma “funzionalmente identici” per cui tutto ciò che succede nel corpo ha risonanza anche nella mente e viceversa.

Il corpo ha memoria della nostra storia personale perché ogni stress emotivo subito lascia il suo segno in forma di tensioni e contrazioni che, in situazioni di stress persistenti nel tempo, divengono croniche e creano “blocchi energetici” che impediscono il libero fluire dell’energia con il conseguente abbassamento del livello energetico.

Quando ciò si verifica avrà luogo un risentimento generale che coinvolgerà corpo e mente a spese del benessere personale sia fisico che emotivo, con la diminuzione della vitalità, della motilità e della capacità di “sentire” il piacere.

Nelle culture occidentali si è avuta la tendenza a sottovalutare il corpo nelle sue espressioni fisiche ed è stata data più importanza alla capacità di pensare e alle abilità manuali o verbali che esaltano il razionale.

Nelle maggior parte delle filosofie orientali, invece, il centro del corpo, chiamato **hara**, viene riconosciuto proprio nel basso ventre, poco più sotto dell’ombelico, e solo chi riesce a “stare” in questo centro riesce ad avere la forza e la concentrazione necessarie per intraprendere azioni positive e per raggiungere i propri obiettivi. Questo centro è sede dell’inconscio, dell’istinto.

Grazie alla bioenergetica e alla **pratica di esercizi fisici** ad essa connessi, è possibile spostare il “centro” dall’alto verso il basso, dalla testa ai piedi, grazie alla ricerca del “grounding”.

Grounding è radicamento, è la sensazione del contatto dei piedi sulla terra e con tutto ciò che ci collega alla realtà. Ci fa avere la consapevolezza del “dove siamo” e del “chi siamo”, si sente nel corpo, esclude la razionalità e dà più forza al sé.

È alla base del lavoro bioenergetico perché permette di riconoscere gli eventuali blocchi fisici, di individuare e riconoscere la possibilità di superarli, dà modo di essere bilanciati e saldi facilitando il libero scorrimento dell’energia in un corpo finalmente rilassato dove si è ristabilito l'equilibrio sia biologico che energetico (bioenergetico).

Il grounding è strettamente legato alla respirazione, l'azione sana, naturale ed essenziale per la vita di ogni essere vivente.

Non esiste il modo giusto o sbagliato di respirare, è importante “lasciarsi respirare”, riconoscendo e seguendo il proprio ritmo, il proprio bisogno di ossigeno, come fanno i neonati e come, purtroppo da adulti, abbiamo disimparato a fare in modo naturale per difenderci dai “NO”.

L’ideale sarebbe recuperare la respirazione libera di quando eravamo bambini, ma con la consapevolezza corporea dell’adulto grazie alla quale è possibile fare riferimento al nostro ritmo, al nostro benessere, alla nostra salute e al rispetto di tutto ciò.

Grazie alla **pratica degli esercizi bioenergetici** è possibile, quindi, entrare in contatto con i nostri blocchi, con le nostre tensioni, con la possibilità di allentarle, di ritrovare il piacere e di scoprire (o riscoprire) zone nuove del corpo. Più si prova piacere nel fare gli esercizi, più si ha accesso al corpo e si ottengono risultati positivi nella vita in generale.

Gli esercizi vengono proposti dallo psicoterapeuta alla singola persona secondo quanto debba essere sbloccato a livello psicocorporeo, ma si possono proporre anche a gruppi di persone, nel corso di classi di esercizi bioenergetici condotte da persone abilitate.

Il lavoro si fa in gruppo e chi conduce lo fa seguendo i tre principi dell'ascolto attivo (empatia, non giudizio e congruenza) nei confronti del gruppo.

Faccio seguire una breve descrizione sulle classi di EB tratta dalla tesi che ho presentata per l'abilitazione alla conduzione delle classi:

“Dopo aver parlato di mente e corpo come “funzionalmente identici”, di grounding e di respirazione è importante vedere come mettere insieme queste cose con il lavoro sul corpo tramite una classe di esercizi bioenergetici.

Come accennavo nell'introduzione, è difficile spiegare, a chi non l'ha mai frequentata, in cosa consiste una classe di EB, in quanto si tratta di un'esperienza ed in quanto tale andrebbe “sentita” e praticata, non spiegata. Proverò comunque a descriverne le caratteristiche fondamentali.

In una classe si insegna a mettere in contatto “tutto” del proprio corpo, favorendo sia l'inspirazione che l'espiazione, portando l'attenzione della classe sul respiro in relazione alle varie parti del corpo, cercando di favorire scorrimento ed equilibrio, svuotando dove c'è “troppo” e energizzando dove c'è troppo “poco”. Si lavora per aumentare la capacità di tollerare l'energia.

In sintesi per condurre una classe di EB è necessario seguire uno schema che tenga conto delle seguenti fasi:

- *radicamento*
- *scioglimento ed espansione*
- *fase centrale*
- *raccoglimento ed elaborazione*
- *ritorno in piedi e contatto*

La sequenza si può considerare come un'onda che, seguendo , l'andamento fisiologico di espansione e contrazione del corpo, parte dal grounding, si espande fino a trovare nella fase centrale il suo culmine di forza e di scarica di quest'ultima, per ritornare, passando per il momento di raccoglimento, riposo ed elaborazione dell'esperienza, di nuovo al punto di partenza e cioè al radicamento.”¹¹

Ecco il “ponte”!

¹¹ Teoria e tecnica delle classi di esercizi bioenergetici ed applicazione della bioenergetica nell'insegnamento del canto” – R. Perini – tesi 2006

B - Il Focusing: esplorazione dello spazio interiore

All'inizio degli anni '60, il prof. E.T. Gendlin, nell'ambito dell'approccio centrato sulla persona, sviluppò una ricerca chiedendosi: “perché alcune persone traggono beneficio dalla psicoterapia ed altre no?”.

Grazie all'osservazione di centinaia di casi, giunse alla conclusione che l'esito positivo o meno della terapia non dipendeva dall'orientamento o dalla abilità ed esperienza del terapeuta. La differenza stava nelle reazioni dei clienti durante le sessioni, grazie al contatto con una **sensazione vaga e difficile da descrivere**, il **Felt Sense**, che percepivano nel corpo mentre parlavano delle loro difficoltà. Queste esperienze vengono raccolte sotto il nome di Focusing.

Fare Focusing significa **imparare ad ascoltare i messaggi del corpo e della mente**, a dare dignità, importanza, tempo, spazio e tanto altro alle sensazioni ed alle risorse che già sono in noi e che, una volta fatte emergere, riconosciute e accolte, si rivelano preziose **per realizzare il “cambiamento”**.

Imparando il Focusing si può diventare **“consiglieri di se stessi”**, capaci di cambiare il modo di rapportarsi con il mondo circostante sia nella vita professionale che in quella affettiva e relazionale.

Il Focusing è particolarmente efficace se praticato assieme a un compagno, alla pari, ma si può praticare anche da soli perché diventa un'abilità personale, una risorsa affidabile in tutti quei momenti in cui può essere di aiuto stare in contatto con i propri sentimenti e con l'intuizione e la saggezza del proprio corpo.

In una seduta di Focusing non è importante “raccontare i fatti”, ma imparare a stare in contatto con le sensazioni che dai “fatti” scaturiscono.

Focusing e **bioenergetica** si completano e si arricchiscono a vicenda, permettono alla persona di entrare in contatto con se stessa in modo genuino, rispettoso, accogliente, rilassante, costruttivo... energizzante!

Saper fare focusing facendo tesoro delle consapevolezze conquistate con la pratica degli esercizi bioenergetici consente la **riscoperta del corpo e del SÉ, permette una vita “pulsatile” e sana.**

Ognuno può imparare ad ascoltarsi e rispettare il proprio ritmo accogliendo, ascoltando e rispettando anche quello degli altri. È un nuovo modo per dare ricchezza e bellezza alla propria vita.

Il counselor può ascoltare un suo cliente che non conosce il focusing aiutandolo con rimandi che possono permettergli il dialogo con il suo felt sense. Questa modalità è molto efficace e dà al cliente la possibilità di riappropriarsi di competenze “dimenticate”.

C - Riflessioni personali sui termini “paziente”, “cliente”, “ricevente”

La persona che si rivolge ad un professionista nella relazione d'aiuto è chiamata “paziente” nella psicoterapia, “cliente” nel counseling e “ricevente” nello shiatsu.

Quando ho cominciato la mia formazione come counselor a mediazione corporea prima e come focusing trainer poi, sono rimasta colpita dalla rigidità che esisteva nel distinguere con la terminologia riferita alla persona richiedente aiuto, la differenza tra il lavoro dello psicoterapeuta e quello del counselor.

La interpretavo come dare più valore al lavoro del primo rispetto a quello svolto dal secondo, come se il counseling fosse meno efficace e profondo della psicoterapia. Questo mi faceva anche riflettere sul significato di “paziente”, parola che, in una relazione, mi fa pensare alla passività, alla dipendenza della persona dal professionista.

Allo stesso tempo mi chiedevo perché, nell'altro caso, fosse stato scelto il termine “cliente” che ho sempre interpretato come qualcosa di commerciale, riferito a qualcuno che può prendere pagando, mantenendo distanza ed estraneità.

Mi sono data una spiegazione pensando che un cliente compra ma prima “sceglie” (...forse) e ha, quindi, una sua parte attiva. E nel counseling il lavoro dell'operatore è quello di permettere alla persona di riconoscere e esplorare la propria ricchezza interiore per riutilizzare risorse dimenticate, sopite o rielaborate raggiungendo e riconoscendo la sua autonomia e il suo “saper e poter fare”.

Poi è arrivato lo SHIATSU e il “ricevente”.

Consultando il vocabolario sul sito della Treccani “ricevere” viene definito come un “avere” ottenuto dal risultato di un atto di trasferimento, di trasmissione o di comunicazione. È anche fare entrare qualcuno o qualcosa nel proprio spazio, è prendere, assorbire, recepire. In questa epoca, dove si parla di onde elettromagnetiche che si trasformano poi in segnali di tipo radio o telefonici che si diffondono in uno spazio determinato, ricevere significa anche “avere campo” per emettere e trasmettere.

Il ricevente nello shiatsu è tutto ciò. È una persona attiva che entra in relazione stretta con il suo operatore e mentre riceve a sua volta comunica, donando a chi la tratta la possibilità di entrare nel suo campo per permettere che qualcosa cambi. Dopo uno scambio nulla rimane uguale a prima e durante il trattamento shiatsu ci sono due persone che comunicano con i messaggi del corpo per arrivare al cambiamento.

Durante la formazione bioenergetica ho imparato a considerare sia il mio corpo sia quello del “cliente” come guida indispensabile per orientarmi nella relazione. Ma approfondire la tecnica dello shiatsu mi ha permesso di aggiungere quello che mi mancava come counselor e come focusing trainer grazie a questa elaborazione che ho fatto sul concetto di “ricevente”.

D – Analogie tra Bioenergetica e Shiatsu

Nel corso della mia formazione, quando sentivo parlare delle caratteristiche psicofisiche che facevano riferimento all'energia dei 5 (6) elementi, non potevo fare a meno di notare quanto fossero uguali a quelle dei caratteri individuati da Lowen.

Elemento	Organo/Viscere	Emozione	Carattere in Bioenergetica
Metallo	Polmone/Intestino Crasso	Tristezza	Rigido
Terra	Milza-Pancreas/Stomaco	Rimuginazione	Masochista
Fuoco primario	Cuore/Intestino Tenue	Gioia/Ansia	Psicopatico
Acqua	Rene/Vescica urinaria	Paura	Schizoide
Fuoco secondario	Ministro del cuore/Triplice riscaldatore	Bisogno di riconoscimento	Narcisista
Legno	Fegato/Vescicola biliare	Rabbia	Orale

Premetto che quando Lowen parla di “caratteri” si riferisce a “energia non più fluida” e che comunque non esistono caratteri assoluti. Ogni persona ha aspetti relativi a tutte le tipologie caratteriali con qualche “predominanza”. Grazie agli esercizi di bioenergetica è possibile individuare i blocchi psico-fisici e lavorarci per liberare l'energia bloccata.

Inoltre Lowen ha dato un ordine diverso alla generazione dei “caratteri” rispetto a quello da cui parte Masunaga quando si riferisce ai 5(6) elementi, e concentra l'osservazione degli eventi eziologici partendo dal concepimento e per i primi 3-4 anni di vita:

- **“schizoide”**: il bambino che ha avuto paura di morire e vive con il gelo interiore
- **“orale”**: il bambino arrabbiato perché nessuno lo ha “curato” nel suo bisogno d’aver bisogno
- **“psicopatico”**: il bambino manipolato e condizionato indotto a comportarsi al di sopra delle energie che ha a disposizione
- **“masochista”**: il bambino che non può soddisfare il suo bisogno di conoscenza e crescita per non causare l’ansia in chi l’accudisce
- **“rigido”**: il bambino che nella fase edipica si vede negato “l’amore” quando lo cerca
- **“narcisista”**: carattere trasversale che si modifica durante tutta la vita. È disturbo più o meno grave a seconda di quanto contatto con il proprio Sé reale una persona riesce ad avere. Più c’è distanza tra il Sé reale e quello immaginato (creato per piacere alle persone) più il disturbo è grave.

Di base, quando l’energia non è fluida, c’è sempre rabbia e paura, con caratteristiche, manifestazioni e forza diverse.

Tavole di corrispondenza tra Shiatsu e Bioenergetica.¹²

Metallo/Rigido: la relazione-scambio fra interno-esterno.

L'ameba e il suo bisogno di confine

	Metallo	Rigido
Energia equilibrata	Concretezza, perfezionismo, buona autostima , buona percezione dei confini , rispetto delle regole	Struttura adulta, buona percezione della realtà e delle capacità personali , controllo razionale della realtà
Energia alterata	Tutto ciò che si riferisce alle emozioni trattenute : tristezza, pianto, apatia, depressione. Disturbi intestinali disturbi relativi all'apparato respiratorio	Blocchi sono localizzati sulla superficie del corpo e sono relativi alla repressione dell'espressione dei sentimenti , alla voce, al torace. Sensazioni di irrigidimento dei muscoli
Esercizi e trattamenti	Trattamento del meridiano di P e IC , la cui funzione è quella della relazione e dello scambio con l'esterno . Aprire la respirazione facilita il contatto con l'interno.	Tutto quello che è utile al lasciarsi andare con il corpo, mobilizzando il bacino, il collo, approfondendo la respirazione e il sentire emotivo

¹² Queste tavole sono la sintesi delle schede didattiche redatte da Polaris e distribuite durante il terzo anno di corso Shiatsu(2018-19), delle indicazioni caratteriali e degli esercizi tratte da Hofmann e Gudat in "Bioenergetica" Ed. Red 2004 (pp. 20:30) e dalla mia tesi "Teoria e tecnica delle classi di esercizi bioenergetici ed applicazione della bioenergetica nell'insegnamento del canto" del 2006

Terra/Masochista: la capacità di “digerire/elaborare” e il sovraccarico.

L'ameba e il suo bisogno di nutrirsi

	Terra	Masochista
Energia equilibrata	Stabilità, affidabilità , sicurezza, sostegno equilibrio , quiete, pacatezza ragionevolezza, pensiero logico	Capacità di sopportazione e affidabilità se riesce ad riconoscersi nell'espressione del proprio sé
Energia alterata	Tutto ciò che si riferisce a muscoli che non tengono (prolassi emorragie, tessuti floschi ecc.) e a pensieri ossessivi , scarso discernimento, insensibilità (come perdita di contatto con le pulsioni del proprio corpo)	Blocchi dovuti alla repressione delle emozioni , soprattutto rabbiose, perché troppo forti. Sovraccarico energetico. L'attenzione è rivolta verso l'interno. Fisicamente è come se ci fosse un peso sulle spalle e l'atteggiamento è quello della vergogna
Esercizi e trattamenti	Trattamento del meridiano di M/P e St , la cui funzione è soddisfare i bisogni, metabolizzare ed elaborare. “Liberare” lo stomaco può aiutare a sentirsi più obiettivi nella valutazione dei problemi.	Tutto quello che è utile a scaricare da pesi il corpo e a perdere il controllo , mobilizzando il bacino, il collo, approfondendo la respirazione lasciandosi andare e dando sfogo all'aspetto di rabbia repressa.

Fuoco Primario/Psicopatico: conversione, integrazione e l'illusione della superiorità.

L'ameba e il suo bisogno di amore

	Fuoco Primario	Psicopatico
Energia equilibrata	Comportamento appropriato giusto discernimento, entusiasmo, passione, gioia , facilità di relazione, serenità, senso dell'equilibrio	Grazie alla capacità di controllare tutto riesce a portare a termine imprese straordinarie ed è un Leader . Riesce ad usare l'altro
Energia alterata	Disturbi fisici che si concentrano quasi tutti nella zona del torace, nella nuca e nella "parola". Mancanza di gioia, depressione, apatia, confusione e senso di freddo	Poco contatto con "il terreno" . L'energia è concentrata in tutta la parte superiore del corpo e manca dal bacino in giù. Nel suo intimo si sente "sconfortato" .
Esercizi e trattamenti	Trattamento del meridiano di C e IT , la cui funzione è quella di trovar pace integrando e convertendo ciò che arriva dall'esterno per il nutrimento del corpo. C va trattato con delicatezza .	Tutti gli esercizi sono da fare con estrema dolcezza e attenzione alla fragilità della persona. Contatto con la capacità di radicarsi e di percepire la parte inferiore del corpo . Contatto con il respiro.

Acqua/Schizoide: impeto, purificazione, vitalità e paura di morire

L'ameba e il suo bisogno di poter scappare per sopravvivere

	Acqua	Schizoide
Energia equilibrata	L'impeto e la forza dell'acqua, la determinazione, capacità di cogliere gli stimoli, voglia di vivere e progredire , curiosità, interesse, profondità di analisi potenza e fecondità sessuale	Pochi i punti di forza visto che l'energia è congelata nel più profondo del nucleo . Poco contatto con il corpo fisico. È ciò che permette di ignorare i bisogni , di concentrarsi sull'aspetto intellettuale per vivere tutto nella testa. Predisposizione all' ascesi e tanta resistenza fisica .
Energia alterata	Fragilità di ossa e denti, dell'apparato urogenitale, di tutto ciò che è molto profondo, interno . Stanchezza eccessiva, stress, atteggiamenti compulsivi, freddezza , sfiducia, vita sessuale anomala.	Ignora l'esistenza del proprio corpo che è "surgelato" , per aver avuto il terrore di morire . Il flusso energetico si blocca in testa, il resto del corpo ne rimane quasi senza. Poca vitalità, poca sensibilità al dolore fisico, difficoltà nelle relazioni.
Esercizi e trattamenti	Trattamento dei meridiani di R e Vu la cui funzione è la purificazione, la forza di volontà, l'impeto e la vitalità . Si trattano soprattutto sulla schiena e sul retro delle gambe.	Necessario il contatto con il sentire fisico ed emotivo , quindi esercizi dolci, magari a terra per favorire la percezione del corpo in generale e della schiena in particolare (il passato che terrorizza, la schiena sostiene), il grounding e le sensazioni di "pancia" .

Fuoco secondario/narcisista: circolazione, protezione e un Sé genuinamente riconosciuto (carattere trasversale)

L'ameba e il suo bisogno di relazione sociale

	Fuoco secondario	Narcisista
Energia equilibrata	Stabilità emotiva ed affettiva , gestione dello stress, protezione del Cuore da shock, esuberanze (anche sessuali) e gioie eccessive	È colui che riconosce l'identità del proprio sé , che non entra in conflitto con l'ambiente esterno perché si sente genuinamente integrato . C'è poco divario tra ciò che "sente di essere" e quel che gli viene richiesto. L'immagine che ha di sé non è gonfiata, né sminuita.
Energia alterata	Sistema immunitario iperattivo (allergie), delirio, epilessia, coma, febbre alta disturbi relativi al cuore e all'ansia comportamento maniaco , esigente ed aggressivo ansia ed irritabilità , inquietudine, sbadataggine, disadattamento, stare sulla difensiva. Sensibilità al freddo.	La persona si sente in conflitto con l'ambiente esterno in cui non si rispecchia . Quindi si riempie di false immagini di se stessa e si nega l'esperienza emotiva in relazione a quella fisica. Sta bene solo nelle situazioni dove sente che tutto gira in sua funzione e costruisce un'immagine di sé "gonfiata".
Esercizi e trattamenti	Trattamento dei meridiani di MC e TR la cui funzione è soprattutto quella di proteggere e far circolare. Nella parte superiore del corpo viene data importanza al centro del petto (MC) e alla schiena , la parte YANG forte, dove si trova TR e... il passato che ha ferito.	Tutto ciò che possa mettere in contatto con il centro, con il cuore , che possa permettere l'accoglienza verso se stessi verso il bambino che è in noi e verso l'altro. Quindi grounding, respirazione, autoabbracci , esercizi di relazione e contatto con l'altro , con gli occhi, con le mani, con la schiena . La modalità della proposta deve essere dolce.

Legno/orale: la scelta della direzione e il poter aver bisogno

L'ameba e il suo bisogno di scegliere una direzione

	Legno	Orale
Energia equilibrata	Senso della direzione e della meta che porta alla crescita , al movimento, all' espansione . Vitalità frizzante e creatività.	Persona molto sensibile e disponibile verso gli altri di cui coglie subito i bisogni e gli umori. È attiva, quindi, per far fronte alle necessità altrui .
Energia alterata	Tutto ciò che è relativo a dolori e tonicità muscolare , a problemi genitali e sessuali , alla vista e all'ipertensione. Comportamenti rabbiosi , aggressivi, mancanza di vitalità , tendenza allo stress, alla codardia e all'ansia dovuta al non saper scegliere .	L'orale è una persona arrabbiata, perché non ha ricevuto l'aiuto necessario a soddisfare i suoi bisogni . Quindi li ignora a scapito della propria energia che è bassa, non raggiunge le periferie (braccia e gambe) al punto di non permettergli di agire per l' autosoddisfazione .
Esercizi e trattamenti	Trattamento dei meridiani di F e Vb la cui funzione è quella di immagazzinare il sangue e distribuire le risorse per poter operare le scelte. Il percorso di Vb, che si sviluppa soprattutto sui lati del corpo, è rappresentativo della capacità di sostenersi.	Esercizi volti al rafforzamento muscolare (braccia per prendere gambe per andar verso) e all'espressione della rabbia , con la gestualità e la voce. È importante lavorare sulle spalle e sulla schiena perché l'orale non ha la forza di andare verso il mondo. Quindi è utile star sdraiati, con gli occhi chiusi per evitare il controllo sull'esterno.

E - Feedback A.Q.

Il testo integrale dell'e-mail che mi ha inviata A.Q. come feedback.

“Ho deciso di iniziare un percorso bioenergetico principalmente per lavorare e imparare ad esprimere la rabbia.

Troppe situazioni della mia vita mi hanno portato a vedere come nel mio ambiente si manifesta aggressività e mancanza di rispetto nei miei confronti.

Il focusing mi ha aiutata a iniziare a contattare e tirare fuori le mie emozioni a sentire come si manifestano, in quali parti del corpo (petto, pancia) e a dialogare che con le varie parti come mani, gambe.

Ho preso contatto ed osservato che la mia rabbia si esprime attraverso le mani aggressive sul mio viso. Nelle gambe sento rigidità, impotenza e difficoltà ad agire, come se stessi nelle sabbie mobili.

Come se il focusing mi avesse aiutato ad avere un dialogo con le parti aggressive che si manifestano dentro e fuori di me.

Lo shatsu mi ha aiutato a rilassarmi e a stare nel mio corpo che ho trovato più appoggiato e presente, rilassato.

Dopo il trattamento ho sperimentato piacere e rilassamento, respiro più profondo.

Mi sentivo più presente e la sera dormivo più profondamente.

Entrambi i percorsi mi hanno fatto prendere maggiore coscienza dei miei blocchi emotivi (contatto con la mia rabbia, dolore).

Sono più consapevole e osservo che c'è come un'energia vitale in me che vorrebbe uscire e una parte di me che cerca di reprimerla (credo mani e gambe agiscano in questa direzione di reprimere).

Sento di avere una tensione al bacino suppongo collegata alla rabbia.

Mi piacerebbe continuare il percorso per approfondire questo aspetto per sbloccarmi.

A.”

F - Feedback P.A.

Il testo integrale dell'e-mail che mi ha inviata P.A. come feedback.

“Le sedute effettuate con Rosaria hanno consistito in una parte iniziale dedicata al focusing e una parte dedicata al trattamento shiatsu.

La mia situazione era critica. Sentivo di avere un blocco emotivo al livello del cuore e della gola che si manifestava con un dolore fisico molto forte nel petto con l'aggiunta di mal di testa localizzati al centro degli occhi.

Rosaria ha scelto di fare 20 minuti di focusing iniziale per aiutarmi a visualizzare questo dolore, a “dargli un nome” e quasi una forma fisica in modo da permettermi di entrarci in contatto, cercare di gestirlo e, contemporaneamente, aiutare lei a tarare meglio il trattamento shiatsu.

Con il focusing ho capito che una parte del mio malessere era dovuta ad un conflitto molto forte tra il cuore che mi stava spingendo a prendere decisioni importanti con ottimismo e fiducia e la razionalità, complicata da una certa dose di luoghi comuni e convenzioni sociali, che invece tendeva a frenarmi alimentando in me una paura quasi paralizzante. A questa razionalità sono riuscita a dare un aspetto fisico: un omino brutto dall'aria cattiva che dava dei colpi al cuore (dove fisicamente sentivo dolore).

Lo shiatsu è stato il punto forte delle sedute. Rosaria ha infatti trattato cuore, polmone/gola e anche intestino. Dopo ogni seduta ho effettivamente sentito una maggiore calma interiore e un benessere fisico per diverse ore. Il trattamento di cuore e polmone è quello che ho trovato più efficace; spesso durante il trattamento

ho avuto episodi di pianto in cui avevo l'impressione che qualcosa si stesse sciogliendo dentro.

Ho capito che dovevo scegliere di mettere a tacere l'omino e a fidarmi del cuore.

Per quanto riguarda la tecnica posso solo suggerire a Rosaria di essere più decisa con la manualità. Per quanto mi riguarda infatti sento più giovamento in un trattamento in cui le mani incidono di più sul corpo.”

Bibliografia

- *“Zen Shiatsu – la terapia Shiatsu secondo i principi dello Zen”* Masunaga&Ohashi Ed. Mediterranee 2013
- *“Zen per immagini”* S. Masunaga ed. Mediterranee ed. 2013
- *Schede didattiche redatte da Polaris e distribuite durante il terzo anno di corso Shiatsu(2018-19)*
- *“Manuali di Shiatsu – I° mese”* Shizuto Masunaga ed. Shiatsu Milano 2014 pag. 17
- *“Bioenergetica”* Richard Hoffmann e Ulrich Gudat – ed. RED 2004
- *“Bioenergetica”* Alexander Lowen – ed. Feltrinelli 1998 p. 38
- *“La voce del corpo”* Alexander Lowen – ed. Astrolabio 2009
- *“Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica – Manuale di esercizi”* A. Lowen e L. Lowen – Astrolabio 1979
- *“Teoria e tecnica delle classi di esercizi bioenergetici ed applicazione della bioenergetica nell’insegnamento del canto”* Rosaria Perini – Tesi 2006 per SIAB
- *Appunti personali sul focusing*

Sitografia

- [http://www.treccani.it/vocabolario/vocabolario_\(Sinonimi-e-Contrari\)](http://www.treccani.it/vocabolario/vocabolario_(Sinonimi-e-Contrari))