

*Il 13 e 14 settembre 2008 si sono sottoposte all'esame di fine corso tre allieve dell'Istituto di Shiatsu metodo Namikoshi, superandolo brillantemente. Alle tre neodiplomate, Cinzia Cappellazzo, Roberta Lava e Jasmin Sgorlon, l'Associazione Svizzera Shiatsu Metodo Namikoshi augura una vita professionale ricca di soddisfazioni e si auspica che continuino con la medesima passione e perseveranza mostrati in questi tre anni nello studio e nella pratica di questa disciplina.*

*Presidente Dario Baranzini*

## **LO SHIATSU TI CAMBIA LA VITA**

### **Considerazioni di una neodiplomata terapeuta professionale shiatsu**

Credo che a tutti, prima o poi, passi per la testa il desiderio di cambiare vita. Vero?

In questi momenti esaminiamo le varie possibilità, ne discutiamo con le persone a noi più vicine, ci pensiamo e ripensiamo ma, normalmente, il timore di non farcela, la paura (comunque) del nuovo, i sacrifici economici, l'investimento del tempo necessario per affrontare una nuova attività, spesso e volentieri ci fanno desistere dal continuare. E poi, di questi tempi così pieni di incertezze, diciamocelo: "sai cosa lasci, ma non sai cosa trovi".

E i nostri desideri allora? Dobbiamo sempre metterli da parte, oppure osare e seguirli?

A 12 anni volevo cambiare il mondo, a 15 solo vivere, a 18 guidare, a 30 una famiglia ed a 35 di nuovo cambiare il mondo, però più in piccolo: il mio di mondo. Dal sogno alla realtà, dal pensiero all'azione!

Il mio desiderio era di poter ricominciare con qualcosa di diverso, magari meno gratificante a livello economico, che mi consentisse finalmente di intraprendere un nuovo cammino, più soddisfacente per me stessa e utile per gli altri. E così ho deciso, dopo circa tre mesi di notti insonni, di discussioni, di calcoli e di tira e molla, di fare Shiatsu! L'ho provato e me ne sono innamorata. Con molto impegno, voglia di imparare e sacrificio ho iniziato la formazione professionale di terapeuta shiatsu.

Il mio primo pensiero, avvicinandosi allo shiatsu Namikoshi, è stato: "non ce la farò mai, è troppo faticoso, ci vuole troppo tempo per finire la formazione. Tre anni, 510 ore di corsi e seminari, 170 ore di tirocinio, senza dimenticare l'esame cantonale per essere riconosciuta quale terapeuta complementare. Impossibile!! Non avrò più tempo per nient'altro.

Eppure, anche se l'impegno è importante (inutile fingere che non lo sia), tre anni, lo so che è la solita frase fatta, passano in fretta e che orgoglio la prima volta che un nostro "paziente" ci dice "grazie, sto meglio".

Per noi adulti non è sempre così facile tornare "sui banchi di scuola". Il fatto che però la maggior parte dei corsi proposti sono basati sulla pratica, dove si lavora molto tra noi allievi, parzialmente riduce lo sforzo. Anzi, spesso possiamo trarre beneficio dai trattamenti che ci scambiamo. È vero che all'inizio del primo periodo di formazione, quello dedicato alla tecnica di base, a volte si arriva

a casa la domenica sera molto stanchi e con qualche dolorino o alla schiena, o alle anche, o alle ginocchia, o ai pollici..... L'assumere posizioni a noi non abituali, la tensione di lavorare con e su persone che non si conoscono, il dover pensare contemporaneamente alla posizione del ricevente ed alla tua, localizzare il percorso, utilizzare i pollici come in maniera corretta, muovere il nostro corpo per sviluppare la pressione che deve essere graduale, perpendicolare, concentrata, stabile, e ...chi più ne ha più ne metta, il tutto al ritmo che ti da l'insegnante...ragazzi, si suda!!! Poi, però, l'allenamento, la presa di coscienza dei nostri blocchi e delle nostre tensioni, la sicurezza che si comincia ad acquisire, ecc.. ci fanno stare meglio e si aspetta con impazienza il prossimo fine settimana per poter apprendere di più.

Ho trovato interessante il fatto che la scuola dia la possibilità di conoscere un po' la Medicina Tradizionale Cinese e altre tecniche che possono essere complementari allo shiatsu. Anche il fatto di avere più docenti, alcuni che arrivano anche dall'estero, è stato sicuramente molto utile in quanto da ognuno ho avuto la possibilità di attingere qualcosa di diverso.

E i seminari internazionali! Il primo cui ho partecipato è stato niente po' po' di meno che in Giappone, a Tokyo, allo Japan Shiatsu College. Che emozione! Io, che a mala pena riuscivo a mettere i pollici una sopra l'altro senza cadere addosso alla persona che stavo trattando ero davanti ai maestri più prestigiosi, a coloro che hanno contribuito a far diventare lo shiatsu quello che è. Bellissimo vedere l'umiltà e la dedizione con cui ognuno degli insegnanti, giapponesi, italiani, spagnoli, svizzeri, olandesi, si prestavano per aiutarci a sviluppare la tecnica nel pieno rispetto delle regole dello shiatsu base.

Durante i corsi è data molta importanza anche alla relazione tra il terapeuta e il "paziente". Qui sicuramente, sia il tirocinio visionato dagli insegnanti, sia l'attività in seno al gruppo di volontariato hanno una funzione fondamentale. Imparare a redigere delle schede, fare un'anamnesi, lavorare con persone affette da gravi patologie aiuta a crescere in fretta e ad acquisire sicurezza.

E più vai avanti, più capisci le potenzialità di questa disciplina e più tempo desideri dedicargli. Un mondo affascinante e per certi aspetti misterioso. Il linguaggio delle mani, "un linguaggio guidato dal cuore e dalla mente insieme, dove sensibilità, studio, esperienza e amore si fondono mirabilmente", come ha scritto da qualche parte un mio maestro.

E qualche giorno fa, finalmente, ultima fatica: esami finali con tanto di tesi. Sono finalmente un terapeuta professionale shiatsu!

Se guardo avanti capisco di essere all'inizio, di quanto lavoro mi aspetta, di quanta esperienza ho bisogno di conseguire. Se lo sguardo lo rivolgo al passato mi rendo conto del grande lavoro svolto, dei cambiamenti avvenuti dentro di me, del mio nuovo modo di relazionarmi con gli altri e di vedere quello che mi circonda. Insomma, lo shiatsu mi ha cambiato la vita.

Roby