

MARRONE ANNA

SHIATSU: L'ESSERE E IL FARE

Abstract

Mi sono chiesta: - perché qualche anno fa molta gente soffriva soprattutto di lombalgia e adesso invece molti soffrono di cervicgia? Cosa è realmente cambiato? Mi sono domandata se tali cambiamenti fossero maggiormente dovuti al mutare delle stagioni, quindi legati essenzialmente a fattori meteorologici; oppure se strettamente connessi a fattori sociali o al nostro modo di essere, di imporci, alle abitudini di vita che hanno portato a spostare l'attenzione su un'altra parte del nostro corpo? Il corpo è unito ed è influenzato sia dai cicli giornalieri e stagionali della natura, sia dal mondo circostante, che è in continuo mutamento, con andamento ciclico. L'uomo dipende da questi cicli che coinvolgono il fisico, la mente e lo spirito, condizionando la salute e i flussi energetici che si alternano durante la vita. Tutto il cosmo è sottoposto alle leggi yin-yang, dove uno non è superiore all'altro, ma, entrambi creano la completezza del mondo, dove " tutto scorre e si trasforma ", e quando l'uno si esprime nella sua completezza, già genera il suo contrario. In medicina cinese quello che interessa è andare alla ricerca della disarmonia, chiedersi cosa a livello energetico dei vari organi e viscere, non si muove nella giusta direzione. Per questo anche disturbi a prima vista banali e privi di significato, possono nascondere un disequilibrio energetico. Compito di un buon operatore è capire cosa ha provocato la disarmonia. Per comprendere, dovevo ascoltare più adeguatamente le persone che entravano nel mio studio e, più parlavo con loro, più mi rendevo conto di quanto peso avessero le emozioni. Feci una riflessione su me stessa. Per molti anni sono stata coinvolta dalla mia famiglia su qualsiasi problema, senza mai chiedersi se ero troppo giovane o pronta per affrontare il tutto, come la malattia di mio padre, la quale cambiò il corso della mia vita. Dopo vari e inutili tentativi di cure, un massaggiatore orientale riuscì a guarirlo. Da quel giorno decisi che era quella la mia strada. Quel giorno arrivò tre anni fa quando per la prima volta varcai la porta della Mandragora. Durante il mio percorso formativo, non solo stavo imparando quello che era il mondo dello shiatsu, ma stavo migliorando me stessa. Oltre alla nozioni che andavo acquisendo, e che quindi mi portavano ad avere più consapevolezza di ciò che era stato il mio modo d'essere fino a quel momento, ricevevo dei trattamenti dai miei compagni, iniziai ad avere un maggiore equilibrio all'interno del mio corpo, stavo bene sia con me stessa, sia con gli altri. Naturalmente non potevo cadere nella trappola della dipendenza dal massaggio, anche perché significava non prendermi realmente cura di me, ma, avrei lasciato ad altri la responsabilità della mia salute. Fu allora che decisi di iniziare a praticare il Qigong. Il Qigong è praticato allo scopo di prevenire e curare le malattie, per migliorare le performance fisiche e psichiche dell'individuo; migliora la coordinazione e scioltezza, affina la coscienza, regola la respirazione, coltiva la virtù. Nel Qigong l'attenzione è posta all'interno del corpo e all'ambiente esterno. Le azioni sono sostenute dalla mente che, " muove l'energia che a sua volta muove il corpo." Nel Qigong ci sono tre componenti essenziali: la postura, le tecniche respiratorie, la visualizzazione e concentrazione. In questi tre anni ho imparato a guardare il mondo con occhi diversi, a guardare le bellezze della natura, ad accettare che la vita non è sempre bella come una calda giornata di primavera, ma, ho capito che c'è bisogno anche di una giornata d'inverno, con le sue piogge, il freddo, il brutto tempo, perché è solo dopo una tempesta che arriva il sereno e puoi apprezzare l'arrivo di un raggio di sole primaverile. Ho imparato ad accettare i cambiamenti, belli o brutti che siano, perché è il ciclo vitale dell'universo, e che senza di esso non vi può essere il miglioramento. Ringrazio le persone che mi sono state a fianco in questi tre anni.