

GIORNALINO SHIATSU NIMA

BENVENUTI AL 5° NUMERO DEL GIORNALINO SHIATSU NIMA'

Siamo entrati nello splendido autunno con i suoi colori e i suoi capricci. Questo numero porta con sé una grande ricchezza di contenuti e di esperienze. Leggete questo copioso concentrato di "vita" e prendete nota delle novità della prossima stagione di corsi.

IN QUESTO NUMERO:

- ◆ Se hai un obiettivo anche il deserto diventa strada.
- ◆ Verbale d'esame.
- ◆ Il Signor Shiatsu
- ◆ I figli dello shiatsu

"Prefiggetevi un obiettivo, mettete in atto i sistemi per realizzarlo, e a poco a poco lo raggiungerete".

Dalai Lama



SE HAI UN OBIETTIVO ANCHE IL DESERTO DIVENTA STRADA

La scuola è ricca, la scuola è magica. Io sono ricco, io sono magico.

Tutti noi che abbiamo partecipato al seminario d'esame siamo un po' più ricchi e un po' più magici.

Siamo tornati a casa con un bagaglio di emozioni, di informazioni, di amicizia, di energia che nessuno ci potrà mai togliere. In pochi giorni abbiamo vissuto momenti bellissimi e momenti di tensione, momenti di stanchezza e momenti di gioia molto intensi, tanto che qualcuno non è riuscito a dormire.

Abbiamo conosciuto persone che prima erano estranee, e poi in poco tempo sono diventate inseparabili.

Anche nello stesso corso abbiamo "legato" un po' di più con allievi di cui, durante l'anno, non sapevamo neppure il nome. Lo shiatsu, il corso, l'esame, ci hanno reso più ricchi dentro e più attenti alle persone che ci stanno vicino, più partecipi nell'aiutare e nell'aiutarci, in poche parole più perpendicolari.

Tutte le difficoltà del corso e degli insegnamenti si sono a poco a poco alleggerite. Abbiamo cominciato a vedere la strada davanti a noi. Quando l'obbiettivo è chiaro, tutte le "menate" spariscono.

Noi siamo magici perché facciamo "shiatsu", perché cambiamo il nostro modo di affrontare le problematiche della vita, cambiamo il nostro futuro. IL futuro non è determinato, non date retta alla fattucchiera di turno.

Ci sono molti futuri possibili per ogni persona. Il futuro cambia con le scelte che facciamo di volta in volta. Fare "shiatsu" mi ha cambiato profondamente, direi che mi ha cambiato la vita (in meglio, naturalmente!).

Ho la possibilità di fare un lavoro che mi piace e, nello stesso tempo di mantenermi più che decentemente. Ho la possibilità di stare con persone meravigliose e vivere momenti intensi con il gruppo di lavoro. Ho la possibilità di capire dove sbaglio, dove non sono attento, dove mi faccio prendere dal protagonismo, dove sono pigro, dove non ho voglia di cambiare, ma tutto con leggerezza, con gioia e serenità. Sono felice.

Quando vi guardo negli occhi vedo la luce che avete, sono felice quando mi guardate nei occhi e vedete la luce nei miei, la passione che ci metto, l'amore che ho per questa disciplina. Ditemi voi se questa non è ricchezza, ditemi voi se questa non è magia.....? E' proprio nelle difficoltà che bisogna essere magici e ricordarci gli occhi luminosi (e un po' umidi) nostri e del nostro vicino. Auguri a tutti.

Nino Martinelli



SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL NUOVO PRIMO ANNO PROFESSIONALE. RIVOLGETEVI AL RESPONSABILE DELLA VOSTRA SEDE PER AVERE TUTTE LE INFORMAZIONI OPPURE VISITATE IL NOSTRO SITO: WWW.NIMAWEB.IT

VERBALE D'ESAME

Negli ultimi anni, quando ci troviamo per l'esame, quasi tutti gli allievi arrivano preparati e in regola con le schede e le tesi. Non è sempre stato così. Negli anni passati eravamo un po' più "fricchettoni". Le schede erano insufficienti e fatte male, le tesi preparate la notte prima. Ci volevamo tanto bene ma la burocrazia non era il nostro forte. Ci sono voluti parecchi anni per mettere a posto le cose, e i risultati ora si vedono.

Negli anni in cui lavoravo in Accademia e i primi anni della scuola Nimà, molti allievi venivano invitati a ripetere l'anno, con una percentuale che si aggirava intorno al 20/25%. Oggi la percentuale è molto diminuita. Gli allievi sono molto più preparati, attenti e partecipano volentieri alle esperienze che la scuola propone. BRAVI! Sono contento che sempre più persone portino a spasso lo shiatsu per le città.

Quest'anno le cose sono migliorate ancora di più: le tesi erano meravigliose (sono sul sito per chi volesse leggerle), le schede sono state fatte abbastanza bene (e dove non lo erano la responsabilità è dell'istruttore che non le ha controllate prima), le posizioni, i pollici e la sequenza sono state eseguite in modo straordinario (viste da fuori e praticate sull'istruttore e sugli allievi del 3° anno). Una media altissima (del 7 e 8), pochi hanno sfiorato il 6, soltanto 2 o 3 persone hanno raggiunto il 5/6 (a quest'ultimi abbiamo preferito premiarli per i loro effettivi sforzi senza fargli ripetere un altro esame). Tutto sommato anche dal punto di vista burocratico (doveroso anche se noioso) è andato tutto bene. Il 90% degli allievi è stato promosso, il 7% non si è presentato (per tanti motivi: non avevano praticato sufficientemente, o non se la sentivano di continuare, o per motivi lavorativi o familiari.), il 3% non era in regola con la pratica ed è stato invitato a ripetere l'anno (ma già lo sapevano ed erano contenti di partecipare all'evento).

Questi sono i risultati, quello che viene fatto durante gli esami è alla luce del sole. Quando arriverete al terzo anno vedrete cosa si muove dietro le quinte. Questa è anche burocrazia, ma alla scuola serve anche questa parte. E qualcuno la deve fare anche se non piace.

Il Vostro Responsabile Didattico Nino

Il Signor Shiatsu.....

Il Signor Shiatsu trasuda saggezza ed interiorità.
Vive in uno stanzino ben arredato con un tatami e futon.
Non ha bisogno di viaggiare, il mondo passa da lui..
Ha vissuto esperienze straordinarie, tant'è che quando inizia a raccontarle
ogni tanto si interrompe,
l'emozione è tanto intensa da lasciare uscire qualche lacrima.
Tanta acqua è passata sotto i ponti,
la società è cambiata, lo stile di vita anche, i conflitti sono aumentati,
così pure le incomprensioni e le divisioni,
la non comunicazione ha fatto capolino ovunque;
ma il Signor Shiatsu dispensa sempre perle di saggezza, induce spunti e
riflessioni a chiunque....
....si sottoponga ai suoi trattamenti.
I suoi ideali sono sempre rimasti saldi: rispetto, accettazione, pazienza,
condivisione.
E' sempre disposto al cambiamento se aiuta a capire e capirsi meglio.
Io l'ho incontrato il Signor Shiatsu...ed ho scelto di condividere con lui questo
percorso.....
e se anche tu sei su questa strada....allora il Signor Shiatsu....sei TU.

Giorgio Bertazzoni

**LUIGINA FORTIS E MORENA SPAGNOLI VI INVITANO A
PARTECIPARE AL CORSO "SHIATSU IN GRAVIDANZA" CHE
SI TERRA' A SAN DONA' DI PIAVE IL 7 – 8 NOVEMBRE E IL
5 -6 DICEMBRE. IL MASTER E' APERTO ANCHE AGLI
STUDENTI DI 2° E 3° ANNO.
L'ORGANIZZATRICE DEL CORSO E' CAROLA TANSINI
(3470490690), RIVOLGETEVI A LEI PER INFORMAZIONI E
ISCRIZIONI.**



I FIGLI DELLO SHIATSU

Nella mia formazione di operatore shiatsu ho avuto l'occasione di frequentare diversi seminari monotematici che la nostra scuola ha proposto negli ultimi anni, tutti estremamente interessanti e preziosissimi per la mia evoluzione, sia di uomo che di shiatsuka.

Nel 2007 è stata la volta dello "shiatsu in gravidanza". Dal titolo sembrava molto interessante, anche se, essendo maschio e avendo iniziato da poco l'attività di operatore professionale pensavo non fosse un argomento di mia competenza, nel senso che avevo una visione della gravidanza prettamente femminile. Pensavo che le donne in quella condizione ricercassero solo figure femminili per essere trattate e che comunque in questa vita se avessi avuto dei figli non sarebbero usciti dalla mia pancia!

Per fortuna la mia curiosità è stata più forte dei miei giudizi affrettati e mi sono iscritto al seminario. Nei due week-end del corso ho appreso non solo nuove sequenze di katà, nuove posizioni per trattare uke, tecniche di respiro, di yoga e di esercizi di ginnastica posturale, ma sono venuto a conoscenza di come avviene la miracolosa nascita di una vita!

Morena e Luigina, le insegnanti, hanno trasmesso oltre alle loro conoscenze tecnico-teoriche, le loro esperienze pratiche e la filosofia di come trattare ed affrontare il tema della gravidanza, uscendo dai canoni medici ed entrando in una sfera più umana e naturale.

Con il grande bagaglio di conoscenze che avevo appreso al seminario, tornato a casa ho iniziato a proporre oltre ai miei trattamenti "classici" anche il percorso per le donne in gravidanza. Non nascondo che all'inizio ho avuto un po' di timore e mi sono sentito un po' impacciato nel trattare questa tipologia di uke, sentendomi addosso una grande responsabilità, ma con il passare del tempo ho "affinato" il tocco e ho scoperto di essere un importante punto di riferimento per queste persone.

La prima uke che mi è arrivata come "cavia" è stata una mia cara amica, che durante i nove mesi e in quelli successivi mi ha dato la possibilità di sperimentare i benefici dello shiatsu. Le sedute sono state diverse, nei diversi mesi della gravidanza, volte soprattutto a risolvere problemi di nausea e di lombaggine e devo dire che ho ottenuto dei risultati molto interessanti.

L'anno seguente, nella sua seconda gravidanza è tornata a chiedere il mio supporto, tenendomi come punto di riferimento per consigli, trattamenti e anche sfoghi; essendo una persona che non ama molto la medicina tradizionale e i suoi principi troppo "farmacologici" ha trovato in me una figura basilare per un supporto alle sue problematiche, spronandomi anche ad approfondire certe condizioni e certi sintomi della gravidanza. Alcune volte mi telefonava o veniva in studio con domande a cui non avevo risposta e così mi stimolava la curiosità di studiare, di ricercare e di sperimentare strategie di lavoro in quel campo. Il risultato più entusiasmante con lei è sicuramente

stato quando ho potuto dare il mio contributo nel far girare il bambino dalla posizione podalica (con la testa in su) a quella cefalica (con la testa in giù). Al termine della gravidanza il suo bambino non si era ancora messo nella posizione giusta, creando non poca preoccupazione nella madre che voleva il più possibile evitare di sottoporsi ad una "manovra" ginecologica per favorire la rotazione. Il medico le aveva dato una settimana e poi se il bambino non si fosse girato ci avrebbe pensato lui. Così ho avuto la possibilità di mettere in pratica le tecniche che avevo appreso per i bambini podalici, in particolar modo l'utilizzo della moxa con sigaro su V67, con trattamenti di 15 minuti per ogni punto. Dopo 2 sedute le ho lasciato il sigaro insegnandole come usarlo, e la settimana seguente quando si è presentata alla visita medica, il bambino si trovava nella posizione giusta! Quando me lo ha comunicato sono rimasto molto sorpreso perché nonostante fosse una tecnica usata più volte e su cui aleggiava una sorta di mito non ero così sicuro che potesse funzionare. Scaldare il dito mignolo del piede per girare un bambino nella pancia! Ancora adesso quando lo racconto sembra una stregoneria, ma non è altro che la conseguenza di un "richiamo di energia" verso il basso, eseguito con una determinata intenzione!

La seconda uke è stata un'altra cara amica a cui facevo shiatsu già dal mio primo anno di scuola, che quando ha saputo della mia nuova "specializzazione" si è completamente affidata alle mie competenze.

Il caso era un po' diverso dal primo: lei aveva avuto l'anno prima la perdita di una gravidanza trigemellare e, chiaramente, ne era rimasta scossa, ma aveva voluto riprovare e quando è giunta da me si trovava al terzo mese, in perfetta salute. Abbiamo iniziato i trattamenti a cadenza settimanale, con diverse pause tra una settimana e l'altra, e poi con sedute al momento del bisogno.

I trattamenti si sono dimostrati efficacissimi per i dolori lombari e sacrali. Hanno dato soprattutto nel secondo trimestre un grande aiuto psicologico a uke, trasmettendole pace e serenità, dandole molta forza e autostima, trasformando la visione di pena e dolore della gravidanza in una visione di naturale svolgimento della vita e splendida opportunità da sperimentare. Qui ho potuto capire fino in fondo quando al seminario veniva spiegato come la figura dell'operatore shiatsu potesse essere un tramite tra la casa e l'ospedale, una zona sicura, dove trovare ascolto, comprensione, competenza ed aiuto. Questa mi piace chiamarla la mia uke più diligente, nel senso che da subito e per tutto il corso della gravidanza ha messo in pratica i miei insegnamenti, gli esercizi di yoga e ginnastica, quelli di respirazione e di visualizzazione, insomma tutti gli ingredienti fondamentali per una strategia di lavoro che potesse realmente funzionare sulle donne in gravidanza. Anche nel post parto ho potuto darle il mio aiuto, specie per le problematiche posturali, per la ripresa fisica e per il ripristino del suo stato di equilibrio energetico.

Il terzo caso è stato quello a cui sono più legato, essendo mia sorella.

Oltre ad una componente affettiva molto forte ho avuto la possibilità di

"monitorare" la sua gravidanza dall'inizio alla fine...e anche oltre. Ho messo in pratica tutti e tre i katà dei tre trimestri e ho sperimentato anche nuove forme di trattamento, facendomi trasportare dall'intuito.

I risultati sono stati molto interessanti, e motivo di studio ulteriore. In questo caso ho avuto la possibilità di seguirla anche nelle prime fasi del travaglio.

Il giorno in cui ha partorito è stata un'esperienza incredibile che mi ha fatto crescere come operatore, come fratello e come uomo.

Tutto è iniziato intorno alla mezzanotte, quando ho ricevuto un messaggio con scritto: "mi sa che ci siamo, ho le contrazioni spesso!" Sono volato a casa sua e da lì è iniziata un'avventura: io, mia sorella, il suo ragazzo e il piccolo Diego dentro la pancia!

Dopo poco siamo andati in ospedale e lei ha voluto che ci fossi anch'io, così siamo stati tutta la notte in balia delle contrazioni, e dopo i primi attimi di panico sono riuscito ad avere la sua attenzione e a poterla trattare. I trattamenti iniziali sono stati prettamente nella zona lombare e sul sacro, volti ad attenuare il dolore e a portare la sua mente lontano dal pensiero del "non ce la faccio". Poi al mattino, il collo dell'utero non si era dilatato abbastanza così ho iniziato a trattare i punti specifici. Piano piano è iniziata la dilatazione ma non era ancora abbastanza. Così è stata portata in sala travaglio, ma il bambino non era pronto perché la testa doveva abbassarsi ancora; lei era ormai sfinita dal dolore e nonostante le avessero fatto l'anestesia epidurale, l'effetto stava svanendo quindi era veramente a pezzi. Allora sono ricorso ad una tecnica di training autogeno che avevo appreso in un seminario del Dott. Demetrio Iero, e con un rilassamento guidato ho calmato la situazione fisica e soprattutto psicologica di mia sorella.

In seguito non potendo usare la moxa all'interno dell'ospedale ho iniziato a stimolarle il punto di V67 con i pollici e poi con la punta di una matita (shiatsu è anche sapersi adattare). Dopo poco le si sono rotte le acque ed è iniziato il travaglio vero e proprio, a quel punto era giusto che ci fosse il padre del bambino con lei, così ho ceduto il mio posto a lui.

Alle 15: 48 è nato Diego!!! La sensazione è stata indescrivibile: ero sveglio da più di 30 ore, non avevo chiuso occhio, avevo trattato, istruito, accudito, calmato mia sorella per tutta la notte e per tutta la mattina, eppure non avevo il minimo sentore di stanchezza perché avevo partecipato alla nascita di mio nipote, perché avevo fatto un'esperienza di vita unica attraverso lo shiatsu!

Queste esperienze mi hanno fatto capire tanto sulla gravidanza, sulle dinamiche della vita, sul rapporto uomo donna, su quello madre e figlio; mi hanno dato una grande opportunità di crescita e di autostima, ma mi hanno anche fatto riflettere su come in questa società la donna in gravidanza venga trattata. La gravidanza è vista come una patologia, non come un dono, le madri dispongono di pochi supporti e di poche informazioni sul loro stato. L'ospedale, i dottori, pur avendo grandi competenze sono carenti del "fattore

umano", di una certa sensibilità, di un certo ascolto verso queste pazienti. Capisco che in un reparto di maternità ci sono 4-5 parti ogni notte con tutti i problemi del caso, e i dottori e le ostetriche non possono concedere tutto il loro tempo ad un'unica paziente, ma questa è una grave mancanza da parte di una struttura sanitaria, da parte di un reparto dove nascono delle vite.

Manca questo, un po' più di umanità e di attenzione da parte di chi ha la responsabilità di queste donne che si trovano spesso alla loro prima esperienza di parto e che vedendola da fuori non è proprio così semplice. Allora mi viene da pensare questo: perché in quel reparto non c'è una persona come me? Perché non c'è un operatore shiatsu qualificato che aiuta queste donne e facilita il lavoro di dottori e ostetriche? Non voglio elogiarmi ma se non c'ero io chi calmava mia sorella nel momento di comprensibile confusione mentale e dolore fisico? Chi le insegnava a respirare in modo corretto durante le contrazioni? Certo ci sono i corsi pre parto e tutto il resto, ma la reazione di una donna nel momento del travaglio non è così scontata. Tutte e tre le mie uke mi hanno detto che durante il travaglio le respirazioni che avevano imparato da me non se le ricordavano nemmeno, l'attenzione era tutta sul dolore, un meccanismo che ho potuto vedere con i miei occhi; allora perché non affiancare all'equipe medica un operatore il cui compito è guidare, rilassare, ascoltare e alleviare il più possibile i dolori e le problematiche della donna durante il parto?

Quando ho detto all'ostetrica in sala travaglio che ero un operatore shiatsu e che ero lì per aiutare il parto di mia sorella, lei mi ha detto che loro (ostetriche) erano d'accordo, che approvavano questo genere di "terapie" a differenza dei dottori che ne deridevano l'utilizzo.

E' un peccato che persone di così grande cultura, conoscenza e responsabilità non prendano sul serio queste "terapie alternative". Questo è l'ennesimo caso in cui mi capita di constatare che la maggior parte dei medici che ho incontrato non hanno una grande apertura mentale e che troppo spesso si adagiano sui propri studi, non si mettono in discussione, si siedono dietro alle loro scrivanie, si chiudono dentro ai loro camici.

Per quanto mi riguarda io continuo con il mio lavoro, con la mia arte, con la mia responsabilità di dare un aiuto alle persone che mi circondano e che me lo concedono.

E' commovente quando le mie uke vengono a trovarmi con i loro figli, per farmi vedere quanto sono cresciuti, per chiedere qualche consiglio, per ringraziarmi ancora una volta. Ogni tanto li penso e ridendo mi viene da dire: Zahara, Luis, Manuel, Diego...sono anche figli dello shiatsu!

Giorgio Lubrano

