

## **INTERVENTO DI MASSIMO CANTARA AL CONVEGNO FIS 2009 “SHIATSU CON KATA O SENZA KATA”**

In questi anni di attività all'interno della Commissione Esaminatrice della FIS, ho avuto modo più volte di confrontarmi con i colleghi sull'evoluzione o meglio sulla direzione che lo shiatsu sta prendendo in Italia.

Questo nostro bisogno di confronto nasce dal fatto, che più di altri, in prima persona siamo testimoni della carenza tecnica, ma anche concettuale, che molti neo diplomati delle nostre scuole purtroppo dimostrano di avere.

Il passaggio lungo la linea di generazioni di insegnanti provoca inevitabilmente una perdita di dettagli che purtroppo non possono essere definiti trascurabili. Stiamo parlando di aspetti essenziali come: un corretto uso degli strumenti, corretta postura, giusto respiro, uso di hara, perpendicolarità, flusso ed armonia.

La mia esperienza di insegnante mi ha fatto comprendere che concetti come “corretto uso di hara” per un occidentale, possono risultare alquanto incomprensibili.

Il nostro dovere di insegnanti è quello di favorire l'apprendimento di tali concetti che stanno alla base dello Shiatsu. Per noi che pratichiamo quotidianamente e per chi come me, ha anche un passato di studio delle arti marziali e del movimento, il rischio è che la naturalezza con cui esprimiamo i fondamentali dello Shiatsu venga trasmessa ai nostri allievi trascurando la cura di dettagli e dimenticandoci che, anche noi abbiamo provato le stesse difficoltà e lo stesso dolore alle ginocchia all'inizio del nostro percorso di apprendimento.

A volte poi mi sono chiesto: “ma come faccio io, insegnante, a far capire alcuni concetti importanti per la pratica shiatsu che però spesso risultano così incomprensibili a noi occidentali?”

Oppure: “ma se un nostro allievo ha già dei problemi a stare in seiza o a muoversi sulle ginocchia o presenta problemi di schiena, in che modo posso fargli apprezzare aspetti semplici ma allo stesso tempo avanzati?” La risposta potrebbe essere: dobbiamo partire dall'ABC e costruire un po' alla volta delle basi su cui far nascere nella persona la voglia di Shiatsu.

Per costruire però occorre destrutturate, creare lo spazio mentale fisico per ricostruire la capacità di ascolto, il livello propriocettivo, la capacità di relazione con lo spazio, l'unione tra respiro ed azione, il senso armonico, estetico e fluido del movimento e questa costruzione avviene prima di tutto attraverso l'individuazione di una via “Michi”.

Sapere di trovarsi in un percorso, con il suo corpo di conoscenze e di struttura tecnica, aiuta senz'altro a rimanere concentrati e focalizzati. La chiarezza del corpus del percorso mi permette di concentrarmi e andare avanti nello studio anche quando non riesco a comprendere totalmente alcuni concetti, e la pratica quotidiana mi aiuta ad evolvermi avvicinandomi sempre di più a degli step che riesco ad intravedere grazie alla chiarezza del percorso stesso.

Noi occidentali siamo generalmente individui che abusano della propria razionalità, abbiamo bisogno in un certo senso di destrutturare questa nostra tendenza, dovremmo favorire il pensiero vero, profondo, perché questo influenza il corpo ed in un secondo luogo dovremmo liberarci anche del pensiero, in modo che certi movimenti e modalità potranno necessariamente manifestarsi in maniera naturale perché acquisiti, essendosi ricreato un nuovo assetto mentale/corporeo.

Questo aspetto viene definito in Giapponese “Ken Zen Ichinyo” che significa Mente e corpo sono uno.

E' difficile far capire razionalmente un concetto che poco ha a che fare con la razionalità formata da sovrastrutture comportamentali e sociali.

A volte è necessario affidarsi ad un metodo, una disciplina che contiene al suo interno gli elementi necessari allo sviluppo tecnico/corporeo, all'allenamento del giusto stato mentale e che possa favorire il raggiungimento dello stato di Ken Zen Ichinyo.

Lo strumento a noi più idoneo è il kata, la via lo Shiatsu. Il kata contiene al suo interno tutti gli elementi che rendono possibile il raggiungimento di uno standard evoluto di performance ottimale.

Lo studio del Kata ci permette di sviluppare la tecnica, il respiro, la postura, la fluidità, l'ascolto etc. Ma ancora di più il Kata rappresenta la nostra pratica meditativa quotidiana e l'ambito ottimale di sviluppo della nostra spiritualità. E' questo stato di unione tra mente e corpo che dobbiamo ricercare. Io ho un lungo passato come musicista ed ho praticato arti marziali (Shorinji Kempo) con un maestro giapponese per 12 anni e posso affermare che gli stessi principi di apprendimento si applicano alla musica e alle arti marziali che allo Shiatsu.

Il musicista virtuoso può improvvisare e comunicare con gli altri musicisti e con il pubblico dal cuore, perché negli anni si è costruito un bagaglio tecnico tale da permettergli di entrare quasi in automatico in uno stato di coscienza alterato che è l'espressione più alta dell'unione tra mente e corpo. L'esperienza del cultore di arti marziali è molto simile e per alcuni aspetti più vicina al mondo dello shiatsu. La apparente rigidità delle tecniche, dei kata e la costante ripetizione delle forme favorisce il processo evolutivo ed il praticante piano piano riesce a liberarsi dagli schemi delle strutture stesse ed ad esprimere al massimo il proprio potenziale, perché si è ricreato lo spazio interiore necessario alla piena espressione del ken zen ichinyo.

Quindi per me lo studio del Kata rappresenta la via ad una completa espressione del nostro aspetto espressivo profondo, delle nostre capacità di ascolto e di empatia, in altre parole lo studio del kata favorisce la nostra espansione spirituale.

Attraverso la pratica si riesce gradualmente a creare il vuoto, la libertà, che per noi è emancipazione dalla tecnica perché, non siamo più preoccupati dalla sequenza, dal tipo di tecnica ma abbiamo ricreato lo spazio mentale affinché le sensazioni abbiano il dovuto spazio e le giuste percezioni possano essere elaborate. Nella pratica del kata va ricercata la perfezione nei movimenti, nella postura, nel tipo di strumento pressorio utilizzato e poichè anche la nostra pratica può essere annoverata fra le arti, l'esecuzione del kata deve essere esteticamente coinvolgente anche per uno spettatore esterno.

“Il Maestro Heshiki diventò molto poetico quando parlava dell'importanza e della bellezza del Kata. Propriamente eseguito, il Kata unifica il corpo e la mente: questi due aspetti vengono entrambe consumati dal kata”

Quando il Kata è eseguito correttamente trasmette un senso di bellezza. L'osservatore riesce a percepire questo quando guarda l'operatore eseguire il suo trattamento. I movimenti del Kata trasmettono anche all'osservatore un senso di fluidità e di unità.

La fluidità di ogni movimento eseguito correttamente trasporta l'esecutore in maniera naturale ed armoniosa al movimento successivo senza l'intervento della parte razionale della nostra mente.

Il kata non è il trattamento Shiatsu, non può esserlo, come all'interno delle arti marziali il Kata non è il combattimento e l'applicazione più naturale delle tecniche apprese. Ogni trattamento shiatsu è diverso dall'altro, noi ed i nostri clienti siamo diversi un giorno dall'altro, da ora ad ora, questa è la natura del Ki.

Il Kata è e deve rimanere lo strumento per eccellenza per imparare l'arte dello Shiatsu. Ma sinceramente non capisco la critica che di sovente viene espressa da scuole ed insegnanti rispetto ad un modello formativo basato sullo studio dei Kata. Secondo me a volte una critica a tal riguardo spesso denota una non conoscenza di modelli culturali ed una mancanza di profondità rispetto al vero uso e significato del Kata.

A difesa della mia tesi vorrei qui di seguito elencare i modelli di apprendimento del sistema delle arti giapponesi che a mio avviso legittimizzano l'uso nella pratica shiatsu.

Nel primo stadio di apprendimento definito “**Shu**” si studia e si apprendono le tecniche base del Kata. E' importante in questa fase seguire attentamente le istruzioni cercando di memorizzare i passaggi e gli spostamenti.

Il secondo stadio è definito “**Ha**” è quello in cui avendo memorizzato a pieno i kata, avviene un'espansione della conoscenza. La tecnica viene assorbita modellata ad uso specifico dell'operatore, viene fatta propria, la tecnica non rappresenta più un motivo di stress e preoccupazione. Si riesce ad ottenere in maniera naturale quello stato di fluidità del movimento e

quella condizione necessaria allo stato di coscienza alterata che favorisce l'ascolto e la connessione con l'altro. Infine abbiamo l'ultimo stadio **"Ri"** è lo stadio nel quale andiamo oltre l'insegnamento datoci e si sviluppa il proprio stile all'interno dello stile originario. A questo punto la tecnica non ha più troppa rilevanza e la persona è capace di usarla o di abbandonarla a proprio piacimento essendone totalmente padrona.

Ora se riusciamo a visualizzare questo processo di apprendimento del Shu-Ha-Ri si capisce come sia chiaro il percorso che si apre davanti a tutti noi che decidiamo di apprendere l'arte dello shiatsu. Non è più questione di votare a favore del kata o esserne contro, se si capisce il concetto del Shu-Ha-Ri, ci accorgiamo che esso si adatta a tutte le esigenze.

Attenzione però, noi occidentali abbiamo perso il dono della pazienza, dell'ascolto del silenzio, dell'assiduità e del sacrificio. Attenzione a non cadere nella tentazione di voler anticipare i tempi e pretendere di essere in grado di passare immediatamente al livello **"Ri"** sorvolando sopra gli altri. Il kata non deve essere vissuto come una restrizione ma anzi come l'identificazione con la via che ci permetterà di evolverci e di ritrovare lo spazio interiore che necessitiamo per sentirci ancora più liberi.