

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΣΙΑΤΣΟΥ?

Η άσκηση του Σιάτσου στην Ελλάδα είναι ολοένα αναπτυσσόμενη, και παίρνει σιγά την θέση της στον χώρο των συμπληρωματικών θεραπειών. Τι όμως μπορεί να περιμένει ένας “άνθρωπος” ερχόμενος σε μία συνεδρία Σιάτσου και τι είναι αυτό που τελικά προσλαμβάνει? Ποιος ο ρόλος της εκπαίδευσης Σιάτσου και της Ελληνικής Εταιρίας Σιάτσου στη διαμόρφωση της πρακτικής και άσκησης μιας συνεδρίας από ένα πιστοποιημένο μέλος της?

Οι αρχικές αρχές του Σιάτσου μπορεί να έχουν αλλάξει στη πορεία των ετών πάνω στη γη, και θα έλεγε κανείς ότι έχουν προσαρμοστεί στα δυτικά δεδομένα, τουλάχιστον στον δυτικό τρόπο άσκησης του Σιάτσου, παρόλα αυτά οι νέες τεχνικές, διαγνώσεις μέθοδοι που αναδύονται και εφαρμόζονται φαίνεται να ανταποκρίνονται στο θόρυβο και την απάνθρωπη βιασύνη της εποχής που απομακρύνει τον άνθρωπο από την επαφή με τον εσωτερικό εαυτό του.

Συχνά δεν έχει σημασία η τεχνική αλλά το άγγιγμα, η αυτό-θεραπευτική πορεία του δεχόμενου που συντελείται, ακούμε από τους έμπειρους δασκάλους μας. Παίρνω την πρωτοβουλία να συμπληρώσω και κανά δύο άλλα πράγματα που έχουν σημασία σε μια συνεδρία Σιάτσου και μπορούν να αλλάξουν την ποιότητα της θεραπείας συγκλονιστικά.

Ερχόμενος ένας δέκτης για μια συνεδρία Σιάτσου συναντά έναν χώρο **καθαρό**, λιτό, ζεστό, χωρίς έντονες μυρωδιές και απαλλαγμένο από φλυαρίες. Ασκούμενος και θεραπευμένος είναι μια άγραφη σελίδα, μαλακό εύπλαστο ζυμάρι όπου το «γράψιμο» αρχίζει με την πρώτη μεταξύ τους επαφή. **Το κλείσιμο της συνάντησης:** Διευκολύνεται η διαδικασία? Έχει συνέπεια και δέσμευση στην τήρηση του χρονοδιαγράμματος που τέθηκε στην πρώτη επαφή?

Είναι ο ασκών/ ασκούσα το Σιάτσου καθαρός, ντυμένος με ρούχα ουδέτερα, χωρίς έντονες μυρωδιές αρώματος, ιδρώτα ή τσιγάρου? Έχει χέρια καθαρά και ζεστά? Είναι άνετο το δάπεδο ή το κρεβάτι στο οποίο εναποθέτει το Σώμα του δεχόμενου? Μπορεί να ακουμπήσει όλο του το βάρος, να νιώσει άνετα και βολικά?

Ο ασκών/ασκούσα, είναι καταρχήν ο θεατής- παρατηρητής και των δύο. Ανοίγει η αυλαία με την ενεργή παρουσία, την συνειδητότητα του σωματικού και μη σωματικού πεδίου, την ανάληψη της ευθύνης του εαυτού του. Πώς είναι σήμερα το Σώμα? Ξεκούραστο/κουρασμένο, εύκαμπτο/άκαμπτο, το εγώ με περιορίζει, οι απόψεις/αντιστάσεις?

Σιγά σιγά η συνειδητότητα στρέφει τον ασκών/ ασκούσα στο εσωτερικό του. Έρχεται δίπλα στον δεχόμενο με πρώτη παρουσία την αναπνοή που ξεπροβάλλει σιγά σιγά από την πηγή της, τη Χάρα. Αυτό τον ασκών/ ασκούσα τον ξεκουράζει πολύ, τον ηρεμεί. Σε λίγο θα ξεκινήσει ένα ταξιδάκι, γεμάτο εμπειρίες, παλιές, καινούργιες. Και σαν φιλοξενούμενος κάτοικος, μέσα στο Σώμα του δέκτη, καλείται να συμμετέχει και να συμπράξει με υπέρτατο σεβασμό και διακριτικότητα σε αυτό, σεμνά, πρόθυμα. Προσοχή να φερθείς στο Σώμα και των δύο με αγάπη και με εκτίμηση σε ότι και διαπραγματεύεται εκείνο. Σιγά σιγά και οι δύο θα βρεθούν σε λημέρια άγνωστα, οικεία, προβληματικά, χαρούμενα, ήρεμα γαλήνης, ασφαλή. Στον τόπο της σιωπής, της Ησυχίας της θεραπείας¹.

Δεν ξεχνώ την πρόθεση και το πνεύμα του αρχάριου. Η προσέγγιση του ασκών/ ασκούσα οφείλει να είναι καθαρή, αγνή σαν να είναι η πρώτη φορά κάθε φορά και να δημιουργεί την αίσθηση της ασφάλειας και όχι της αυθεντίας. Το Σώμα θέλει ακρόαση, στοργή και σεβασμό. Η προσοχή υποστηρίζει τον δεχόμενο ώστε να αρχίσει να αποθεραπεύεται όπως εκείνος ορίζει, επιθυμεί ή μπορεί. Η ενεργητική προσοχή, ακρόαση, παρατήρηση μπορεί να κατευθύνει το Chi εκεί που η πρόθεση θέλει. Προσοχή! Υπάρχουν φορές που η πρόθεση δεν θέλει όμως. Είναι κατάλληλο να γίνει αυτό που ο δέκτης ορίζει, ή είναι έτοιμος να υποστηρίξει.

Και τέλος, αναρωτιέται ο ασκών/ ασκούσα: έχει αφεθεί έξω από τον χορό των δύο παρτενέρ, η κριτική για ότι μπορεί να συμβαίνει στο Σώμα και των δύο?

Αναδυόμενος ο δεχόμενος στο τέλος της εμπειρίας, είναι λίγο πιο ξεκούραστος, λίγο πιο συνειδητός στο ότι μπορεί να του συμβαίνει ή μπορεί και όχι? Είναι ασφαλές το πλαίσιο που έχει δημιουργηθεί, για να εμπιστευτεί τις όποιες σκέψεις του, εμπειρίες του? Συνοδεύεται στην έξοδο με χαρά, ζεστασιά και την υπόσχεση μιας επανάσυνδεσης? Νιώθει- φεύγοντας- ό, τι συνέβη μένει εχέμυθα στον χώρο του καθενός μέσα του?

Μοίρασμα, συνεχής αυτοβλεπίωση, αυτοφροντίδα, εποπτεία, επέκταση τεχνικών είναι μερικοί από τους στόχους όλων μας μέσω της ΕΛΕΣΙ.

Η ΕΛΕΣΙ μπορεί να εξασφαλίσει την άριστη κατάρτιση και επιδεξιότητα των πιστοποιημένων μελών, μέσω της συνεχούς επιμόρφωσης και συναντήσεων όπως η σημερινή, μπορεί να διαμορφώσει - μαζί με τους τους διδάσκοντες του Σιάτσου αλλά και τους ευρωπαϊκούς και διεθνείς φορείς- με ασφάλεια κατά την γνώμη μου, το πλαίσιο της πρακτικής του Σιάτσου.

Κλείνω παραθέτοντας το παρακάτω **κείμενο που βρέθηκε στην εκκλησία του Αγίου Παύλου, στη Βαλτιμόρη, το 1962**

¹ Τούλα Μαυρίδου, Ελληνικός Σύλλογος Χάθα Γιόγκα, τεύχος 1989, σελ. 4,5.

για την απόδοση Γκλάντυς Αμπραβανέλ

“Προχώρα εν ειρήνη μες στο θόρυβο και στη βιασύνη. Μην εγκαταλείπεις την προσπάθεια να καλλιεργείς καλές σχέσεις με όλους τους ανθρώπους.

Να λες την αλήθεια με θάρρος και παρρησία και να μάθεις να ακούς τους άλλους, όποιοι κι αν είναι αυτοί. Μπορεί να διδαχτείς από αυτούς.

Απόφυγε τους πομπώδεις και τους επιθετικούς ανθρώπους. Αποτελούν ενοχλήσεις της ψυχής σου.

Εάν συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους, ενδέχεται να καταντήσεις ματαιόδοξος και πικρόχολος, καθώς πάντοτε θα υπάρχουν ανώτεροι και κατώτεροι από εσένα. Απόλαυσε τα επιτεύγματά σου με μετριοπάθεια.

Ασχολήσου με την καριέρα σου με ταπεινότητα. Είναι μια πραγματική κατάκτηση μέσα στο χρόνο, αλλά η τύχη σου συνεχώς μεταβάλλεται. Άσκησε τις επαγγελματικές σου σχέσεις με προσοχή, καθώς ο κόσμος είναι γεμάτος απάτη. Μην επιτρέψεις όμως αυτό να σε παραπλανήσει από τις αξίες της αρετής. Πολύς κόσμος αγωνίζεται για τα ανώτερα ιδανικά, η ζωή έχει ηρωισμό. Να είσαι ο εαυτός σου.

Ιδιαίτερως, να μην προσποιείσαι στην αγάπη. Ούτε όμως να είσαι κυνικός με την αγάπη, γιατί στα χρόνια της ξηρασίας και της απογοήτευσης είναι αιώνια όπως το γρασίδι. Να δεχθείς με καλοσύνη τη συμβουλή των ετών και με χάρη να παραδώσεις τις γνώσεις της νιότης. Άντλησε δύναμη από την ψυχή σου για να προφυλαχθείς από τις ξαφνικές συμφορές. Μη θλίβεσαι με φαντασίες. Πολλές φοβίες γεννιούνται από κούραση και απομόνωση.

Πέρα από την ωφέλιμη πειθαρχία, να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου. Είσαι παιδί του σύμπαντος, σαν τα δέντρα και τα αστέρια. Έχεις το δικαίωμα να είσαι εδώ. Είτε είναι ξεκάθαρο σε σένα είτε όχι, αναμφίβολα το σύμπαν ξετυλίγεται όπως πρέπει. Συνεπώς να είσαι εν ειρήνη με το Θεό, όπως κι αν τον αντιλαμβάνεσαι και οποιεσδήποτε κι αν είναι οι φιλοδοξίες σου στη θορυβώδη σύγχυση της ζωής.

Διατήρησε την ψυχική σου γαλήνη. Μέσα σε όλη την υποκρισία, το μόχθο και τα απραγματοποίητα όνειρα, παραμένει ένας υπέροχος κόσμος. Η ευτυχία ας είναι η έμπνευσή σου.”