



Κατερίνα Πυλαβά
Ασκούσα Σιάτσου - Δασκάλα Iyengar Yoga

Θα μιλήσω από την εμπειρία μου ως ασκούσα και δεχόμενη το Σιάτσου. Πώς έχω δει να λειτουργεί: Μια συνεδρία Σιάτσου μπορεί να δράσει σαν παυσίπονο για τον πόνο στην ωμοπλάτη με τον οποίο ξύπνησα εκθές (για να απενεχοποιήσω λίγο κι αυτή την ανάγκη άμεσης ανακούφισης), μπορεί να είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιώ δυο φορές το μήνα για να φορτίσω τις μπαταρίες μου, η αγωγή που θα ακολουθήσω για να αντιμετωπίσω το άσθμα ή η υποστήριξη που θα έχω στη διαδικασία χωρισμού. Για κάποιον άλλο το Σιάτσου μπορεί να δώσει την ώθηση προς άλλες διαδρομές (προς την κουζίνα για να γειωθεί μαγειρεύοντας, προς το καφενείο για να συναντήσει ανθρώπους κτλ) ή να κινητοποιήσει κάποιον τρίτο να χτυπήσει άλλες πόρτες (του διατροφολόγου, του ψυχοθεραπευτή, ή του στούντιο γιόγκα).

Τί συμβαίνει σε μια συνεδρία Σιάτσου: Ο δεχόμενος κάνει μια παύση από την συνεχή δράση και την ασταμάτητη εισροή πληροφοριών. Μιλώντας με τον ασκόντα το σιάτσου για οτιδήποτε είναι παρόν και καθορίζει την εμπειρία του, όπως αισθήσεις στο σώμα, ιδέες, συναισθήματα ξεκινάει μια πιο ενσυνείδητη σχέση με την εμπειρία του. Από την απλή αφήγηση ή τις ιστορίες που έχει ήδη πει για αυτό που τον απασχολεί μπορεί να περάσει σε μια επαφή με αυτό που συμβαίνει στο τώρα. Για παράδειγμα είναι άλλη η γνώση ενός θλιβερού συμβάντος που συνέβη τον προηγούμενο μήνα, από την διαδικασία σύνδεσης με το πώς αυτό αποτυπώνεται στο σώμα ή την ενέργειά μας αυτή τη στιγμή σαν ένα σφίξιμο στο στήθος ή μια αίσθηση βάρους ολόγυρά μας. Η διαδικασία αυτή βοηθιέται από την ανοιχτή ήσυχη στάση, την υποστηρικτική φωνή ή/και την καθοδήγηση του ασκόντα το Σιάτσου. Μετά την λεκτική επικοινωνία ο δεχόμενος περνάει σε ξαπλωμένη συνήθως θέση σε ακινησία. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ή δεν επιτρέπουν την ακινησία εκτός κι αν κάνουν διαλογισμό ή άλλη σχετική πρακτική. Αυτή η θέση είναι συνειδητή τοποθέτηση και κάνει και τους δυο συμμετέχοντες να συνδημιουργούν ένα χορό. Ο ασκόν το Σιάτσου αγγίζει με συνειδητή πρόθεση να είναι δίπλα, να βρεθεί μαζί και με τα δύσκολα μέρη. Η επαφή και η δουλειά που γίνεται με πιέσεις, συνδέσεις περιοχών και τεντώματα, προωθεί την φυσική κίνηση προς μια νέα ισορροπία με λιγότερα εμπόδια και αντιστάσεις.

Πώς ανταποκρίνεται ο οργανισμός μας στο Σιάτσου: το πιο σταθερό στοιχείο είναι μια πραγματικά βαθιά χαλάρωση και συχνά το soundtrack των συνεδριών είναι ένα διακοπτόμενο ροχαλητό που εναλλάσσεται με γουργουρητά από το λεπτό έντερο. Ο εγκέφαλος λειτουργεί σε κύματα χαμηλής συχνότητας μεταξύ Δέλτα (0.5-3Hz) και Θήτα (3-8Hz) και το αυτόνομο κεντρικό σύστημα πυροδοτεί το παρασυμπαθητικό του τμήμα. Η καρδιά και οι πνεύμονες ξεκουράζονται, η ουροδόχος κύστη συσπάται (γι' αυτό και μετά από ένα “καλό” Σιάτσου πολλοί τρέχουν προς την τουαλέτα), αδένες κι άλλα όργανα του γαστρεντερικού σωλήνα μπορούν να βάλουν μπρος την απορρόφηση και αποθήκευση θρεπτικών στοιχείων και τον καθαρισμό. Έτσι ενεργοποιούνται οι διαδικασίες ίασης και οι φυσικοί αμυντικοί μηχανισμοί που έχει ο καθένας μας. Μέσα από τις έρευνες για τα αποτελέσματα των placebo (ψευδοφαρμάκων) φαίνεται το μέγεθος των δυνατοτήτων φυσικής ίασης. Το Σιάτσου γίνεται το κλειδί προς την φυσική ίαση χωρίς να προσθέτει κάτι ή να χρησιμοποιεί εργαλεία.

Και ποιές είναι οι διαδρομές που ακολουθούμε στο σώμα, το τοπίο του σώματος, ως ασκόντες: ξεκινάμε από την κοιλιά ή στα γιαπωνέζικα το χάρα και με χαρά αφουγκραζόμαστε την γενική κατάσταση ενέργειας. Ψηλαφώντας αυτό το ζωτικό χώρο ξεκινάει ήδη η θεραπεία. Από το κέντρο πληροφορούμαστε για τη δουλειά που χρειάζεται να γίνει στα άκρα. Και τα άκρα θα επιστρέψουν τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας στο κέντρο. Αυτή την δουλειά, οι ασκόντες το Σιάτσου την κάνουμε με το δικό μας χάρα, παρόλο που το σημείο επαφής είναι συνήθως η άκρη του αντίχειρα, η παλάμη ή ο αγκώνας. Και το χάρα είναι συνδεδεμένο με το κέντρο του θώρακα, την καρδιά. Προσωπικά ο τρόπος αυτός μου είναι γνωστός και μέσα από την πρακτική της Iyengar Yoga. Σε αντίθεση ίσως με άλλα συστήματα είναι σημαντικό να μην σφίγγουμε και να εξαντλούμε το κέντρο όπου βρίσκονται τα ζωτικά μας όργανα, αλλά η περισσότερη δουλειά μεταφέρεται στα άκρα.

Θα τελειώσω με ένα λογοπαίγνιο του γνωστού δασκάλου Ohashi που τονίζει την σημασία και την χρήση της κοιλιάς: “Στο Σιάτσου δεν χρησιμοποιούμε χειρισμούς αλλά χαρισμούς”, κοιλισμούς στα ελληνικά ή ίσως -λέω εγώ- καρδιοκυλίσματα.