

ΤΟ ΑΓΓΙΓΜΑ ΣΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ

Το shiatsu είναι η τέχνη του αγγίγματος. Το άγγιγμα μας είναι το θεραπευτικό μας εργαλείο. Το άγγιγμα μας ως θεραπευτές θα πρέπει να εμπεριέχει πολλές και διαφορετικές ποιότητες που ανάλογα με τον στόχο, την ανάγκη, το ταξίδι της κάθε συνεδρίας αυτές οι ποιότητες θα συνδυάζονται, θα διαδέχονται και θα συμπληρώνουν η μία την άλλη.

Έχουμε το χέρι μητέρα και το χέρι στήριξης. Το χέρι μητέρα θα μπορούσε να λέγεται χέρι αγάπης, χέρι φροντίδας χέρι συμπόνιας γιατί αυτές είναι οι ποιότητες που χαρακτηρίζουν μία μητέρα προς το παιδί της.

Δεν είναι τυχαίο που ο Namikoshi χρησιμοποίησε αυτή τη μοναδικά δυνατή σχέση για να περιγράψει την καρδιά του shiatsu. Ο ίδιος σε ηλικία 7 χρονών θέλοντας να ανακουφίσει την μητέρα του που την έβλεπε να υποφέρει από πόνους, ακουμπούσε τα χέρια του στην πλάτη της με αγάπη, για να την φροντίσει, χωρίς να έχει κάνει κάποιο σεμινάριο, και έτσι εμπνεύστηκε το σύστημα αυτό.

Η καρδιά του shiatsu είναι σαν την αγάπη της μητέρας. Η πίεση πάνω στο ανθρώπινο σώμα ζωντανεύει το συντριβάνι της ζωής.

Και εμείς αυτό το συντριβάνι θέλουμε να ζωντανέψουμε και να το κάνουμε να ρέει ομαλά. Πρέπει όμως να έχουμε στο νου μας ότι όταν αγγίζουμε έναν άνθρωπο, δεν αγγίζουμε μόνο το σώμα του αλλά όλο το ψυχοσωματικό του σύνολο, την ζωή του ολάκερη, γι αυτό το άγγιγμα μας πρέπει να είναι ευεργετικό, να είναι βάλαμο για την ψυχή του.

Με το άγγιγμα μας προσλαμβάνουμε πληροφορίες και ερχόμαστε σε επαφή με τις ενεργειακές δονήσεις του δέκτη σε όλα τα επίπεδα (υλικό, συναισθηματικό, νοητικό, πνευματικό). Για να το πετύχουμε αυτό πρέπει να είμαστε στο κέντρο μας, πρέπει να είμαστε στο hara μας. Το πιο σημαντικό όμως για μένα είναι να είμαστε στο hara της καρδιάς μας. Γιατί τότε έχουμε ενσυναίσθηση προς τον δέκτη, σεβασμό και αποδοχή για το είναι του, σημαντικές ποιότητες που πρέπει να έχει το άγγιγμα μας ώστε κι αυτός με τη σειρά του να αισθανθεί εμπιστοσύνη για να κάνει το άφεμα, το άνοιγμα, το μοίρασμα και αυτό να οδηγήσει στη θεραπεία. Πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν είμαστε δύο μονάδες αλλά ένα σύστημα που αλληλεπιδρά. Όταν βρισκόμαστε στο κέντρο της καρδιάς μας μπορούμε να αφουγκραστούμε, να παρατηρήσουμε, να νοιώσουμε τις ανάγκες του δέκτη. Όταν συνδέσουμε το hara μας με το hara της καρδιάς μας μπορούμε να είμαστε ανοιχτοί ως δότες και τότε μπορεί να συμβούν μαγικά πράγματα μέσα στη συνεδρία.

Γιατί η αγάπη κάνει τα πράγματα να ρέουν.

Αν κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας καταφέρουμε να κάνουμε το δέκτη να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, να θυμηθεί τα θέλω του και τα όνειρα του, να βρει ξανά το κέντρο του, τότε ναι, μιλάμε για θεραπεία, μιλάμε για το θεραπευτικό άγγιγμα.

Μετά από 20 χρόνια που ασχολούμαι με το shiatsu συναντώ όλο και περισσότερα περιστατικά με συναισθηματικές και ψυχολογικές ανισορροπίες, άτομα που υποφέρουν από φοβίες, ανασφάλειες, κρίση πανικού, κατάθλιψη. Όλο και περισσότερες τραυματικές εμπειρίες. Και ποιά είναι η ποιότητα προσέγγισης κι αγγίγματος όταν αφουγκραστούμε ένα τραύμα? Μόνο η αγάπη, η φροντίδα και η συμπόνια μπορεί να το θεραπεύσει.

Μου λέει μια πελάτισσα μου πριν δύο βδομάδες αμέσως μετά τη συνεδρία ενώ καθόμασταν στο futon και συζητούσαμε, σχεδόν κεραυνοβλημένη: «Δεν το πιστεύω!!!! Είναι αυτό που μου λέει ο ψυχοθεραπευτής μου στις τελευταίες συνεδρίες αλλά μόνο τώρα το συνειδητοποιώ!!! Τώρα καταλαβαίνω τι κάνω!!!» Σχεδόν φώναζε από συγκίνηση και χαρά.

Είναι πολύ σημαντικό που μέσα από το άγγιγμα μας έρχονται συνειδητοποιήσεις για τη ζωή τους. Γιατί το Σιάτσου επειδή κάνει ενεργειακή δουλειά στο σώμα είναι πιο ανώδυνο, δεν χρειάζεται να ειπωθούν καταστάσεις και να αναβιώσει ο δέκτης ξανά το τραύμα.

Το θεραπευτικό άγγιγμα συνεχώς εξελίσσεται. Από την τεχνική σύνδεσης των δύο χεριών και το kyō - zitsu του Masunaga, περάσαμε στην επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης και την περιφερειακή όραση της Pauline Sasaki μέχρι την πρωτοποριακή τεχνική του Cliff Andrews με το σκανάρισμα του ενεργειακού πεδίου του δέκτη.

Όποιο δρόμο κι αν έχει ακολουθήσει ο καθένας μας στη τεχνική του, πάντα το άγγιγμα μας πρέπει να έχει αγάπη, συμπόνια, φροντίδα, ενσυναίσθηση, αποδοχή, σεβασμό προς τον δέκτη.

Και τέλος πρέπει να θυμόμαστε πως για να φροντίσουμε το δέκτη μας πρέπει να φροντίζουμε πρώτα τον εαυτό μας. Όσο πιο υψηλά διατηρούμε την ενεργειακή μας δόνηση με τεχνικές τόσο πιο ευεργετικό και θεραπευτικό είναι το άγγιγμα μας.

Μαρία Μυριοκεφαλιτάκη

Ασκούσα Σιάτσου, rejuvance, sotai

Δασκάλα Σιάτσου

Πιστοποιημένο μέλος της ΕΛΕΣΙ

Ηθοποιός, Τεχνολόγος Ναυπηγός