

ΤΟ SHIATSU ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΚΡΙΣΗ

της **Gabriella Poli**

Πώς μπορούμε να ορίσουμε μια «υπαρξιακή κρίση» με όρους του Shiatsu; Ή, μάλλον, αφού σας μιλήσω για τη δική μου εμπειρία, πώς θα όριζα εγώ μια «υπαρξιακή κρίση» με τους «δικούς μου» όρους του Shiatsu; Πρώτα απ' όλα, λοιπόν, θα ήθελα να σας παρουσιάσω τη δική μου φιλοσοφία για το Shiatsu, τι είναι το Shiatsu για μένα και –πιο συγκεκριμένα– πώς πιστεύω εγώ ότι λειτουργεί. Μόνο εφόσον αποσαφηνίσω αυτές τις ιδέες, θα μπορέσω να εξηγήσω πώς χρησιμοποιώ το Shiatsu με ανθρώπους που βρίσκονται σε «υπαρξιακή κρίση».

Δεν χρησιμοποίησα τυχαία λέξεις όπως «φιλοσοφία», «πιστεύω» και «ιδέες». Όπως όλοι γνωρίζουμε, «ο νους κατευθύνει το Κί» και για το λόγο αυτό, οι ιδέες, τα πιστεύω και οι απόψεις μας θα επηρεάσουν βαθιά το Shiatsu που ασκούμε και, κατ' επέκταση, το αποτέλεσμα που αυτό θα έχει στους πελάτες μας. Αυτό που πιστεύω, με βάση τη θεωρητική μου κατάρτιση αλλά κυρίως την πείρα μου, είναι ότι το Shiatsu επηρεάζει όλα τα επίπεδα και τις όψεις της ζωής μας: τις λειτουργίες και τα συστήματα του υλικού σώματος, τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας, τις σχέσεις μας με τον εαυτό, με τους άλλους ανθρώπους και με το Σύμπαν.

Το Shiatsu που ασκώ είναι βασικά το στυλ Masunaga, εμπλουτισμένο με τις καινοτόμες ιδέες της Pauline Sasaki και του Clifford Andrews. Πιστεύω πως το πιο επαναστατικό στοιχείο του στυλ Masunaga δεν βρίσκεται απλά στην εισαγωγή των μεσημβρινών στο Shiatsu, αλλά στην ανάπτυξη μιας εντελώς καινούργιας ιδέας για το τι είναι ο μεσημβρινός.

Ο μεσημβρινός στο στυλ Masunaga δεν είναι μόνο ένα ενεργειακό κανάλι με συγκεκριμένη διαδρομή κατά μήκος του σώματος και tsubos που έχουν πολύ συγκεκριμένη θέση και δράση. Αντιπροσωπεύει επίσης μια ζωτική λειτουργία, μια κίνηση της ζωής μας που εκδηλώνεται σε όλα τα επίπεδα: σωματικό (οστά, μυς, ιστοί, όργανα, συστήματα), συναισθηματικό (αισθήματα, συναισθήματα, εμπειρίες), νοητικό/γνωσιακό (σκέψεις, έννοιες, ιδέες, αρχές, πιστεύω) και πνευματικό (ποιοι είμαστε, από που ερχόμαστε, το πεπρωμένο, ο δρόμος μας σε αυτή τη ζωή). Ο μεσημβρινός, λοιπόν, έχει μια Yin φύση –τη δομή του– και μια Yang φύση που είναι η λειτουργία του. Ο Masunaga υπερθεματίζει πάνω σε αυτή την ιδέα, παρατηρώντας ότι οι μεσημβρινοί, ως λειτουργίες, υπάρχουν ακόμη και σε ένα μονοκύτταρο οργανισμό σαν την αμοιβάδα.

«Η κυκλοφορία του Κί είναι κάτι που συμβαίνει σε όλες τις μορφές ζωής... Μπορούμε να θεωρήσουμε πως και οι αμοιβάδες έχουν μεσημβρινούς, εφόσον οι αμοιβάδες ζουν από (με) την κίνηση του πρωτοπλάσματος και υπάρχουν ως ανεξάρτητες ζωντανές οντότητες. Οι αμοιβάδες εκτελούν τις βασικές ζωτικές λειτουργίες της μετακίνησης, πρόσληψης, αποβολής και αναπαραγωγής, ενώ είναι επίσης ικανές να αναπτύξουν αμυντικές αντιδράσεις, όπως οι ανώτερες μορφές ζωής, όπως τα ανθρώπινα όντα. Όλες αυτές οι βασικές ζωτικές λειτουργίες εξαρτώνται από τη λειτουργία των μεσημβρινών».

Masunaga / Zen Imagery Exercises

Ας εξερευνήσουμε τώρα ποιες είναι αυτές οι ζωτικές λειτουργίες, αυτές οι εκδηλώσεις της ζωής μας, και τι είδους πληροφορίες μπορούν να μας δώσουν για τους πελάτες μας. Και τότε θα είμαστε σε θέση να καταλάβουμε πώς ακριβώς πρέπει να δουλέψουμε ώστε να υποστηρίξουμε τους πελάτες μας στην ανάκτηση της ποιότητας της ζωής τους.

Λειτουργία του Πνεύμονα και του Παχέος Εντέρου: Πρόσληψη του Κί και Αποβολή

Η λειτουργία αυτή είναι υπεύθυνη για την ικανότητα της ανταλλαγής – της πρόσληψης από το εξωτερικό περιβάλλον και του αφήματος από το εσωτερικό βασίλειο. Για το λόγο αυτό, μου εξασφαλίζει την ικανότητα να δημιουργώ τα όριά μου, τη δομή μου σε όλα τα επίπεδα. Η λειτουργία αυτή μιλάει για την ικανότητά μου να έχω μια καλή ανταλλαγή, μια καλή σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον, με όρια διαπερατά και δομή ευέλικτη. Και βέβαια, μιλάει επίσης για απομόνωση, μοναξιά, για την ανάγκη να αποβάλλω παλιά σχήματα, για θλίψη, πένθος, απώλεια, πικρία, μιλάει για την ανάγκη να καθορίσω τα όριά μου, το ζωτικό μου χώρο, να ξεφύγω από μπερδεμένες καταστάσεις, μέσα στις οποίες ξέχασα τι είναι αυτό που με ορίζει, τη δομή μου. Μιλάει, τέλος, για την ανάγκη να συγχωρέσω τον εαυτό μου και τους άλλους.

Λειτουργία του Στομάχου και του Σπλήνα: Πρόσληψη και Μετασχηματισμός Θρεπτικών Συστατικών

Η λειτουργία αυτή μου δίνει την ικανότητα να ικανοποιώ τις ανάγκες μου: να πάω και να βρω αυτό που χρειάζομαι για να ζήσω (θρέψη) και στη συνέχεια να το διασπάσω (μετασχηματισμός / πέψη), έτσι ώστε να το χρησιμοποιήσω για να γονιμοποιήσω τη ζωή μου. Η λειτουργία αυτή μιλάει για ικανοποίηση, για την ικανότητα να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας, μιλάει για μια καλή γείωση, για σταθερότητα, για την ικανότητα να μεταμορφώνω ιδέες και σκέψεις σε συγκεκριμένες πράξεις. Και για τον ίδιο λόγο, μιλάει για «καταστάσεις» που πρέπει να χωνευτούν, για την ανάγκη σταθερότητας, για μια ζωή που ξοδεύτηκε φροντίζοντας (τρέφοντας) άλλους, με την ελπίδα να λάβω αγάπη και συμπόνια ως αντίκρισμα, μιλάει για το ανικανοποίητο, για μια αχόρταγη πείνα, για την αναζήτηση νέων στόχων.

Λειτουργία της Καρδιάς και του Λεπτού Εντέρου: Ερμηνεία, Ολοκλήρωση, Απορρόφηση και Αφομοίωση

Η λειτουργία αυτή μου δίνει τη δυνατότητα να παίρνω ερεθίσματα και πληροφορίες από τον έξω κόσμο και –μέσω των αισθήσεων- να τις μεταφέρω στο «κέντρο» μου, να τις ερμηνεύω, να τις αφομοιώνω και να τις μετατρέπω σε πείρα και συνείδηση. Μου δίνει επίσης τη δυνατότητα να εκφράζω και να εκδηλώνω τον εαυτό μου μέσα από αυτό το «κέντρο». Η λειτουργία αυτή μπορεί να μιλάει για αυτοσυνείδηση, αυτογνωσία,

αυτοεκτίμηση, συναισθηματική ισορροπία, για την ικανότητα να εκφράζω τον εαυτό μου και την ουσία μου έξω, στον κόσμο και –άρα- για μια ανάγκη βαθύτερης γνώσης του Εαυτού, για χαμηλή αυτοεκτίμηση, για διαχωρισμό από την εσωτερη Πηγή μου, για συστολή, για έλλειψη αυτοπεποίθησης, αυξημένη ευαισθησία καθώς και ανεπίλυτες αρνητικές και τραυματικές εμπειρίες.

Λειτουργία Ουροδόχου Κύστης και Νεφρών: Καθαρισμός (εξαγνισμός) και Ορμή

Η λειτουργία αυτή μου δίνει την ικανότητα να συντονίζω και να εξισορροπώ τη δραστηριότητα (ορμή, ώθηση της ζωής) με την ανάπαυση (ανάπλαση, αποτοξίνωση) στο ευρύτερο πλαίσιο της ζωής μου, για να έχω ζωντάνια. Μιλάει για τη «σπρωξιά» της ζωής, για ένστικτο επιβίωσης, για εμπιστοσύνη στη ζωή, για θάρρος, φιλοδοξία, σοφία. Και υποχρεωτικά, μιλάει για φόβο, απαισιοδοξία, απάθεια, για χρονίζον και ανεπίλυτο στρες, μιλάει για κόπωση, αδυναμία, για ένα αίσθημα ακαταλληλότητας και δυσκολίας προσαρμογής στις προκλήσεις της ζωής.

Λειτουργία του Περικαρδίου και του Τριπλού Θερμαστή: Κυκλοφορία και Προστασία

Αυτή η λειτουργία μου δίνει την ικανότητα να επιτρέπω στη ζωή μου να κυκλοφορεί (σ.τ.μ.: να ρέει) αλλά και την ικανότητα να προστατεύω το «κέντρο» μου, διαμέσου αυτής της κίνησης της ζωής. Μιλάει για το να ζεις τη ζωή σου ολόκληρα, σε όλες τις τις εκφάνσεις, ενώ ταυτόχρονα προστατεύεις το κέντρο σου, τον εαυτό σου, μπλοκάροντας την απειλή και τον κίνδυνο. Μιλάει για την προστασία που προκύπτει επειδή παραμένεις παρών και ενεργοποιημένος σε όλες τις εκδηλώσεις αυτού που είσαι (όπως το αίμα, κυκλοφορώντας σε όλο το σώμα, το κρατάει «ζωντανό» και «ζεστό»). Μπορεί, λοιπόν, να μιλάει για ευαισθησία, για δυσκολία στην επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους, για ανοχή καταστάσεων και ερωτικών σχέσεων που απειλούν την αξιοπρέπεια και την ακεραιότητά σου, για επεισόδια βίας, εκμετάλλευση, αδικία.

Λειτουργία της Χοληδόχου Κύστης και του Ήπατος: Διανομή και Λήψη Αποφάσεων, Αποθήκευση, Σχεδιασμός και Αποτοξίνωση

Η λειτουργία αυτή μου εξασφαλίζει την «ελευθερία της κίνησης» σε όλα τα επίπεδα. Μου δίνει την ικανότητα να επιλέγω σε ποια κατεύθυνση επιθυμώ να πορευτώ, προκειμένου να υλοποιήσω τα σχέδιά μου, την ικανότητα να ελέγχω τη ζωή μου, να παίρνω την ευθύνη για τις αποφάσεις μου, να χρησιμοποιώ τη δύναμη του θυμού για να αλλάξω αυτό που δεν μου αρέσει στη ζωή μου. Μου προσφέρει ένα καθαρό όραμα για το μέλλον και μαζί την ικανότητα να το υλοποιήσω. Και όπως είναι φυσικό, είναι μια λειτουργία που μιλάει επίσης για σύγχυση, αβεβαιότητα, αναποφασιστικότητα, στόχους που στερούνται ρεαλισμού ή οράματος ή σχεδιασμού, μιλάει για θυμό που εκρήγνυται εσωτερικά και για εξάρτηση.

Στο Shiatsu που ασκώ, προκειμένου να βοηθηθώ ως προς την ενεργειακή διάγνωση, παράλληλα με τη θεωρία των μεσημβρινών/λειτουργιών, χρησιμοποιώ και το δίπολο kyo-jitsu. Μπροστά στην αντίληψη της λειτουργίας ως την έκφραση μιας «ενεργειακής ποιότητας», μιας «κίνησης του Κί», η παραδοσιακή «ποσοτική» αντίληψη των kyo και jitsu ως «άδειο» και «γεμάτο» γίνεται περιοριστική και απλουστευτική. Σε αυτή την ευρύτερη οπτική, τα kyo και jitsu δεν αντιπροσωπεύουν μόνο «ποσότητες» ενέργειας τις οποίες μπορούμε είτε να τονώσουμε είτε να διασπείρουμε, αλλά και δύο ενεργειακές «ποιότητες», δυο εκδηλώσεις του Κί στη ζωή μας, δυο λειτουργίες που αλληλεπιδρούν. Και με αυτό τον τρόπο τα kyo και jitsu γίνονται οι δυο εκφράσεις (εκδηλώσεις) του «ενιαίου» ανθρώπινου όντος.

Και είναι μέσω της κίνησης –της αλληλεπίδρασης των kyo και jitsu λειτουργιών που καθρεφτίζονται στη διάγνωση του Hara ή της πλάτης- που μπορούμε να βοηθήσουμε τους πελάτες μας να ξεπεράσουν μια υπαρξιακή κρίση, στηρίζοντάς τους στην αποκατάσταση των ζωτικών τους λειτουργιών, επιτρέποντάς τους σε τελική ανάλυση, να αναπτύξουν όλες τις δυνατότητες και το κρυμμένο δυναμικό τους. Μερικά πρακτικά παραδείγματα:

Καρδιά Kyo / Στομάχι Jitsu

Ο πελάτης διανύει μια περίοδο μειωμένης αυτοπεποίθησης και συναισθηματικής αστάθειας – αισθάνεται υπερβολικά ευάλωτος (Καρδιά) και ανικανοποίητος. Αισθάνεται ότι κάτι του λείπει, αλλά δεν ξέρει τι είναι αυτό (Στομάχι). Δουλεύοντας τις δυο αυτές λειτουργίες, μπορούμε να τον υποστηρίξουμε ώστε να έρθει σε όλο και πιο στενή επαφή με την αληθινή φύση του, με τον «εαυτό» του, αναπτύσσοντας έτσι αυτοεκτίμηση. Και καθώς θα αποκτά συνείδηση του εαυτού του, θα του/της είναι πιο εύκολο να φτάσει τους στόχους που έχει θέσει, να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, να θρέψει τον εαυτό του με την τροφή εκείνη που θα κάνει τη ζωή του πλούσια και γόνιμη.

Ήπαρ Kyo / Παχύ Έντερο Jitsu

Ο δεχόμενος είναι μπερδεμένος, αναποφάσιτος (Ήπαρ), αισθάνεται πολύ σφιγμένος, εγκλωβισμένος στην παρούσα κατάσταση της ζωής του (Παχύ Έντερο), σαν να μην έχει αρκετό χώρο για να κινηθεί ελεύθερα (Παχύ Έντερο / Ήπαρ). Μέσω της δουλειάς μας στους εν λόγω μεσημβρινούς/λειτουργίες, μπορούμε να τον βοηθήσουμε και να τον στηρίξουμε στην ανάκτηση και τον αναπροσδιορισμό του χώρου, έτσι ώστε να κατακτήσει τη διαύγεια πνεύματος που του είναι απαραίτητη για να αποφασίσει σε ποια κατεύθυνση θέλει να πάει.

Νεφρά Kyo / Καρδιά Jitsu

Ο δεχόμενος είναι στρεσαρισμένος σε υπερβολικό βαθμό με τη δουλειά του ή από οικονομικά προβλήματα, είναι εξαντλημένος, αλλά δεν είναι πια σε θέση να σταματήσει και να ξεκουραστεί, δεν κοιμάται καλά (Νεφρά). Η όλη κατάσταση του προκαλεί άγχος και του φέρνει όλο και πιο συχνά ταχυκαρδίες, γεγονός που προκαλεί ακόμα περισσότερο άγχος.

(Καρδιά). Έχει χάσει την επαφή με τον εαυτό του (Καρδιά), βρίσκεται πάντα ένα βήμα πιο κάτω, πάντοτε απασχολημένος με κάτι, πάντα στρεσαρισμένος (Νεφρά). Δουλεύοντας τις λειτουργίες των Νεφρών και της Καρδιάς, μπορούμε να τον βοηθήσουμε να ανακτήσει την ικανότητά του να σταματάει, να ξαναέρθει σε επαφή με την εσωτερική του «σιωπή», να αποκτήσει μια καλύτερη αντίληψη του ποιος είναι και ποιες είναι οι προτεραιότητές του στη ζωή.

Περικάρδιο Kyo / Λεπτό Έντερο Jitsu

Ο πελάτης μας είχε κάποιες τραυματικές εμπειρίες στην εφηβεία του, εμπειρίες ψυχολογικής και φυσικής βίας (Λεπτό Έντερο), γεγονός που είχε ως συνέπεια να αποκλείσει τον εαυτό του από σχέσεις αγάπης, από την «απειλή» του *αισθάνεσθαι*, από τη ζωή την ίδια (Περικάρδιο). Δουλεύοντας τις δυο αυτές λειτουργίες, βοηθάμε το δέκτη μας να μεταβολίσει τα παλιά του τραύματα, να τα αφομοιώσει μέσα στο ενεργειακό του σύστημα, να τα μετατρέψει σε εμπειρίες ζωής, έτσι ώστε να ανακτήσει τη δυνατότητα να ζει τη ζωή του ολοκληρωμένα, μοιράζοντάς την με τα άτομα που αγαπά.

Φυσικά, εξαιτίας της ίδιας της φύσης του Ki –που είναι η κίνηση και η μεταμόρφωση (αλλαγή)- οι πελάτες μας δεν θα εμφανίζουν πάντα την ίδια kyo/jitsu σχέση. Το ζητούμενο είναι να εντοπίσουμε από τις πρώτες συνεδρίες τουλάχιστον ένα κυρίαρχο ενεργειακό μοτίβο. Συνεδρία τη συνεδρία, θα δούμε πώς αυτό το μοτίβο αρχίζει να «απλώνει», πώς η συγκεκριμένη λειτουργία/μεσημβρινός ξαναχρησιμοποιείται «σε όλη την έκταση» και πώς άλλες λειτουργίες και διαφορετικά kyo/jitsu προκύπτουν. Αυτές οι καινούργιες σχέσεις/δίπολα μας δείχνουν πώς ανταποκρίνεται το ενεργειακό μοτίβο του δεχόμενου, πώς, σιγά-σιγά, καινούργιες δυνατότητες ανοίγονται και το άτομο ανακτά όλες του τις ικανότητες, προκειμένου να ζήσει τη ζωή του ολοκληρωμένα.

Έπειτα από αυτή την εισαγωγή που αποσαφήνισε κάπως τις βασικές αρχές και τις ιδέες του δικού μου Shiatsu, μπορώ τώρα να σας εξηγήσω τι ακριβώς κάνω στις συνεδρίες με εκείνους τους πελάτες μου που βρίσκονται σε υπαρξιακή κρίση. Όταν ένας πελάτης έρχεται σε εμένα με ένα υπαρξιακό πρόβλημα, αυτό που με καθοδηγεί είναι οι δύο λειτουργίες/μεσημβρινοί (kyo/jitsu) που θα επιλέξω από τη διάγνωση στο Hara ή στην πλάτη και η μεταξύ τους συσχέτιση. Φυσικά, θα λάβω επίσης υπ' όψιν και όλα τα υπόλοιπα shin, ωστόσο η συσχέτιση των δύο επιλεγμένων λειτουργιών θα παραμείνει ο «πυρήνας» στον οποίο θα προσθέσω στη συνέχεια όλες τις άλλες πληροφορίες (bo-shin, bun-shin, mon-shin, setsu-shin)

[σ.τ.μ.: εδώ η Gabriella αναφέρεται στους 4 διαφορετικούς τύπους διάγνωσης στην Ανατολική ιατρική: bo-shin διάγνωση που προκύπτει από την παρατήρηση όλου του σώματος, bun-shin διάγνωση με τη χρήση της ακοής και της όσφρησης, mon-shin διάγνωση μέσω της συνέντευξης από τον ασθενή, setsu-shin διάγνωση με την ψηλάφηση του σφυγμού και των βελονιστικών σημείων].

Στην πράξη, καθώς δουλεύω τους δυο μεσημβρινούς, έρχομαι σε επαφή και αλληλεπιδρώ με τις αντίστοιχες λειτουργίες σε όλα τα επίπεδα. Δηλαδή πραγματοποιώ μια καθολική επαφή με το ενεργειακό σύστημα του δεχόμενου, μέσα από τις δύο κυρίαρχες λειτουργίες της ζωής του στη δεδομένη στιγμή, που είναι το «εδώ και τώρα» της θεραπείας. Και εφόσον αντιμετωπίζω τον άνθρωπο ως «ένα» ενιαίο ον που εκδηλώνεται στις δυο αυτές λειτουργίες, θα προσπαθήσω να είμαι απολύτως παρούσα στην επαφή (σε σώμα/νου/πνεύμα), ώστε να ενισχύσω την εμπειρία της ενότητας.

Ξεκινώντας μια συνεδρία, λοιπόν, πρώτα θα επιχειρήσω να εγκαθιδρύσω αυτό που θα ορίσω ως «βασική επαφή» με τον δεχόμενο, μια γενική επαφή με το ενεργειακό του σύστημα και τις κυρίαρχες λειτουργίες του. Θα παραμένω ανοιχτή και θα αφουγκράζομαι ώστε να συλλάβω τις πληροφορίες που θα προκύψουν από την επαφή. Πληροφορίες που αφορούν για παράδειγμα το πώς αλληλεπιδρούν οι δυο λειτουργίες ή ποιο είναι το κυρίαρχο επίπεδο στο οποίο εκφράζονται (σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό ή πνευματικό), ποια χροιά των λειτουργιών/μεσημβρινών είναι περισσότερο παρούσα (π.χ., αν δουλεύω με τον μεσημβρινό των Πνευμόνων, θα μπορούσε να είναι τα όρια, η ανταλλαγή, η δομή, το άφημα κ.λπ.), σε ποια περιοχή του σώματος οι λειτουργίες εκδηλώνονται εντονότερα, σε ποια περιοχή μπορώ να τις ψηλαφίσω καλύτερα, αν υπάρχουν ενεργειακά μπλοκαρίσματα, ανεπίλυτο στρες, σοκ ή τραύμα κ.ά.

Θα «ανταποκριθώ» σε αυτές τις πληροφορίες με το άγγιγμά μου, χρησιμοποιώντας το βάθος διείσδυσης, το ρυθμό της θεραπείας, την τεχνική του *modeling* και του *mindset*, το χρονικό σκανάρισμα ή τεχνικές για τη χαλάρωση της *fascia* (συνδετικός ιστός). Με λίγα λόγια, θα ξεκινήσω έναν μη λεκτικό διάλογο με τις λειτουργίες του δεχόμενου, μέσω του αγγιγμάτος μου.

Θα ερευνήσω ποιο βάθος διείσδυσης και ποιος ρυθμός θα μου επιτρέψουν τη βαθύτερη και ευρύτερη επαφή με τους μεσημβρινούς/λειτουργίες. Θα προσπαθήσω να συντονιστώ με τη δόνηση των μεσημβρινών, με τη ροή της ζωής του δεχόμενου, και θα επιχειρήσω να βιώσω μαζί με εκείνον, μέσα από το κάθε άγγιγμα, το ιδιαίτερο εκείνο συναίσθημα του να βρίσκεσαι σε απόλυτη επαφή και συντονισμένος με τον άλλο άνθρωπο.

Μέσω της τεχνικής του *modeling*, εγώ η ίδια γίνομαι το μοντέλο για τον δέκτη, με τον τρόπο που στήνω την ενέργειά μου σε όλο μου το σύστημα. Με το *mindset* χρησιμοποιώ συνειδητά το νου και τη σκέψη μου. Όπως ανέφερα και νωρίτερα, «ο νους κατευθύνει το Κί» και για το λόγο αυτό, ό,τι σκέφτομαι στη διάρκεια της θεραπείας θα περάσει μέσα από το άγγιγμά μου.

Με το χρονικό σκανάρισμα, το οποίο έμαθα με τον Clifford Andrews, έχω ακόμα ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο για να το χρησιμοποιήσω με ανθρώπους που βρίσκονται σε υπαρξιακή κρίση. Πολύ συχνά συναντώ περιστατικά στα οποία ο πελάτης είναι ενεργειακά εγκλωβισμένος στο παρελθόν, εξαιτίας ενός σωματικού, συναισθηματικού, νοητικού ή πνευματικού τραύματος: κάποιο ατύχημα, μια πολύ σοβαρή αρρώστια, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, κακοποιήσεις, ηθική υποδούλωση, κ.λπ. Η τεχνική συνίσταται στο σκανάρισμα του ενεργειακού πεδίου του δεχόμενου, επιστρέφοντας πίσω στο χρόνο μέχρι να φτάσω την περίοδο που συνέβη το τραύμα. Από τη στιγμή που θα βρεθώ ενεργειακά

«εκεί», μπορώ να αλληλεπιδράσω με τις λειτουργίες που ήταν κυρίαρχες τότε, και έτσι να υποστηρίξω το ενεργειακό σύστημα του δέκτη ώστε να επιλύσει το τραύμα.

Χρησιμοποιώ επίσης τεχνικές για τη χαλάρωση της *fascia*, τις οποίες βρίσκω πολύ χρήσιμες για να ανοίξω αυτά που θα μπορούσαμε να ορίσουμε ως «ενεργειακές κύστες», μέρη στο σώμα μας όπου συνηθίζει να εγκλωβίζεται η ενέργεια που σχετίζεται με ανεπίλυτο στρες. Καθώς η *fascia* αντιπροσωπεύει το ενδιάμεσο ενεργειακό επίπεδο, ανάμεσα στις πυκνότερες δομές μας (οστά, μυς, σύνδεσμοι, όργανα κ.λπ.) και τις πιο αιθέριες (σκέψεις, συναισθήματα, πνευματικότητα), η χαλάρωση αυτού του ιστού επιτρέπει την ίαση σε διάφορα επίπεδα. Κι ακόμα, ανακάλυψα μέσα από την πείρα μου ότι *fascia* και μεσημβρινοί συνδέονται πολύ στενά σε ενεργειακό επίπεδο και έτσι, δουλεύοντας τους μεσημβρινούς, δουλεύεις και τη *fascia* και αντιστρόφως.

Για να κλείσω, κατά την προσωπική μου εκτίμηση, μια υπαρξιακή κρίση, όπως και κάθε άλλη «νόσος» του ανθρώπου σε οποιοδήποτε πεδίο, είναι μια εκδήλωση και μια έκφραση του Κί, μια κίνηση της ζωής αυτού του ανθρώπου που πρέπει να ανακτήσει πλήρως τις φυσικές του ικανότητες. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε, λοιπόν, είναι να δημιουργήσουμε μια βαθιά, εκτεταμένη, συνολική επαφή με το ενεργειακό σύστημα του πελάτη μας και τις κυρίαρχες εκδηλώσεις του, υποστηρίζοντας και διεγείροντας το Κί του ώστε να ξαναβρεί τη φυσική του δόνηση.

Το Shiatsu είναι ένα πολύ ξεχωριστό εργαλείο για να υποστηρίξει κανείς τη ζωή, τη ζωή όπως είναι και με όποιο τρόπο μας εκδηλώνεται, δίχως κριτική διάθεση, με σεβασμό για τους πελάτες μας, για την ελευθερία τους να επιλέγουν εκείνοι, για τις δυνατότητές τους, για το χρόνο που θα επιλέξουν να κάνουν οτιδήποτε. Το Shiatsu είναι μια υποστηρικτική αγωγή ζωής που προσφέρει βοήθεια, δεν επιβάλλει ούτε βιάζει ποτέ, αφήνει χώρο προκειμένου να εκδηλωθούν όλες οι απίθανες δυνατότητες αλλαγής, εξέλιξης, ίασης, με την ευρύτερη δυνατή έννοια της λέξης.

Μετάφραση: Γιάννης Βραδέλης – vnaalis@yahoo.gr