

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ – Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

του Wilfried Rappenecker

Η ποιότητα του αγγίγματος, πρώτα απ' όλα, εξαρτάται από το επίπεδο εσωτερικής ελευθερίας που έχει κατακτήσει ο ασκών. Σε ποιο βαθμό μπορεί το άτομο αυτό να χαλαρώσει και να ενεργήσει από το Εσώτερο Διάστημα και όχι επιφανειακά, κάτι που εκδηλώνεται στην ένταση των ώμων και των μυών για παράδειγμα. Ευτυχώς, η επίτευξη μιας ανοιχτής όσο και συγκεντρωμένης στάσης ενισχύεται από την ίδια την πρακτική του Shiatsu.

Μπορεί επίσης να υποστηριχτεί από την τακτική εξάσκηση στο Qi Gong, το Taiji, τη Yoga, αναπνευστικές ασκήσεις, χορό και βέβαια με την εμπειρία του διαλογισμού. Η ατομική εξέλιξη του θεραπευτή σε αυτόν τον τομέα μπορεί επίσης να ενισχυθεί με συγκεκριμένες ασκήσεις, που στόχο έχουν την εκπαίδευση της αντίληψης, αλλά ταυτόχρονα έχουν εντυπωσιακά αποτελέσματα στη συνολικότερη ενεργειακή οργάνωση του σώματος. Πρόκειται συνήθως για απλές ασκήσεις που προέρχονται από την πρακτική του Στατικού Qi Gong, ωστόσο απαιτούν και αυτές ένα βαθμό πειθαρχίας και επιμονής, αν θέλουμε να τις εντάξουμε στο Shiatsu μας για περισσότερο από το χρόνο μιας αναπνοής.

Εδώ θα ήθελα να προτείνω τον όρο «εσωτερικές τεχνικές» για τέτοιες ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης. Από τη μια πλευρά, τις ονομάζω «εσωτερικές» αφού ο θεραπευτής τις ασκεί σιωπηλά από μέσα του. Μόνο ένας εκπαιδευμένος παρατηρητής μπορεί να αισθανθεί ότι κάτι συμβαίνει, ότι υπάρχει κάποια δραστηριότητα. Από την άλλη τις ονομάζω «τεχνικές» επειδή ασκούνται (ή τουλάχιστον θα έπρεπε να ασκούνται) με συνέπεια και ακρίβεια, όπως ακριβώς και οι σωματικές τεχνικές του Shiatsu.

Ήδη από την πρώτη τους κιόλας εφαρμογή, οι εσωτερικές τεχνικές συχνά οδηγούν σε ενδιαφέρουσες και, κάποιες φορές, εντυπωσιακές και αποκαλυπτικές εμπειρίες. Οι ίδιες «σωματικές» τεχνικές του Shiatsu αφήνουν διαφορετική αίσθηση και έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Η πραγματική δυναμική τους ωστόσο αρχίζει να ξεδιπλώνεται – ακριβώς όπως οι ασκήσεις Qi Gong- έπειτα από χρόνια επίμονης εξάσκησης. Τότε μόνο φανερώνονται οι εσωτερικοί περιορισμοί του θεραπευτή. Η κατανόηση της φύσης του Ki και του τρόπου με τον οποίο το χρησιμοποιούμε στο Shiatsu βαθαίνει, η αντίληψη της ενέργειας εξελίσσεται κ.λπ.

ΕΠΑΦΗ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

Η άσκηση αυτή είναι πραγματικά απλή – όπως ακριβώς είναι και οι άλλες εσωτερικές τεχνικές. Βασική τους αρχή είναι ότι, σε πρώτη φάση, αγγίζουμε πάντα με τον τρόπο που έχουμε συνηθίσει. Η άσκηση συνίσταται στο συνδυασμό του αγγίγματος με μια συγκεκριμένη νοητή εικόνα που υποδεικνύει τη συγκεκριμένη άσκηση. Συχνά είναι ευκολότερο να χρησιμοποιήσουμε την εικόνα αγγίζοντας μια Kyo περιοχή – είναι λίγο πιο δύσκολο στα Jitsu. Η εικόνα που χρησιμοποιούμε σε αυτή την περίπτωση είναι ότι το άγγιγμά μας δεν επηρεάζει απλώς την περιοχή που αγγίζει ο αντίχειράς μας, το χέρι μας ή

το οποιοδήποτε άλλο μέλος του σώματός μας με το οποίο δουλεύουμε, αλλά ακτινοβολεί πολύ πιο μακριά από την εν λόγω περιοχή, σε ολόκληρο το σώμα του δέκτη.

Στην αρχή ίσως δεν είναι τόσο εύκολο να αφήσουμε την εικόνα να αναδυθεί. Μόλις το καταφέρουμε, ωστόσο, κάτι αρχίζει να αλλάζει στο σώμα του δέκτη. Όταν κάποιος το δοκιμάζει για πρώτη φορά, θα παρατηρήσει πως η άσκηση λειτουργεί μόνο όταν συμβαίνει κάποια αλλαγή και στο δικό του σώμα – και αυτή ακριβώς είναι η ουσία της άσκησης.

Μπορεί να αφορά τους ώμους, τους νιώθεις πιο ανοιχτούς, αισθάνεσαι πιο μαλακός μέσα σου, ότι έχεις περισσότερο χώρο, η πλάτη μπορεί να είναι πιο ίσια απ' ότι συνήθως, η λεκάνη μετατοπίζεται ανεπαίσθητα ή αρχίζεις να αισθάνεσαι διάφορα σφιγμένα σημεία στο δικό σου σώμα, που τώρα μπορείς να τ' αφήσεις να χαλαρώσουν.

Εδώ ακριβώς βρίσκεται και η σπουδαιότητα του όλου πράγματος: Η χαλαρή όσο και ξεκάθαρη πρόθεσή μου να φτάσω σε όλο το σώμα του δέκτη, μέσα από ένα τοπικό άγγιγμα, γεννά μέσα μου την ανάγκη να δημιουργήσω τις προϋποθέσεις μιας τέτοιας επαφής – να γίνω δηλαδή πιο ανοιχτός πιο δεκτικός, να αποβάλλω τις εντάσεις σε κάποιες περιοχές-κλειδιά, επιτρέποντας στο χώρο που βρίσκεται μέσα στο σώμα μου να ξεδιπλωθεί.

Ένα άγγιγμα που μπορεί να φτάσει σε όλο το σώμα είναι κάτι παραπάνω από σωματική επαφή. Ένας «ενεργειακός» παράγοντας έχει προστεθεί στην εμπειρία της σωματικής επαφής και αυτό γίνεται εφικτό μόνο όταν ο θεραπευτής βιώσει μια αίσθηση (σ.τ.μ.: εσωτερικού) «χώρου» στο σώμα του.

Αν εξασκούμαστε τακτικά με αυτή την εικόνα στην καθημερινή πρακτική μας, κάθε φορά που θα το κάνουμε, το σώμα μας θα αναγνωρίζει την κατάσταση στην οποία επιθυμούμε να έρθουμε και θα το κάνει όλο και πιο γρήγορα. Στο τέλος θα είναι τόσο απλό να δημιουργήσετε μέσα σας αυτή την κατάσταση, όπως είναι να πατάς ένα διακόπτη και να ανάβεις το φως.

ΑΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟ ΣΕ ΒΑΘΟΣ

Μια άσκηση για να διαπιστώσετε σε ποιο βαθμό, άνθρωποι που μαθαίνουν Shiatsu ή ακόμα και επαγγελματίες συχνά πιστεύουν πως, ήδη, αυτό που κάνουν είναι Shiatsu μεσημβρινών, επειδή ακολουθούν τις διαδρομές των μεσημβρινών με τους αντίχειρες. Προσωπικά, είχα κι εγώ αυτή την εντύπωση στο παρελθόν. Μαθαίνοντας με διαφορετικούς δασκάλους, αλλά κυρίως η πείρα που αποκόμισα από την πρακτική μου, μού έδειξαν πως τέτοιου είδους Shiatsu μεσημβρινών αποτελεί μόνο μια ξεθωριασμένη εικόνα αυτού που μπορεί στην πραγματικότητα να σημαίνει η δουλειά με τους μεσημβρινούς.

Τουλάχιστον εξίσου σημαντική με τη γνώση των διαδρομών των μεσημβρινών και την τεχνική κατάρτιση, είναι η συγκέντρωσή μου στον ίδιο τον μεσημβρινό καθώς τον αγγίζω. Η συγκέντρωση αυτή προκύπτει από την αντίληψη της ποιότητας του μεσημβρινού. Θα μπορούσαμε επίσης να πούμε ότι προκύπτει από τη «θέαση» του μεσημβρινού, σαν να ήταν εκεί, καθώς τον αγγίζουμε.

Οι μεσημβρινοί είναι ήπια ενεργειακά φαινόμενα – η παρουσία τους μπορεί να ενισχυθεί αισθητά από τη δική μας συγκέντρωση στη θεραπεία. Είναι αυτή ακριβώς η πλατιά όσο και εστιασμένη συγκέντρωση που τους κάνει αντιληπτούς με διαύγεια και έτοιμους να αγγιχτούν. Η αποτελεσματικότητα του Shiatsu εξαρτάται από το πόσο καθαρά αντιλαμβανόμαστε τον μεσημβρινό και είμαστε σε θέση να τον αγγίξουμε συνειδητά και εστιασμένα.

Η «θέαση» των μεσημβρινών, ωστόσο, είναι ένα περίπλοκο ζήτημα. Όσο πιο πολύ προσπαθούμε να τους δούμε, καθηλώνοντας το βλέμμα στην περιοχή όπου υποτίθεται ότι θα έπρεπε να κυλούν, τόσο αυτοί κρύβονται από την ερευνητική ματιά μας – κάτι που συμβαίνει άλλωστε με οποιοδήποτε ενεργειακό σχήμα. Το καλύτερο που μπορεί να συμβεί είναι κάποιος να ανακαλύψει από καθαρή τύχη την ενεργειακή αντίληψη ενός μεσημβρινού, σκοντάφτοντας πάνω του. Υπάρχουν δυο βασικές προϋποθέσεις για να συμβεί αυτό: η συνεχής εξάσκηση και το ειλικρινές ενδιαφέρον γύρω από το ζήτημα.

Η άσκηση που ακολουθεί μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα είδος εισαγωγής στην αντίληψη των μεσημβρινών. Είναι προτιμότερο να τη δοκιμάσετε σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων, προτού επιχειρήσετε να την εφαρμόσετε στις συνεδρίες σας. Ο λόγος είναι ότι σε μια ομάδα, οι δύο μπορούν να παίξουν τους ρόλους του δότη και του δέκτη και οι υπόλοιποι μπορούν να παρακολουθούν. Ως θεατές, είναι δυνατόν να δούμε περισσότερα, σαν να κάναμε θεραπεία στον εαυτό μας. Αυτό φαίνεται πως είναι ένα θεμελιώδες φαινόμενο της ενεργειακής αντίληψης: Όσο πιο κοντά βρισκόμαστε σε αυτό που συμβαίνει, τόσο λιγότερα είναι αυτά που μπορούμε να «δούμε». Για την άσκησή μας, το καλύτερο είναι ο παρατηρητής να διατηρήσει μια απόσταση 1,5 έως 2,5 μέτρων από τους ασκούντες. Επίσης, είναι ευκολότερο να «δείτε» όταν είστε όρθιοι.

Είναι βοηθητικό να ξεκινήσετε την άσκηση με κάποιον από τους «φωνακλάδες» μεσημβρινούς, ή μάλλον με κάποια ποιότητα του μεσημβρινού που μπορεί να γίνει σχετικά εύκολα αντιληπτή και από τους λιγότερο πεπειραμένους. (Οποιαδήποτε ποιότητα ενός μεσημβρινού μπορεί να είναι «έντονη» ή «απαλή» - εξαρτάται από τη συχνότητα στην οποία δονείται). Σε κανονικές συνθήκες, ωστόσο, το Στομάχι, η Χοληδόχος Κύστη και η Ουροδόχος Κύστη εμφανίζονται συνήθως ως «φωνακλάδες» μεσημβρινοί, ιδιαιτέρως στις διαδρομές τους στα πόδια. Στο χέρι, εμφανίζονται πιο έντονοι το Περικάρδιο και το Λεπτό Έντερο.

ΚΑΤΙ ΑΦΗΝΕΙ ΑΛΛΗ ΑΙΣΘΗΣΗ

Αφού αποφασίσει μια συγκεκριμένη ακολουθία μεσημβρινών, ο ασκών επιλέγει μια απλή θέση εργασίας, εντοπίζει τον μεσημβρινό βάσει της θεωρητικής διαδρομής του, κι έπειτα διεισδύει προσεκτικά, με τους αντίχειρες ή με τα μεσαία δάχτυλα των χεριών.

Όσοι παρακολουθούν θα αντιληφθούν τώρα μια αλλαγή που λαμβάνει χώρα σε διαφορετικά βάθη της διαδικασίας διείσδυσης. Είναι δύσκολο να βρει κανείς λόγια για να περιγράψει τη φύση αυτής της αλλαγής. *Απλά, κάτι αφήνει άλλη αίσθηση.* Δεν μπορούμε να το δούμε κυριολεκτικά. Αισθανόμαστε κάτι στο σώμα μας ή στην αίθουσα. Είναι

πραγματικά ανεπαίσθητο αλλά και τίποτα το ιδιαίτερο. Η ανακάλυψή του μας κάνει να νιώθουμε ότι βρήκαμε κάτι που γνωρίζαμε ήδη εδώ και πολύ καιρό. Κι αυτό είναι αλήθεια, πράγματι. Αντιλαμβανόμαστε όλα αυτά τα πράγματα στην καθημερινή μας ζωή, όλη την ώρα, την περισσότερη ώρα, χωρίς αυτό να είναι συνειδητό, όμως.

Κάτι αφήνει άλλη αίσθηση, επειδή το άτομο που αγγίζει πλησιάζει περισσότερο το μεσημβρινό. Λίγο πιο γλαφυρά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι «ξύνει» την επιφάνειά του. Η φυσική (σωματική) επαφή με το ενεργειακό διάστημα των μεσημβρινών προκαλεί μια αντίδραση την οποία μπορούμε να νιώσουμε και να «δούμε». Και η αντίδραση αυτή είναι εντονότερη, όταν η συγκέντρωση του ασκούντα αντιλαμβάνεται το διάστημα του μεσημβρινού πριν από τη φυσική επαφή.

Η επαφή στο «κέντρο» του μεσημβρινού γίνεται τότε πιο «απαλή» από την αντίδραση στην επαφή από την «περιφέρεια». Αλλά μπορεί, παρ' όλα αυτά, να είναι πιο έκδηλη, ξεκάθαρα αντιληπτή στον παρατηρητή. Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να πούμε πως αφήνει μια καλή και ικανοποιητική αίσθηση στο δέκτη και τους παρατηρητές (και με λίγη πείρα, και στον ασκούντα), όταν επιτυγχάνεται η προσέγγιση του «κέντρου» ενός μεσημβρινού ή ενός tsubo. Για την ακρίβεια, μπορεί να γίνει πολύ δυσάρεστο για οποιονδήποτε εμπλέκεται στο πείραμα, αν ο ασκών δεν τα καταφέρνει να φτάσει εκεί.

Εδώ μπορούμε να παρατηρήσουμε ένα ενδιαφέρον φαινόμενο: Αν ο ασκών είναι σφιγμένος (π.χ. στους ώμους ή στα χέρια), εμείς θα αποκομίζουμε την εντύπωση ότι δεν έχει γίνει επαφή με τον μεσημβρινό, ακόμα κι αν ο ασκών έχει διεισδύσει σε ικανό βάθος. Αν καταφέρει να χαλαρώσει τους ώμους και τα μπράτσα (και κατ' επέκταση όλο του το σώμα) και ταυτόχρονα να παραμείνει συγκεντρωμένος στο σημείο που αγγίζει, τότε η ενεργειακή αντίδραση θα γίνει πιο ήπια και ο παρατηρητής θα έχει την αίσθηση ότι το άγγιγμα αυτό φτάνει στο στόχο του.

ΚΑΘΕ ΑΓΓΙΓΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΜΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Και πώς εξηγούνται όλες αυτές οι παρατηρήσεις; Προφανώς, όπως αναφέρεται και στον τίτλο, **κάθε άγγιγμα πάνω στο σώμα προκαλεί μια ενεργειακή αντίδραση, η οποία απλώνεται στο χώρο, όπως απλώνονται τα ηχητικά κύματα ή το φως. Τα κύματα αυτά συναντούν τους ανθρώπους που βρίσκονται στην αίθουσα, τους διαπερνούν ως ένα βαθμό και, για το λόγο αυτό, μπορούν και να γίνουν αντιληπτά από αυτούς.** Πολύ συχνά, ο παρατηρητής αισθάνεται τις ενεργειακές αντιδράσεις στο δικό του σώμα.

Το άγγιγμα που προκαλεί τέτοιες αντιδράσεις μπορεί να είναι σωματικό, δηλαδή με τα χέρια μας. Οι ενεργειακές δομές, ωστόσο, μπορούν να αγγιχθούν και «νοητά», κάτι που επίσης παράγει μια ξεκάθαρα παρατηρήσιμη αντίδραση. Στο Shiatsu μεσημβρινών, δουλεύουμε με το σώμα και με τον νου. Από αυτή την οπτική γωνία, το Shiatsu είναι ένα είδος Στατικού Qi Gong.

Όταν το χέρι μας έρχεται σε επαφή με την «επιφάνεια» ενός μεσημβρινού, τότε παράγεται μια *αντίδραση-ουδός*. Μια αντίδραση που δείχνει πως το άγγιγμά μας προκαλεί μια σαφή ενεργειακή ανταπόκριση τόσο στο πεδίο των μεσημβρινών όσο και στο σώμα του δέκτη.

Αποκτώντας περισσότερη πείρα σε παρόμοιες ασκήσεις και προσεγγίζοντας σταδιακά το φαινόμενο, κάποιος θα είναι σε θέση να παρατηρήσει ότι παρόμοιες «αλλαγές» είναι τελικά περισσότερες. Όσο πιο σαφής είναι η συγκέντρωση του δότη στην περιοχή που πρόκειται να αγγίξει τόσο πιο έκδηλη θα είναι η ανταπόκριση. Αν αυτή η νοητή επαφή είναι ισχυρή, τότε η πρώτη «αντίδραση-ουδός» μπορεί να γίνει ήδη αντιληπτή έξω από τα όρια του φυσικού σώματος, πριν ακόμη το χέρι μας αγγίξει την επιφάνεια του σώματος. Αυτή η «εξωτερική» εκδήλωση είναι συγκριτικά Yang, δηλαδή εξαιρετικά εμφανής. Και γίνεται περισσότερο έκδηλη, όσο πιο θετικά φορτισμένη (δηλαδή Jitsu) είναι η περιοχή που αγγίζεται.

Όμως και η αντίδραση σε μια κατάσταση Kyo μπορεί να γίνει έντονα αντιληπτή, αν και με διαφορετικό τρόπο. Συγκριτικά με την επιφανειακή αντίδραση στο Jitsu, αυτή η αντίδραση είναι πιο Yin. Είναι πιο ήπια στην εκδήλωσή της, αλλά σε ότι αφορά τα αποτελέσματα, πολύ συχνά είναι πιο ισχυρή.

Με τον τρόπο αυτό, η αντίληψη της ενέργειας αφορά περισσότερο κάτι που αισθανόμαστε, κάτι που νιώθουμε στο δικό μας σώμα παρά κάτι που βλέπουμε. Ωστόσο, τα μάτια εξακολουθούν να παίζουν σημαντικό ρόλο στην παρατήρησή της. Όταν κοιτάζουμε με χαλαρό βλέμμα την περιοχή στην οποία δουλεύουμε, οι αντιδράσεις γίνονται πιο εύκολα αντιληπτές απ' ό,τι με τα μάτια κλειστά. Φαίνεται πως εκτός από όργανα της όρασης, τα μάτια μας παρέχουν επίσης τη δυνατότητα να εστιάσουμε τη σκέψη μας. Και έτσι μας διευκολύνουν να έρθουμε σε επαφή με ενεργειακές δομές. Χρειάζεται περισσότερη πείρα για να μπορεί κανείς να «βλέπει» όσα περιγράφονται παραπάνω με τα μάτια κλειστά. Οι τυφλοί συνήθως αναπτύσσουν αυτή την ικανότητα.

ΤΟ ΚΑΘΕ ΣΗΜΕΙΟ ΕΜΦΑΝΙΖΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΜΟΤΙΒΟ ΣΤΟ ΑΓΓΙΓΜΑ

Οι παρατηρούμενες αντιδράσεις μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές. Ανάλογα με την ενεργειακή κατάσταση του σημείου που αγγίζεται, η πρώτη έκδηλη «περιφερειακή» αντίδραση μπορεί ήδη να λαμβάνει χώρα στην επιφάνεια του δέρματος, με το πρώτο απαλό άγγιγμα (σε μια περιοχή έντονης εκδήλωσης του Jitsu για παράδειγμα), ή στο βάθος ενός tsubo (π.χ. αν ο μεσημβρινός είναι Kyo σε αυτό το σημείο). Το άγγιγμα στο κέντρο μπορεί να φαντάζει απολύτως ακίνητο αλλά να είναι πανίσχυρο (π.χ. σε ένα Kyo tsubo). Παρ' όλο που συνήθως ένα σημείο που είναι Kyo «αναζητά» την επαφή, ίσως αποδειχτεί αδύνατον να φτάσουμε στο κέντρο του επειδή πονάει υπερβολικά. Επίσης, πολλές φορές είναι δύσκολο να αγγίξεις το κέντρο ενός Jitsu, επειδή το ισχυρό Jitsu δεν επιτρέπει εύκολη πρόσβαση.

Κάποιος που δεν είναι ακόμη εξοικειωμένος με αυτή την αντίληψη, μπορεί στην αρχή να έχει την εντύπωση ότι δεν καταλαβαίνει απολύτως τίποτα. Όμως αυτό θα αλλάξει πολύ σύντομα. Η άσκηση είναι τόσο απλή, ώστε ακόμη και ένας ανεκπαιδευτος παρατηρητής θα διαπιστώσει ότι αντιλαμβάνεται τις αντιδράσεις.

Το επόμενο βήμα είναι να αντιληφθείς τις αντιδράσεις, όχι πια ως παρατηρητής, αλλά από το ρόλο του δότη. Αυτό είναι λίγο πιο δύσκολο, εξαιτίας της ίδιας της φύσης του

ενεργειακού πεδίου, το οποίο επιτρέπει μια καθαρότερη εικόνα, αν το κοιτάς από κάποια απόσταση. Ωστόσο, με τη βοήθεια και των άλλων συμμετεχόντων στην άσκηση, γίνεται εφικτό. Όποιος ενδιαφέρεται να ανακαλύψει περισσότερα, μπορεί να ξεκινήσει συγκρίνοντας τις διαφορές μεταξύ των σημείων και των μεσημβρινών στην πρακτική του.

Για κάποιους, η «θέαση» προκύπτει ευκολότερα όταν θεραπεύουν παρά όταν παρακολουθούν. Σε αυτή την περίπτωση, η αντίληψη της επαφής με έναν μεσημβρινό από μια απόσταση 1,5-2,5 μ. αποτελεί για εμάς μια πρόκληση καθώς και μια δυνατότητα για νέες ανακαλύψεις.

Ωστόσο, ακόμα και για αυτούς τους ασκούντες, η εξερεύνηση της βαθιάς επαφής πρέπει να λάβει χώρα στην καθημερινή πρακτική τους. Συστήνεται λοιπόν η επανάληψη της άσκησης (συγκεντρωμένη διείσδυση, αίσθηση της πρώτης επαφής με τον μεσημβρινό, επαφή σε βάθος) για πέντε με δέκα λεπτά το πολύ σε κάθε συνεδρία. Αποκτώντας περισσότερη εμπειρία, σιγά-σιγά θα είστε σε θέση να την επαναλάβετε σε οποιαδήποτε στιγμή στη διάρκεια της συνεδρίας.

Στο τέλος, ο τρόπος αυτός γίνεται τόσο οικείος, ώστε δεν θέλουμε πια να κάνουμε Shiatsu με άλλο τρόπο. Κι αυτό επειδή το επίπεδο που αγγίζουμε ερχόμενοι σε επαφή με τον μεσημβρινό είναι εξαιρετικά πλούσιο ενεργειακά και επιτρέπει την επικοινωνία με άλλες περιοχές του υλικού και του ενεργειακού σώματος, πιο εύκολα και πιο γρήγορα από οποιοδήποτε άλλο επίπεδο. Θα το ονομάσω, λοιπόν, *Επικοινωνιακό Επίπεδο*. Οι μεσημβρινοί το διαπερνούν όπως τα «νεύρα» διαπερνούν ένα φύλλο. Η επαφή με το Επικοινωνιακό Επίπεδο είναι μια εμπειρία ικανοποίησης.

Προκειμένου να δουλέψουμε πραγματικά με την ενέργεια του μεσημβρινού, πρέπει πρώτα-πρώτα να μας ενδιαφέρει ν' αγγίξουμε το μεσημβρινό στο κέντρο του. Όχι μόνο τα χέρια μας, αλλά και ο νους μας πρέπει να είναι έτοιμος για αυτό το άγγιγμα. Κι αυτό είναι κάτι που κατακτιέται με την άσκηση που περιγράψαμε.

Έπειτα θα πρέπει να είναι κανείς έτοιμος για την επαφή με το ενεργειακό επίπεδο, γενικότερα. Αυτό απαιτεί μια εσωτερική άνεση και ελαφράδα. Μια τέτοια εσωτερική κατάσταση από την πλευρά του ασκούντα υποστηρίζεται με την εφαρμογή των Εσωτερικών Τεχνικών, όπως είναι η «Επαφή σε Όλο το Σώμα», η «Ελεύθερη Ροή του Κί» και η «Προέκταση του Κί».

ΒΑΘΥ ΡΥΘΜΙΚΟ SHIATSU ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ

Κεντρικό ζητούμενο στην ακόλουθη εσωτερική τεχνική είναι να ανακαλύψουμε ποιο είναι το αληθινό βάθος στο οποίο ρέει ο μεσημβρινός και να είμαστε παρόντες εκεί στη διάρκεια της θεραπείας. Όταν αγγίξουμε αυτό το βάθος, ο ρυθμός της θεραπείας αλλάζει.

Για τους αρχάριους στο Shiatsu, ο ρυθμός προκύπτει από τη διαδοχή των κινήσεων της διείσδυσης σε ένα tsubo, της άρσης από αυτό και της αναζήτησης του επόμενου. Κάθε μια από αυτές τις φάσεις έχει τη δική της σημασία σε μια θεραπεία Shiatsu. Αν αυτό αγνοηθεί, η θεραπεία θα χάσει από την ποιότητά της.

Αν λοιπόν οι τρεις διακριτές φάσεις γίνουν σεβαστές ως εξίσου σημαντικές, προκύπτει ένας σταθερός ρυθμός που διευκολύνει τον αρχάριο να εξασκηθεί στη χρήση του σώματός του ενώ κάνει Shiatsu. Δουλειά με το μεσημβρινό, ωστόσο, είναι να δουλεύεις ξεκάθαρα και χωρίς καμιά αμφιβολία με το μεσημβρινό. Να δουλεύεις με το μεσημβρινό σημαίνει να είσαι παρών στο βάθος του, τόσο με το υλικό σώμα όσο και πνευματικά. Εάν εκτελούνται συνειδητά μόνο οι φάσεις της διείσδυσης, άρσης και συνέχισης στο επόμενο tsubo, δεν προλαβαίνουμε να μείνουμε σε συνειδητή επαφή με το μεσημβρινό, επειδή τότε ακολουθούμε απλά μια (μηχανική) διαδικασία διείσδυσης, άρσης και συνέχισης στο επόμενο tsubo.

Για το λόγο αυτό, εισάγουμε τη φάση του κρατήματος. Αφού έρθω σε επαφή με τον μεσημβρινό στο βάθος του, μένω εκεί. Η στιγμή αυτή είναι η πιο σημαντική στο Shiatsu μεσημβρινών. Εδώ είναι που λαμβάνουν χώρα οι ουσιώδεις ενεργειακές κινήσεις. Κι αυτός είναι ο λόγος που η φάση του κρατήματος είναι πιο σημαντική από τις άλλες τρεις.

Για την ακρίβεια, οι φάσεις της διείσδυσης, άρσης και συνέχισης στο επόμενο τσούμπο, υπάρχουν ακριβώς για να εξασφαλίζουν αυτό το κράτημα της επαφής σε βάθος – από εδώ αντλούν το δικαίωμά τους να υπάρχουν. Όσο σημαντικό λοιπόν και αν είναι να μην τις παραμελήσουμε, δεν διαθέτουν κάποια δική τους ιδιαίτερη σημασία. Το πραγματικό σημείο-κλειδί είναι το χαλαρό κράτημα σε βαθιά επαφή.

Όταν λοιπόν η φάση αυτή του κρατήματος παίρνει κεντρική θέση στην πρακτική μας, ένας καινούργιος ρυθμός θεραπείας προκύπτει, ένας θεμελιωδώς διαφορετικός ρυθμός. Μας καθοδηγεί η ίδια η επαφή σε βάθος. Η σύνδεση αυτή γίνεται τόσο ισχυρή, ώστε ο ασκών δεν ξαναχάνει το βάθος στη διάρκεια της θεραπείας. Ο αντίχειρας πρέπει να σηκωθεί, να αναζητήσει το επόμενο tsubo και να ξαναβυθιστεί, αλλά ο νους (η συγκέντρωση) παραμένει εκεί κάτω, μαζί με τον μεσημβρινό.

Στην αρχή, ο βαθύς ρυθμός μπορεί να φαίνεται δύσκολος και παράξενος στην πράξη. Μπορεί να σας δώσει την εντύπωση ότι πρέπει να ξαναμάθετε Shiatsu από την αρχή. Και, ναι, ως ένα βαθμό αυτό είναι αλήθεια. Μόλις το μυαλό και το σώμα συνηθίσουν στον καινούργιο ρυθμό, όμως, όλα γίνονται ευκολότερα και ανοίγει ένα καινούργιο διάστημα, που μας επιτρέπει να εξερευνήσουμε τη βαθιά επαφή. Για παράδειγμα, πού ακριβώς βρίσκεται το κέντρο σε αυτό το Kyo; Ποια γωνία διείσδυσης επιτρέπει την άμεση πρόσβαση; Ποια ποιότητα αγγίγματος πρέπει να εφαρμοστεί στο σημείο;

Αν λοιπόν η συγκέντρωση του ασκούντος παραμένει στο βάθος του μεσημβρινού, τότε η φάση του κρατήματος αποκτά μια ιδιαίτερη σημασία στη θεραπεία. Αυτό γίνεται εφικτό επειδή ο δότης είναι σε θέση να αφεθεί εσωτερικά, επιτρέποντας στο διάστημα αυτό να ξεδιπλωθεί. Και έτσι μπορεί να εισέλθει στο ενεργειακό διάστημα, στην πραγματικότητα τόσο του μεσημβρινού όσο και του ανθρώπου ως σύνολο. Αυτή είναι μια πολύτιμη στιγμή, που όχι μόνο μπορεί να προκαλέσει μια αισθητή διαφοροποίηση στο ενεργειακό πεδίο του δέκτη, αλλά είναι και απολαυστική. Μην τη χάσετε, λοιπόν – απολαύστε την!

Το διάστημα και ο οριζοντας που ξεδιπλώνονται εντός του δότη έχουν μια ανάλογη επίδραση πάνω στις περιοχές και τα σημεία που αγγίζονται –ή πάνω στα οποία βρίσκεται η προσοχή του ασκούντος- τα οποία επίσης διευρύνονται. Αυτό μπορεί να μπει σε εφαρμογή επιτρέποντας να λάβει χώρα μια σύνδεση ανάμεσα στα δυο σημεία που κρατιούνται. Και εδώ προσφέρεται μια βαθύτερη αντίληψη της έννοιας του «Shiatsu με τα δύο χέρια πάνω στο δέκτη».

Θα μπορούσε κανείς να επιχειρήσει μια σύνδεση που να έχει αυτές τις ποιότητες, χρησιμοποιώντας μόνο ψηλή πνευματική συγκέντρωση. Μια τέτοια δομή, όμως, θα φαινόταν εύθραυστη και αναποτελεσματική. Παρ' όλα αυτά, είναι και πάλι το διάστημα και ο οριζοντας που αναπτύσσονται εντός του δότη αυτά που εξασφαλίζουν μια σύνδεση που θα έχει σφρίγος και δύναμη. Σαφέστατα, μια νοητή εικόνα της σύνδεσης ίσως είναι απαραίτητη για την έναρξη της διαδικασίας. Στη συνέχεια, όμως, το (υλικό) σώμα πρέπει να αναλάβει πρωτοβουλία –όπως το σώμα μιας κιθάρας ή ενός βιολιού- να γίνει το αντηχών σώμα για την εφαρμοζόμενη τεχνική, κι ακόμα περισσότερο: για τα σημεία που αγγίζονται, για όλο τον άνθρωπο που βρίσκεται ξαπλωμένος πάνω στο φουτόν.

Στην αρχή δεν είναι ένα εύκολο εγχείρημα να επιτρέψει κανείς να συμβεί μια τέτοια σύνδεση. Κάποιος μπορεί να μπει στον πειρασμό να την εκβιάσει, αλλά το αποτέλεσμα θα ήταν απογοητευτικό. Και τότε έρχεται η κατανόηση: Δεν μπορείς να κατασκευάσεις μια τέτοια σύνδεση, μπορείς μόνο να της επιτρέψεις να συμβεί. Όταν καταβάλλουμε προσπάθεια ώστε να το κάνουμε να συμβεί, «στενεύουμε» μέσα μας, ενώ αυτό που είναι απαραίτητο είναι το ακριβώς αντίθετο – η διεύρυνση του αφήματος.

Ακόμα ένα αποτέλεσμα αυτής της τεχνικής είναι ότι επιτρέπει μια καθαρότερη αντίληψη του μεσημβρινού ως διάστημα. Ο δότης μπορεί να βιώσει το αίσθημα ότι κρατά ένα συνεχές διάστημα στις δυο άκρες του. Το πεδίο του μεσημβρινού γίνεται αντιληπτό με περισσότερη σαφήνεια, κάτι που μας επιτρέπει να εργαστούμε με περισσότερη ακρίβεια. Ξαφνικά, γίνεται εύκολο να «διακρίνεις» πού υπάρχει μια διακοπή σε αυτό το διάστημα, ένα σημείο που δεν επικοινωνεί πλήρως με τα υπόλοιπα. Έτσι μπορείς να δουλέψεις απευθείας σε αυτό το σημείο και να νιώσεις αμέσως ή να δεις την αλλαγή να συμβαίνει. (για περισσότερες λεπτομέρειες πάνω στην τεχνική, βλ. άρθρο «Living Meridians»). Η Εσωτερική Τεχνική της Σύνδεσης εμφανίζει μια παραδοξότητα: Να προσπαθείς να πετύχεις κάτι, αφήνοντάς το, διευρύνοντας τον εσωτερικό σου χώρο, επιτρέποντας να συμβεί. Είναι μια αληθινή πρόκληση – αλλά υπάρχει λύση. Και επειδή η αναζήτηση αυτής της λύσης μπορεί να δρομολογήσει σημαντικές αλλαγές εντός του ασκούντα, αποτελεί επίσης ένα όμορφο και αποτελεσματικό είδος Στατικού Qi Gong.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΡΟΗΣ ΤΟΥ ΚΙ

Στο Shiatsu, όταν οι τεχνικές πίεσης ασκούνται απλώς μηχανικά, που σημαίνει ότι καμιά σύνδεση με το ενεργειακό διάστημα δεν λαμβάνει χώρα, τότε η κίνηση του Κι θα μπλοκαριστεί για όσο χρόνο διαρκεί η πίεση. Οι όποιες ενεργειακές κινήσεις λαμβάνουν χώρα μόνο ως αντίδραση, όταν αφαιρείται το βάρος από το σημείο.

Ωστόσο, μπορούμε να προκαλέσουμε την κίνηση του Κί με το άγγιγμα και βέβαια να την επηρεάσουμε. Αυτό μπορεί να συμβεί με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς είναι η τεχνική της Απολύτως Ελεύθερης Ροής του Κί. Η τεχνική αυτή καθαυτή είναι ό,τι πιο απλό μπορεί να σκεφτεί κανείς: Φανταζόμαστε ότι το Κί που βρίσκεται κάτω από τον αντίχειρά μας (την παλάμη, τον αγκώνα, το γόνατο κ.λπ.), μπορεί να κινηθεί απολύτως αβίαστα.

Η τεχνική αυτή είναι ιδιαίτερος κατάλληλη για τη δουλειά με τους μεσημβρινούς. Στο κάτω-κάτω, είναι ο ρόλος του μεσημβρινού να διακινεί το Κί, επιτρέποντάς του να δονείται ελεύθερα. Η διαδρομή του εκάστοτε ενεργειακού καναλιού προσφέρει στη φαντασία μας έναν ξεκάθαρο στόχο: δίνουμε στο Κί χώρο ώστε να συνεχίσει να δονείται ελεύθερα μέσα στη διαδρομή του μεσημβρινού – και στις δυο κατευθύνσεις! Με την άσκηση αυτή υποστηρίζουμε τη λειτουργία του εκάστοτε μεσημβρινού.

Η εσωτερική αυτή τεχνική μπορεί να γονιμοποιήσει το Shiatsu που κάνετε. Όταν διδάσκω, μου αρέσει να κάνω την επίδειξη στον αυχένα. Ο λαιμός, λειτουργώντας ως σύνδεσμος ανάμεσα στο θώρακα και το κεφάλι, συχνά κάνει το αποτέλεσμα της άσκησης πιο εμφανές από ότι άλλες περιοχές. Για το σκοπό αυτό όλες οι τεχνικές του αυχένα είναι κατάλληλες, είτε χρησιμοποιούμε ένα, δύο ή τρία δάχτυλα για στήριξη. Στην αρχή, βάζω τους μαθητές μου να ασκήσουν μια τέτοια τεχνική εντελώς μηχανικά, δίχως να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και στη συνέχεια τους ζητώ να χρησιμοποιήσουν την εσωτερική τεχνική.

Οι δέκτες επιβεβαιώνουν ξανά και ξανά ότι οι δυο τεχνικές, η «αμιγώς σωματική» και αυτή που ενεργοποιείται με τη φαντασία έχουν πολύ διαφορετικά αποτελέσματα. Πολύ συχνά, η αμιγώς σωματική προσέγγιση περιγράφεται ως αιχμηρή, σχετικά οδυνηρή, αποτελεσματική τοπικά, πειστική, επεμβατική και άλλα παρόμοια επίθετα. Η ίδια τεχνική με τη χρήση της φανταστικής εικόνας περιγράφεται από τους δέκτες ως πιο ήπια, λιγότερο οδυνηρή, με αποτελέσματα βαθύτερα και σε πιο απομακρυσμένες περιοχές, λιγότερο επεμβατική. Μερικοί λένε ότι αισθάνονται κάτι σαν ροή κατά μήκος της ράχης τους, ότι νιώθουν πιο συνδεδεμένοι και προστατευμένοι.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η τεχνική της Απολύτως Ελεύθερης Ροής του Κί θα αλλάξει αισθητά, έπειτα από κάποια εξάσκηση, και την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα μιας συνεδρίας Shiatsu. Ωστόσο, οι συνέπειες που έχει η εν λόγω άσκηση στους ασκούντες για μένα είναι πιο σημαντικές αυτές που αφορούν τους δέκτες. Αυτός είναι και ο λόγος που τις εισάγω στο μάθημά μου. Οι ασκούντες/ούσες λοιπόν, ανέφεραν για παράδειγμα ότι οι αντίχειρές τους ζεστάθηκαν. Παρατήρησαν ότι ασκούσαν υπερβολική πίεση όταν ενεργούσαν μηχανικά, ότι έπρεπε να διορθώσουν τη θέση τους για να εφαρμόσουν σωστά την τεχνική, ότι είχαν και οι ίδιοι μπλοκαρίσματα σε διάφορες περιοχές και αρθρώσεις και άλλα πολλά. Όλα αυτά τα φαινόμενα προκύπτουν επειδή η ενεργοποίηση της φαντασίας στη συγκεκριμένη άσκηση γίνεται εφικτή μόνο εφόσον ο ασκών αποβάλλει κάποια, τουλάχιστον, από τα σημαντικότερα μπλοκαρίσματά του.

Με έναν τρόπο πραγματικά συναρπαστικό, φαίνεται πως η προσδοκία να αποκτήσει κανείς μια φανταστική εικόνα της ελεύθερης ροής του Κί, λύνει τα μπλοκαρίσματα από μόνη της. Είναι κάτι σαν δώρο που έρχεται απροσδόκητα στον ασκούντα, σαν επιβράβευση: τη στιγμή που η εικόνα της ελεύθερης ροής του Κί γίνεται μέσα μας ζωντανή και «πραγματική», αυτομάτως, αισθανόμαστε το δικό μας σώμα πιο ανάλαφρο και ελεύθερο. Είναι πιθανό να παρατηρήσουμε τότε πως, όταν κάνουμε Shiatsu, πάντα είμαστε σφιγμένοι σε αυτό ή στο άλλο σημείο, σε αυτήν ή στην άλλη άρθρωση. Και ίσως τότε αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε πως είναι το δικό μας κράτημα, το δικό μας μπλοκάρισμα αυτό που μπλοκάρει τη ροή του Κί και στον δεχόμενο. Και ότι το Κί του δεχόμενου μπορεί να ρεύσει τόσο ελεύθερα όσο ελεύθερα του επιτρέπει ο ασκών στο δικό του σώμα.

Με επίμονη εξάσκηση στην εσωτερική τεχνική, το βίωμα αυτό θα επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά. Και κάποια στιγμή, το σώμα αποκτάει την ικανότητα να αφήνεται, χωρίς να χρειάζεται τη μεσολάβηση της εικόνας της ελεύθερης ροής του Κί.

Αυτό το εσωτερικό άφημα του σώματος αποτελεί επίσης προϋπόθεση για να αποκτήσει κανείς συνείδηση του Hara. Μπορεί να προσπαθεί κανείς για χρόνια με αυτοσυγκέντρωση, δίχως το Hara να γίνεται δυνατότερο ή πιο ζωντανό. Μόνο όταν το Κί, σταδιακά, αρχίζει να ρέει ελεύθερα σε όλο το σώμα, το Hara αποκτά δύναμη και τότε μπορούμε να δουλέψουμε από εκεί.

ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΟΥΝ

Όταν εφαρμόζεται αυτή η εσωτερική τεχνική, υπάρχουν μερικά πράγματα που χρειάζονται προσοχή. Για παράδειγμα, όταν επεξεργαζόμαστε τη νοητή εικόνα, έχουμε την τάση να χαλαρώνουμε κάπως τη φυσική επαφή, να κάνουμε ηπιότερο το άγγιγμα. Αυτό είναι καλό και θεμιτό, αν πρόκειται για το αποτέλεσμα των αλλαγών που συμβαίνουν εντός του ασκούντα. Όχι σπάνια, ωστόσο, είναι απλώς μια απόδραση. Στην ουσία, η εφαρμογή μιας εσωτερικής τεχνικής δεν αντικαθιστά τις εξωτερικές, αλλά τις εμπλουτίζει. Γι' αυτό η φυσική επαφή δεν πρέπει να παραμελείται.

Το Shiatsu, στο κάτω-κάτω, είναι σωματική αγωγή και ενεργειακή δουλειά ταυτόχρονα. Η μηχανική εκτέλεση σωματικών τεχνικών είναι εύκολη, όπως μαθαίνουμε στη βασική εκπαίδευση του Shiatsu. Ίσως είναι ακόμα πιο εύκολο να αντιληφθεί κανείς ένα ενεργειακό μοτίβο, όταν το άγγιγμα είναι ήπιο ή και χωρίς τη φυσική επαφή. Ο συνδυασμός, ωστόσο, της ενεργειακής δουλειάς με τη χρήση του σωματικού βάρους και άλλων σωματικών τεχνικών, δεν είναι τόσο απλός και χρειάζεται εξάσκηση και πείρα. Πιστεύω πως αυτή είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έχει να μας προσφέρει το Shiatsu. Και να 'μαστε πάλι μπροστά στο παράδοξο: Πώς γίνεται να βρίσκομαι σε σαφή και βαθιά σωματική επαφή με το άλλο σώμα και ταυτόχρονα να παραμένω ανοιχτός και ελεύθερος, επιτρέποντας στο απέραντο διάστημα να ξεδιπλωθεί μέσα στο δικό μου σώμα και πέρα από αυτό;

Ακόμα, καθώς εξασκούμαστε στη συγκεκριμένη εσωτερική τεχνική, τον πρώτο καιρό, είναι πιθανό ο νους μας να αντιστέκεται στη διατήρηση μιας σαφούς εικόνας της ελεύθερης ροής

του Κί. Μια σχετική πειθαρχία είναι απαραίτητη προκειμένου να επιμείνει κανείς στην εξάσκηση, στήνοντας την εικόνα ξανά και ξανά. Χρειαζόμαστε επίσης κατανόηση για το μυαλό μας που, για καλούς λόγους, αντιστέκεται και δεν εξαναγκάζεται τόσο εύκολα σε μια αλλαγή κατεύθυνσης. Πρέπει να το δούμε σαν παιχνίδι και να το διατηρήσουμε έτσι, κάτι σαν το Qi Gong (για την ακρίβεια είναι ένα είδος Στατικού Qi Gong) το οποίο ασκείται καλύτερα με ελαφριά διάθεση, ανοιχτό μυαλό κι ένα Εσωτερικό Χαμόγελο. Η επιμονή και η κατανόηση για τα «αδύνατα σημεία» μας (που, αν τα δεις από κοντά, δεν είναι μόνο αδυναμίες) θεωρούνται απαραίτητες για να συνεχίσει κανείς σε αυτό το δρόμο.

Στην αρχή συστήνω στους μαθητές μου να ασκούν την τεχνική μόνο για πέντε έως δέκα λεπτά ανά συνεδρία. Αφενός, δεν είναι καλό να εξαναγκάζεις ένα μυαλό σε μια ορισμένη κατεύθυνση για πολλή ώρα, γιατί αυτό είναι βασανιστήριο. Επιπλέον, είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να σκοτώσεις την ευχαρίστηση. Αφετέρου, η τεχνική αυτή σε αρχικό στάδιο μπορεί να καταστρέψει το ρυθμό και τη ροή μιας συνεδρίας, καθώς χρειάζεται χρόνος ώσπου η εικόνα να ζωντανέψει. Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι ένας αρχάριος στην πρακτική της συγκεκριμένης άσκησης διακινδυνεύει να χάσει την επαφή του με τον πελάτη, όταν το μυαλό του είναι εστιασμένο στη νοητή εικόνα και όχι στην κατάσταση του δεχόμενου.

Τέλος, η επαφή μας με κάποιο συγκεκριμένο σημείο/περιοχή θα πρέπει να διατηρείται για όσο χρειάζεται ώσπου η εικόνα της ελεύθερης ροής του Κί να ζωντανέψει πλήρως. Να «ζωντανέψει» σημαίνει απλώς να σας αφήνει καλή αίσθηση. Μόλις η εικόνα ζωντανέψει, η ροή του Κί απελευθερώνεται και τότε μπορείτε να συνεχίσετε.

Επίσης, δεν μπορούμε να εξαναγκάσουμε την εικόνα να έρθει ή να ζωντανέψει, αφού το αποτέλεσμα δεν θα ήταν το ζωντανέμα αλλά η ακαμψία. Και η ακαμψία είναι στον αντίποδα της ροής. Είναι αρκετό να φανταστείτε την ελεύθερη ροή με ανάλαφρο αλλά επίμονο νου, παρακολουθώντας την εικόνα να γίνεται όλο και πιο πραγματική, καθώς το διάστημα ξεδιπλώνεται μέσα στο σώμα μας. Κι αυτό μας προσφέρει τη δυνατότητα να αντιληφθούμε βαθύτερα τη σημασία της «Μη-πρόθεσης» ή της «Μη-δράσης» στο Shiatsu, καθώς η Μη-Δράση είναι η έκφραση της ελευθερίας στο ίδιο μας το σώμα.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΟΗ ΤΟΥ ΚΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΥΟ/JITSU

Θα συναντήσετε κάποια σημεία (λίγα), στα οποία η ζωντανή εικόνα της ροής του Κί θα ξεπηδήσει πολύ διστακτικά ή και καθόλου. Προσεγγίζουμε ένα τέτοιο φαινόμενο με τη σκέψη πως η συγκεκριμένη περιοχή δεν επιθυμεί την ελεύθερη ροή και σχεδόν αμύνεται στην εφαρμογή της. Εκτός από τις περιπτώσεις στις οποίες ο ασκών είναι απλά αφηρημένος, το πιο σύνηθες είναι ότι το σημείο αυτό εμφανίζει ένα πολύ έντονο Κγιο ή ένα Jitsu.

Το Κί έχει πάντοτε την επιθυμία/τάση να κινείται ελεύθερα. Γι' αυτό και η δουλειά μας συνήθως «καλωσορίζεται» από ένα ήπιο Jitsu – και αφήνει καλή αίσθηση τόσο στον ασκούντα όσο και στον δεχόμενο. Ωστόσο, δεν συμβαίνει το ίδιο με ένα έντονο Jitsu. Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι σε ένα έντονο Jitsu το Κί απλά δεν καταλαβαίνει γιατί πρέπει

να κινηθεί. Για την ακρίβεια, το Κί λίμνασε δημιουργώντας αυτό το Jitsu, επειδή το σώμα του έδωσε την εντολή να το κάνει – να σταματήσει να δονείται ελεύθερα. Με τη φαντασία μας, τότε, εργαζόμαστε ενάντια στη σαφή εντολή του σώματος και το Jitsu με τη σειρά του αισθάνεται αρκετά ισχυρό ώστε να αντισταθεί στην απελευθερωτική δύναμη του ασκούντα και να συνεχίσει να κάνει τη δουλειά του. Σε μια τέτοια περίπτωση, μπορεί να σας δημιουργηθεί η εντύπωση πως δεν γίνεται απολύτως τίποτα, σαν να δουλεύεις σε τσιμέντο. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να ακολουθήσουμε το ρητό: «ο πιο σοφός παραδίνεται». Επιμένοντας υπερβολικά, κινδυνεύουμε να εμπλακούμε σε μια πάλη, μια αντιπαράθεση, μέσα στην οποία ο ασκών δεν έχει καμιά πιθανότητα ανοίγματος και διεύρυνσης, ενώ θα κάνει τα μπλοκαρίσματα ακόμα πιο έντονα. (Υπάρχει ωστόσο τρόπος να ασκήσεις την τεχνική πάνω σε ένα τέτοιο Jitsu. Μόνο που χρειάζεται περισσότερη πείρα και συγκεκριμένες σωματικές τεχνικές).

Προκειμένου να καταλάβουμε τα εμπόδια που εμφανίζει ένα έντονο Κγο, πρέπει να αντιληφθούμε ότι στο Κγο υπάρχει έλλειψη δραστηριότητας του Κί, άρα και ζωντάνιας. Κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι με την τεχνική της ελεύθερης ροής θα μπορούσαμε να διώξουμε κι αυτό το λιγοστό Κί που βρίσκεται εκεί. Εξαιτίας της φύσης τους, οι έντονα Κγο περιοχές δεν αντιστέκονται στην εστιασμένη προσοχή του ασκούντα όσο αντιστέκονται τα Jitsu. Θα διαπιστώσετε ωστόσο ότι η πλήρης εγρήγορση δεν είναι η κατάλληλη προσέγγιση για την εφαρμογή της τεχνικής.

Ο ασκών θα αισθανθεί ξεκάθαρα πως κάτι άλλο χρειάζεται. Το έντονο Κγο δεν χρειάζεται την εικόνα της κίνησης για να βρει ισορροπία. Η γαλήνια παρουσία κι ένα απλό και σαφές άγγιγμα στο κέντρο του Κγο είναι αρκετά γι αυτό το σκοπό. Αυτό μπορεί να αφήνει μια αίσθηση σαν να έχουμε βάλει τα χέρια μας σε μια λιμνούλα ή σε ένα πολύ αργό και ήρεμο ρυάκι.

Μερικοί το έκαναν πάντοτε με αυτόν τον τρόπο... Κάποιες φορές, μέσα στο μάθημα, κάποιοι μαθητές με κοιτάζουν με έκπληξη, ρωτώντας τι είναι τόσο ξεχωριστό σε αυτή την τεχνική.

Βασική προϋπόθεση για να δουλέψει κανείς με το Κί είναι να διευκολύνει την ελεύθερη ροή του. Κι έτσι, δεν είναι λίγοι αυτοί που ενστικτωδώς δουλεύουν με αυτόν ή με κάποιον παρόμοιο τρόπο από την αρχή. Και τις περισσότερες φορές θα περιγράψουν τον τρόπο τους με εντελώς διαφορετικά και απλούστερα λόγια από τα δικά μου.

Και είναι αλήθεια πως υπάρχουν πιθανότατα άπειροι τρόποι να δουλέψεις συνειδητά ή ασυνειδητά με το ελεύθερο Κί. Αυτός που περιγράφεται εδώ είναι απλώς ένας ανάμεσα σε πολλούς. Αλλά είπα ήδη πάρα πολλά για την τεχνική της Απολύτως Ελεύθερης Ροής του Κί. Κι αυτό είναι μάλλον η συνέπεια της απόπειράς μου να περιγράψω με λέξεις κάτι τόσο στοιχειώδες, που στην πραγματικότητα μπορεί να γίνει αντιληπτό μόνο στην πράξη.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΚΙ

Η εφαρμογή των εσωτερικών τεχνικών μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε χρήση της προσοχής μας –άρα και του Κι- με έναν εστιασμένο τρόπο στο Shiatsu. Αποτελούν ένα σπουδαίο συμπλήρωμα στις σωματικές τεχνικές του Shiatsu, που θα μπορούσαν μέσα σε αυτό το πλαίσιο να ονομαστούν εξωτερικές τεχνικές. Τα αποτελέσματά τους βασίζονται (εξασφαλίζονται από) στο φαινόμενο ότι οι σκέψεις μας είναι μια έκφραση του Κι. Υπερθεματίζοντας, το Κι ακολουθεί το νου, κάτι που σημαίνει ότι ο συνειδητός νους μπορεί να καθοδηγήσει το Κι ώστε να δράσει όπου εμείς θέλουμε. Οι εσωτερικές τεχνικές λοιπόν είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντικές με τις εξωτερικές, είτε χρησιμοποιούνται συνειδητά είτε ασυνείδητα.

Η εσωτερική τεχνική που θα περιγράψω στη συνέχεια έχει πολλά κοινά με την τεχνική της Απολύτως Ελεύθερης Ροής του Κι. Και πάλι πρόκειται για μια απλή άσκηση προσοχής, που θα σας προσφέρει αρκετές αποσαφηνιστικές εμπειρίες ήδη από την πρώτη φορά που θα την εφαρμόσετε. Το αληθινό της νόημα ωστόσο βρίσκεται σε ένα διαφορετικό επίπεδο, η πρόσβαση στο οποίο επιτυγχάνεται έπειτα από επίμονη όσο και χαλαρή εξάσκηση – όπως και στο Qi Gong.

Το Κι ακολουθεί την προσοχή μου (τη συγκέντρωσή μου). Με άλλα λόγια, το ενεργειακό μου πεδίο φτάνει ως εκεί που φτάνει η σκέψη μου. Το φαινόμενο αυτό είναι η βάση του μεγαλύτερου μέρους των καθημερινών δραστηριοτήτων τις οποίες εκτελούμε με επιτυχία. Στις ανατολικές πολεμικές τέχνες, η τεχνική αυτή διδάσκεται και εφαρμόζεται. Μια από τις θεμελιώδεις προϋποθέσεις ενός καλού και αποτελεσματικού Shiatsu είναι να είμαστε πλήρως παρόντες με την προσοχή μας στην περιοχή που δουλεύουμε και στη δεδομένη χρονική στιγμή.

Η τεχνική αυτή είναι γνωστή στους περισσότερους με τον όρο «προέκταση του Κι», ιδιαίτερα σε εκείνους που διδάχτηκαν από την Pauline Sasaki και τον Cliff Andrews. Αίσθησή μου είναι ότι ο όρος «Τεχνική του Εστιασμένου Κι» περιγράφει αυτό που πραγματικά συμβαίνει με έναν καλύτερο –αν και κάπως πιο περίπλοκο- τρόπο: Ο ασκών/ασκούσα σημαδεύει με το Κι του/της κάποιο σημείο στο σώμα του δεχόμενου, με τρόπο που θα μπορούσε να συγκριθεί με τις ακτίνες λέιζερ. Όμως, ήδη, μια τέτοια σύγκριση μας βγάζει από το δρόμο, καθώς η άσκηση αυτή αφορά περισσότερο το παιχνίδι της εστίασης με το χώρο, παρά μια «άκαμπτη» τεχνική άσκηση, που όπως και το λέιζερ αντλεί τα οφέλη της από τη σταθερή στόχευση μόνο.

ΑΡΧΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ)

Μια καλή εισαγωγή είναι η δουλειά με το Hara, αφού έτσι γίνεται μια εξαιρετική άσκηση και για την ενεργειακή μας αντίληψη. Αρχικά, λοιπόν, κάθεστε σε θέση *Seiza* δίπλα στον δεχόμενο. Η σημαντικότερη προϋπόθεση για την επιτυχία είναι να βρείτε μια σίγουρη και χαλαρή στάση που να αφήνει μια καλή αίσθηση στο Hara και μια ευχάριστη αίσθηση επαφής με τη γη. Έπειτα, τοποθετήστε τα χέρια σας στο Hara του δεχόμενου. Αφήστε τα απλώς εκεί και κοιτάξτε το Hara με το Εσωτερικό σας Μάτι.

Στην αρχή μπορεί να μην υπάρχουν πολλά για να δείτε. Σύντομα, όμως, το Hara δεν θα φαίνεται πια ομοιόμορφο στο βάθος του. Οι διαφορές αρχίζουν να γίνονται ορατές. Θα παρατηρήσετε ίσως φωτεινές και σκοτεινές περιοχές, πυκνά, γεμάτα ή άδεια διαστήματα, ισχυρές ή ανίσχυρες δομές, μοτίβα και ένα σωρό άλλες διαφορές. Το Hara μπορεί να μας παρουσιαστεί με τους πιο απροσδόκητους τρόπους!

Και τότε επιλέγετε ένα από αυτά τα μοτίβα για να δουλέψετε. Αυτό μπορεί να είναι οποιαδήποτε από τις διάφορες δομές που έπεσαν στην αντίληψή σας. Καλό είναι να επιλέξετε κάτι που νομίζετε πως έχει σημασία, «ειδικό βάρος» - κάτι που να σας έλκει, να σας ενδιαφέρει περισσότερο. Και από εδώ ξεκινάει η κυρίως άσκηση:

Για ακόμα μια φορά, συγκεντρωθείτε στο δικό σας Hara, προσπαθήστε να το δείτε ολόκληρο, με το Tan Den ως κέντρο βάρους. Φροντίστε να κάθεστε ίσια, χαλαρά και να αισθάνεστε καλά εκεί που είστε. Τώρα, επιτρέψτε στην προσοχή σας, που είναι εστιασμένη στο Hara, να επεκταθεί αργά έξω από τα όρια του Hara, προς το θώρακα. Καθώς ανεβαίνετε, συμπεριλάβετε και την ορμή του Μέσου Θερμαστή (Ξύλο και Γη) στην κίνηση. Μέσα στο στήθος βρίσκεται η Καρδιά, που με τη δόνησή της δίνει στο άγγιγμα που θα προκύψει την κατάλληλη απόχρωση.

Και επεκτείνεται κι άλλο: διαμέσου των ώμων, φτάνει στα μπράτσα και τους αγκώνες, στους πήχεις, τους καρπούς, τις παλάμες, τα δάχτυλα. Για την ακρίβεια, εσείς δεν κάνετε απολύτως τίποτα. Απλώς κάθεστε εκεί και το παρακολουθείτε να συμβαίνει. Εσωτερικά, απλώς παραμερίζετε αφήνοντας χώρο στην επέκταση του Hara.

Και τότε η κίνηση φεύγει από τα όρια των χεριών σας και εισέρχεται στο Hara του δεχόμενου, στο κέντρο της δομής εκείνης ή της ποιότητας που εσείς επιλέξατε. Θα βρείτε εύκολα αυτό το κέντρο. Απλά πρέπει να είστε προσεκτικοί. Βρίσκεται εκεί όπου η επιλεγμένη ποιότητα είναι πιο έντονη, πιο σαφής, ίσως και πιο καυτή. Αν, για παράδειγμα, επιλέξατε μια άδεια περιοχή, το κέντρο της βρίσκεται εκεί όπου το κενό είναι πιο σαφές, πιο έκδηλο. Αν το σημείο είναι σκοτεινό, τότε το κέντρο βρίσκεται εκεί που το σκοτάδι είναι βαθύτερο.

Κάτι που έχει ιδιαίτερη σημασία: Καθώς συγκεντρώνεστε, φανταστείτε ότι η ενέργεια του Hara σας επεκτείνεται μέχρι το Hara του δεχόμενου και δεν ρέει ως εκεί. Αυτή είναι μια σημαντική διαφορά. Στη δεύτερη εκδοχή, κάτι χάνεις – ίσως κάτι μικρό, αλλά πάντως χάνεις. Στην πρώτη όμως, ενισχύεις το κέντρο σου.

Τώρα, ίσως η συγκέντρωσή σας να χάθηκε καθώς επεκτεινόταν στο θώρακα, τους ώμους, τα χέρια. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό, καθώς είναι δύσκολο και χρειάζεται εξάσκηση για να μπορεί κάποιος να παραμένει συγκεντρωμένος για πολλή ώρα. Αυτό δεν πρέπει να σας πτοεί, όμως. Απλώς ξεκινάτε και πάλι από το Hara. Αν η σύνδεσή σας καταρρεύσει είκοσι φορές μέσα σε ένα λεπτό, απλώς την ξαναστήνετε άλλες είκοσι, με ελαφριά καρδιά και το εσωτερικό χαμόγελο του Qi Gong.

Ίσως ανακαλύψετε κάποια σημεία στη διαδρομή από το Hara προς τα χέρια, στα οποία διαπιστώνετε ότι πάντα χάνετε τη συγκέντρωσή σας. Αυτά είναι πιθανότατα τα σημεία όπου εσείς μπλοκάρετε τη ροή του Ki με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Προσπαθήστε τότε να

φανταστείτε την προσοχή σας να επεκτείνεται πέρα από αυτά τα σημεία, παραμερίστε εσωτερικά, κάντε χώρο γι αυτά (σ.τ.μ.: τα εμπόδια).

Πιθανόν να παρατηρήσετε ότι κάτι σας εμποδίζει και σας δυσκολεύει να κάνετε χώρο εκεί. Ίσως φταίει η στάση σας, ίσως λείπει η απαραίτητη εσωτερική ηρεμία και άνεση, ίσως να είναι μια σκέψη που σας τραβάει την προσοχή. Ό,τι κι αν ανακαλύψετε, ευχηθείτε μέσα σας να αλλάξει η κατάσταση, ώστε να μπορέσετε να εκτελέσετε την άσκηση χωρίς εμπόδια.

ΤΟ ΚΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Όταν το τόξο από το Hara σας στον δεχόμενο αποκατασταθεί, φαίνεται σαν να μπορείτε να τον αγγίξετε με το Hara σας. Και δεν φαίνεται μόνο, στ' αλήθεια τον αγγίζετε έτσι. Είναι επειδή η προσοχή σας ή η δύναμη του Hara σας έχει επεκταθεί ως το σημείο. Συνεχίστε να αγγίζετε όσο πιο χαλαρά γίνεται. Αποκτήστε σαφή αντίληψη του κέντρου αυτής της δομής και δώστε της χώρο με τη συγκέντρωσή σας. Μην προσπαθείτε να αλλάξετε κάτι, καθώς αυτό είναι λιγότερο αποτελεσματικό (και πιο εξαντλητικό) από το εστιασμένο άγγιγμα, με το εσωτερικό συναίσθημα της ευρύτητας.

Αυτή είναι μια πολύ συγκεκριμένη ενεργειακή τεχνική που λειτουργεί. Λίγες στιγμές άμεσης και ζωντανής επαφής ανάμεσα στα δυο σημεία είναι αρκετές για να αλλάξει κάτι. Θα το παρατηρήσετε όταν αντιληφθείτε πως το μοτίβο στο Hara του δεχόμενου έχει αλλάξει, με την επίδραση της συγκέντρωσής σας στο δικό σας Hara. Στην αρχή, το κέντρο του μοτίβου που αγγίζετε μπορεί να μετακινηθεί – στην περίπτωση αυτή απλά ακολουθείτε, αναζητώντας το νέο κέντρο. Ίσως το σχήμα εξαφανιστεί ή μπορεί και να αλλάξει την ενεργειακή του ποιότητα. Μόλις νιώσετε πως κάτι έχει αλλάξει, η τεχνική έχει ολοκληρώσει την αποστολή της και σταματάτε – εκτός και αν έχετε μια σαφή αίσθηση ότι και κάτι άλλο πρόκειται να αλλάξει σύντομα, οπότε είναι καλύτερα να μείνετε ακόμα λίγο.

Η τεχνική της εστίασης του Κι είναι απλή. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι η βούληση να την εφαρμόσουμε και λίγη πειθαρχία για τη διατήρηση του τόξου της προσοχής. Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος, σχεδόν σε κάθε περίπτωση, είτε συμπληρωματικά μαζί με άλλες τεχνικές του Shiatsu είτε μόνη της. Μπορεί να γίνει πολύ αποτελεσματική, προκαλώντας αληθινές αλλαγές. Παρ' όλα αυτά, δεν πρόκειται για «μαγεία». Ακόμα κι αν καταφέρετε να την κατακτήσετε πλήρως, και γι' αυτή την τεχνική ισχύει ό,τι και για τις υπόλοιπες τεχνικές του Shiatsu: Είναι πολύ αποτελεσματικές όταν τις χρησιμοποιούμε για να υποστηρίξουμε (ενθαρρύνουμε) μια κίνηση που επιθυμεί να συμβεί μέσα στον δεχόμενο. Και μπορεί να προκαλέσει επιπλέον μπλοκάρισμα, αν θέλουμε να την χρησιμοποιήσουμε ώστε να εξαναγκάσουμε τον πελάτη μας να μπει στον «σωστό» δρόμο.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ SHIATSU

Οι μεσημβρινοί είναι δονούμενος χώρος (διάστημα). Να τους αγγίζεις σημαίνει ότι το Hara σου βρίσκεται μέσα σε αυτό το διάστημα. Ότι βρίσκεσαι ακριβώς εκεί.

Μέσα στη ροή μιας θεραπείας Shiatsu, ωστόσο, η εφαρμογή της τεχνικής είναι κάτι διαφορετικό από την άσκηση στο Hara που περιγράψαμε πιο πάνω. Πρώτα απ' όλα, εδώ δουλεύουμε με τα δυο χέρια, τα οποία συχνά έχουν διαφορετική αποστολή. Χρειάζεται εξάσκηση για να μάθετε να επιτρέπετε στην προσοχή σας να επεκτείνεται ισοδύναμα στα δυο σας μπράτσα, στα χέρια και πέρα από αυτά.

Δεύτερον, η εφαρμογή της τεχνικής γίνεται πιο δύσκολη όταν δουλεύουμε με τους αντίχειρες και όχι με τις παλάμες. Συχνά αναπτύσσονται εντάσεις στους καρπούς, τους ώμους και σε άλλα σημεία, όταν αρχίσουμε να δουλεύουμε με τον αντίχειρα.

Τρίτον, δεν διαθέτουμε τόσο πολύ χρόνο σε μια συνεδρία για το κάθε άγγιγμα, όπως είχαμε στην προηγούμενη άσκηση πάνω στο Hara. Αν χρειάζεται υπερβολικά πολύς χρόνος για την επέκταση της προσοχής σε κάποιο σημείο, ο ρυθμός της συνεδρίας μπορεί να διαρραγεί.

Το πρώτο βήμα είναι να μάθετε να «χτίζετε» την προσοχή σας από το Hara προς κάθε σημείο της ακολουθίας που έχετε επιλέξει. Γι' αυτό πρώτα διεισδύετε στο φυσικό σώμα, όπως έχετε συνηθίσει. Έπειτα προσθέτετε στο άγγιγμά σας την προσοχή από το Hara: (η προσοχή) επεκτείνεται από το Hara, το στήθος και τα μπράτσα μέχρι την περιοχή που θεραπεύετε. Αργότερα, δεν θα σας είναι απαραίτητο να ξαναχτίζετε εκ νέου την προσοχή σας σε κάθε σημείο. Θα μπορείτε να τη διατηρείτε για περισσότερο χρόνο και περισσότερες μετακινήσεις.

Ακόμα, είναι προτιμότερο να εξασκηθείτε στην αρχή μόνο με το Χέρι-Μητέρα. Είναι πολύ δύσκολο να ξεκινήσετε με τα δυο χέρια ταυτόχρονα και το Χέρι-Μητέρα είναι το σημαντικότερο από τα δυο. Όταν εξοικειωθείτε με το συναίσθημα, προσθέστε και το άλλο χέρι. Πάρτε το χρόνο που εσείς χρειάζεστε. Θα μπορούσε να σας πάρει μερικές εβδομάδες ώσπου να το κατακτήσετε ή και όχι.

Στην αρχή η άσκηση αυτή είναι μονόδρομος: εξακολουθούμε να δεσμεύουμε ένα μεγάλο ποσοστό της συγκέντρωσής μας στην εστίαση της προσοχής. Δεν μένει άλλος χώρος για να αντιληφθείς οτιδήποτε διαφορετικό. Μοιάζει να μην μένει καν χώρος για όλες τις άλλες σημαντικές και πανέμορφες πλευρές του Shiatsu. Κι ακόμα, η συνεδρία μπορεί να γίνει πολύ αργή, όλα διεξάγονται υπερβολικά αργά και ο ρυθμός μπορεί να διαρραγεί.

Προκειμένου να το αποφύγετε, στην αρχή μην εφαρμόζετε την τεχνική για περισσότερο από 5-10 λεπτά ανά συνεδρία. Έτσι θα αποφύγετε να γίνετε άκαμπτοι, να χαλάσετε τη συνεδρία σας και να χάσετε την απόλαυση σε αυτό που κάνετε. Όπως συμβαίνει με όλες αυτές τις ασκήσεις έτσι κι εδώ, βοηθάει να τις εκτελείτε με χαλαρή διάθεση και Εσωτερικό Χαμόγελο.

Η ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΑΡΑΚΑΜΨΗ

Ωστόσο, σύντομα θα γίνει πολύ ευκολότερο και η αρχική σας προσπάθεια θα ανταμειφθεί. Το άγγιγμα με εστίαση από το Hara σύντομα θα σας γίνει τόσο οικείο όσο και οι άλλες τεχνικές του Shiatsu που ήδη ασκείτε. Το σώμα σας αρχίζει να καταλαβαίνει πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εργαλείο στο Shiatsu δίχως να χρειάζεται να κλειδώσει. Αυτό μπορεί

αρχικά να γίνει αντιληπτό μόνο στα μπράτσα, αλλά αργότερα επεκτείνεται και στο στήθος, στην πύελο και στα πόδια.

Τώρα ανταμείβετε για όλες τις φορές που καθαρίσατε το δρόμο ώστε να περάσει η προσοχή σας από το Hara στο θώρακα και στις δύσκολες περιοχές των ώμων, στα μπράτσα, τους καρπούς και τους αντίχειρες. Μόλις φτάσετε στο σημείο να μπορείτε να κάνετε «στερεοφωνικό» Shiatsu με αυτόν τον τρόπο και με τα δυο χέρια, ένα καινούργιο εύρος (ορίζοντας) ανοίγεται στη δουλειά σας. Ένα εύρος που από τη μια σας επιτρέπει μια πιο ενεργή σύνδεση (επαφή) και από την άλλη σας δίνει απόσταση και πανοραμική θέα στην περιοχή που αγγίζετε.

Η απόσταση είναι απαραίτητη, καθώς καθιστά ευκολότερο τον εντοπισμό ενεργειακών μοτίβων και την απευθείας πρόσβαση σε αυτά με την εστίαση. Η απόσταση μας βοηθάει να αντιληφθούμε τη σημασία που έχει το σημείο που δουλεύουμε σε σχέση με το σύνολο, μας δίνει τη δυνατότητα να παρατηρήσουμε σημαντικές αλλαγές και σε άλλες περιοχές του σώματος. Επίσης, η απόσταση προστατεύει και εσάς.

Κι ακόμα περισσότερο: αρχίζετε να αντιλαμβάνεστε οι ίδιοι τον εαυτό σας με έναν διαφορετικό τρόπο, τόσο στο σώμα όσο και στο ενεργειακό διάστημα. Σε τι ακριβώς συνίσταται αυτό το «διαφορετικό» είναι δύσκολο να ειπωθεί, αφού ο καθένας το βιώνει διαφορετικά και το περιγράφει διαφορετικά. Πάντως έχει να κάνει με την ελαφρότητα, τον ορίζοντα (εύρος) ίσως και με τη σταθερότητα, και ανοίγει το δρόμο για την κατανόηση του Κί. Η ικανότητα αυτή μπορεί να εξελιχθεί νωρίς στη σταδιοδρομία σας, να πάρει μερικούς μήνες ή και κάποια χρόνια και μην το θεωρήσετε μειονέκτημα, αν αργήσει λίγο περισσότερο.

Τώρα μπορεί κάποιος να αναρωτηθεί αν είναι εφικτό να γίνει η επαφή απευθείας με την εστίαση από το Hara και αν η παράκαμψη μέσω του θώρακα και των χεριών είναι απαραίτητη. Αυτό θα μας έσωζε πραγματικά από πολλή προσπάθεια. Η απάντηση είναι ναι, είναι εφικτό. Ωστόσο, δεν είναι τόσο αποτελεσματικό, ιδιαιτέρως αν είστε αρχάριοι. Το σημαντικότερο, δεν εμπλέκεται η καρδιά σε ένα τέτοιου είδους άγγιγμα. Η «παράκαμψη» μέσα από το στήθος αναγκάζει τον ασκούντα να δράσει όχι μόνο μέσα από το Hara αλλά και μέσα από τον Μέσο Θερμαστή και την Καρδιά. Η δύναμη της επαφής πηγάζει από όλο τον άνθρωπο. Κι αυτή είναι μια πολύ ξεχωριστή επαφή – πιο ζωντανή και επίσης, πιο αποτελεσματική.

Υπάρχει ακόμα ένας λόγος που αξίζει να κάνετε την «παράκαμψη». Οι ανοιχτοί ώμοι και τα χαλαρά μπράτσα αποτελούν πρόκληση για πολλούς ασκούντες. Για την ακρίβεια είναι από τις πιο συνηθισμένες παραινέσεις των δασκάλων του Shiatsu ανά τον κόσμο. Με την τεχνική της εστίασης του Κί τα έχετε όλα αυτά δωρεάν.

Αν απλώς σκεφτόμαστε τη μεταφορά του Κί απευθείας από το Hara στο σημείο που θέλουμε να δουλέψουμε, δίχως την παράκαμψη μέσω θώρακα, είναι πιθανόν να ασκούμε την τεχνική μόνο εγκεφαλικά, χωρίς αυτή να δημιουργείται μέσα στο σώμα. Το σώμα και το κέντρο του το Hara πιθανότατα δεν είναι ακόμη τόσο ανοιχτά ώστε να δεχτούν το εγκεφαλικό ερέθισμα και να το εκτελέσουν αποτελεσματικά. Η παράκαμψη ωστόσο μέσα από θώρακα, ώμους και μπράτσα βάζει το σώμα μέσα στην άσκηση, του δίνει τη

δυνατότητα να μάθει πώς να λειτουργεί σε «κατάσταση διεύρυνσης» (open state) και μας εμποδίζει να εκτελέσουμε την άσκηση αμιγώς εγκεφαλικά. Αν η τεχνική βασίζεται στον εγκεφαλικό έλεγχο αποκλειστικά, υπάρχει ο κίνδυνος σε βάθος χρόνου το Κί του ασκούντα να γίνει υπερβολικά yang, πολύ γρήγορο ή πολύ ζεστό για παράδειγμα.

Αργότερα λοιπόν, συσσωρεύοντας περισσότερη πείρα, θα γίνει εφικτό να αφήνετε την προσοχή σας να επεκτείνεται απευθείας στους πήχεις, τους καρπούς, τις παλάμες και τους αντίχειρες, και από εκεί στο σημείο που επιθυμείτε να αγγίξετε. Και αργότερα ακόμη, με ακόμη περισσότερη πείρα, ίσως κάποιες φορές σας φανεί ότι έχει νόημα να αγγίξετε απευθείας από το Hara και από την Καρδιά.

Μετάφραση: Γιάννης Βραδέλης - vvaalis@yahoo.gr