



di ANTONELLO CALABRESE e KELI PROCOPIO

DALL'ISOLAMENTO ALLA RICONNESSIONE

RECUPERARE GLI ABBRACCI PERDUTI TRAMITE

L'ABBRACCIO DELL'ACQUA. CON LA PRATICA

DEL WATSU PUÒ RIVELARSI UNA CARTA VINCENTE

Nella *Shui Jia*, antica pratica di massaggio Taoista, tra i “cinque bisogni” che l'uomo deve soddisfare al meglio per vivere pienamente e in salute ce n'è uno che, in questo periodo di forzato isolamento, abbiamo dovuto sacrificare. I Maestri taoisti affermavano, infatti, che l'uomo necessita di respirare (elemento Aria), bere (elemento Acqua), mangiare (elemento Fuoco), dormire (elemento Terra) e socializzare (elemento Etere). Queste “cinque fami”, come venivano definite, si manifestano per grado di urgenza da soddisfare: appare evidente che misureremo il periodo in cui possiamo fare a meno di soddisfare uno di questi bisogni attraverso unità di tempo diverse: possiamo fare a meno di respirare per pochi minuti, di bere per ore, di mangiare per giorni, di dormire per setti-

mane e di socializzare per mesi, ma è evidente che, anche senza voler arrivare alle estreme conseguenze, anche la privazione parziale o la cattiva gestione di uno di questi bisogni, genererà danni.

Per ognuna di queste necessità si evidenziano, inoltre, una fase Yin ed una Yang: il nostro sistema richiede di ispirare ed espirare, bere e mangiare, nutrirsi e defecare, risposare e sognare e, infine, di amare ed essere amati.

Risulta chiaro che, indipendentemente dalla consapevolezza del fenomeno, il nostro sistema ha vissuto la recente privazione dei quotidiani rapporti umani, del bisogno di incontrare il prossimo e di inte-

ragire con esso, come un trauma rilevante. Ad esso si è sovrapposto il senso di paura nell'interazione, che è stata inconsciamente associata alla sensazione di pericolo e non più di appagamento.

Gli effetti di questo trauma stanno manifestandosi, in molte persone, con la perdita del desiderio di tornare ad incontrare il prossimo, anche quando non vi sia alcun pericolo, e con un generale senso di allarme percepito, che impatta su ogni nostra azione e produce conseguenze significative sulla nostra salute. *Bessel Van Der Kolk*, uno dei più importanti pionieri nella ricerca e nel trattamento dello stress traumatico, nel suo libro *"Il corpo accusa il colpo"* afferma che: *"Abbiamo imparato che il trauma non è solo un evento accaduto una volta nel passato, ma si riferisce anche all'impronta lasciata da quell'esperienza sulla mente, sul cervello e sul corpo. Quest'impronta ha continue conseguenze sul modo in cui l'organismo umano gestisce la sopravvivenza nel presente"*.

In quanto improvviso, inaspettato e sconvolgente, il trauma ha un impatto, a volte, devastante. Molto spesso, le persone vittime di traumi riportano un senso di congelamento e di profonda disconnessione nel corpo; le percezioni sensoriali si attutiscono riducendo così il senso del "sentirsi vivi". Il mondo circostante viene percepito in maniera differente, spesso come un ambiente poco sicuro in cui vivere, anzi come un ambiente minaccioso da cui è necessario continuare a difendersi. Percepirsi in questa costante situazione di pericolo fa sì che il cervello continui a secernere gli ormoni relativi allo stress e che il sistema nervoso sia costantemente "acceso", ossia in una situazione di allerta. Quando parliamo di esperienze traumatiche non ci riferiamo solo a gravi esperienze di abusi, a vicende di guerra o gravi calamità naturali, ma alcune volte eventi considerati ordinari, magari accaduti durante l'infanzia, possono comportare con-



seguenze a livello emotivo e creare profondi stati di shock.

Molti studiosi e ricercatori nel campo del trauma (ad esempio il già citato *Van Der Kolk*, o *Peter Levine*) sono arrivati alla conclusione che, per quanto il trauma appartenga al passato, la sua risoluzione avviene dando alle persone opportunità di radi-

carsi nel tempo presente e nell'offrire strumenti di familiarizzazione con il proprio corpo.

Il percorso dell'attivazione della presenza nel corpo e nelle sue sensazioni è indispensabile per creare la base sicura, così che la persona non si senta ri-traumatizzata e possa acquisire dentro di sé le risorse

L'ASSOCIAZIONE

WABA Italia (Worldwide Aquatic Bodywork Association Italia) è l'associazione italiana degli operatori professionisti del Watsu® (Water Shiatsu). Fondata nel 1993, ha organizzato i primi corsi per operatori e insegnanti in Italia e ha consentito ad Harold Dull di depositare il marchio "Watsu" in Italia e in quasi tutti i paesi europei per tutelarlo, compito che svolge tutt'oggi.



necessarie per vivere la propria vita non nell'ombra del passato ma nella luce vivida del presente.

GLI EFFETTI DEL WATSU

In questo contesto e con queste premesse, il lavoro corporeo in acqua e in particolare il Watsu® sono eccellenti strumenti per accompagnare le persone nel viaggio verso la conciliazione del sé. L'acqua, soprattutto se a temperatura corporea, è un ambiente sicuro, accogliente, non invasivo e rispettoso che permette, anche a chi avverte i segni di un trauma, di potersi rilassare nei propri vissuti e percepiti emotivi. L'acqua stessa, nel suo sostegno incondizionato, diventa Maestra, forza riequilibrante e mediatore emotivo in grado di accogliere ogni emozione che la persona possa esprimere. Gli effetti dell'immersione in acqua, soprattutto se a temperatura isoterma, sono ben noti. Una profonda azione miorilassante a carico della muscolatura liscia e striata, un'azione regolatrice della respirazione, che rallenta e si approfondisce, e un

rilassamento profondo che coinvolge il sistema simpatico, favorendo l'azione del parasimpatico.

Già questi effetti basterebbero a dar tregua ad un organismo in allarme, concedendo riposo al sistema simpatico in allerta a causa di un trauma e lasciando spazio a sensazioni di quiete e pace.

L'immersione in acqua isoterma, infatti, stimola nel cervello la produzione di oppiacei naturali quale la dopamina, la serotonina e l'ossitocina, ovvero gli ormoni che contribuiscono alla sensazione di felicità e appagamento, sostanze neurochimiche che influenzano il sistema limbico (il cervello "emozionale").

Citando ancora Van Der Kolk: *"Gli animali con bassi livelli di serotonina si mostravano iper-reattivi a stimoli stressanti (come suoni forti), mentre livelli elevati di serotonina inibivano il sistema di difesa, diminuendo la probabilità di una risposta aggressiva o di congelamento rispetto a potenziali minacce"*.

In più, nella pratica del Watsu si aggiunge un ulteriore elemento, fondamentale nel ripristino della situazione ottimale: il sapiente sostegno offerto dall'operatore della disciplina.

Nella pratica del Watsu l'Operatore (Watsuer) sostiene il proprio cliente in maniera discreta e non invadente, ma con una presenza di qualità, che comunica un senso di stabilità ed accudimento costante, in modo che il cliente possa affidarsi pienamente e rinunciare al controllo, all'attenzione attiva.

In questa situazione di abbandono il Watsuer può operare con stiramenti delicati e profondi, digitopressioni, gesti fluidi e ampi che liberano il corpo dalle tensioni e ne stimolano il movimento spontaneo, non mediato da sovrastrutture e intenzioni.

In particolare, nel relazionarsi con un cliente che abbia vissuto situazioni traumatiche, il Watsuer adotterà più che mai una attitudine non giudicante e pronta ad accogliere qualsiasi espressione emotiva possa manifestarsi, nel silenzio e nella presenza, quella autentica e generosa, che merita l'iniziale maiuscola.

Questa attitudine consente, insieme alla complicità materna dell'acqua, l'integrazione di eventuali esperienze passate che possono emergere in questo ambiente protetto.

SCIOGLIERE LE PAURE

In questo periodo storico, nel quale stiamo riaffacciandoci all'interazione sociale e al piacere di accogliere ed essere accolti da altri esseri umani, ritrovare gradualmente la libertà di gioire del "sentire il prossimo" e sciogliere nell'acqua calda le paure che possono essersi annodate nel nostro sistema psico-fisico, il Watsu può rivelarsi una carta vincente.

Portare coscienza e attenzione ai vissuti corporei "sentendo incondizionatamente", in uno stato di abbandono e sicurezza, può accelerare e semplificare il recupero dello stato naturale della persona umana, che è



animale sociale e vive di interazioni. Come detto in precedenza, tutto ciò è possibile solo quando si offre un sostegno sicuro nel quale potersi sentire accolti, protetti, in fiducia e non giudicati. Questo principio vale sia quando la persona che desidera provare l'esperienza del Watsu non abbia particolari tensioni emotive o fisiche, sia quando, come in questo periodo, possono essersi accumulate emozioni trattenute o compresse a causa della lunga e frustrante quarantena alla quale siamo stati necessariamente sottoposti.

È questo il caso in cui lasciarsi galleggiare in acqua a temperatura corporea, rispettosamente e amorevolmente sostenuti da un professionista del Watsu, crea una situazione ideale affinché ci si possa sentire nuovamente al sicuro e ci si possa rilassare, lasciando che la sapienza del nostro sistema riequilibri e integri ogni emozione provata.

Tornare a interfacciarsi quotidianamente con la società percependo un corpo rilassato da un trattamento sapiente e dall'abbraccio dell'acqua calda può sopperire ai tanti abbracci dei quali ci siamo dovuti privare per lunghi mesi e predisporre ad accogliere quelli che, ove non vi sia rischio, ci saranno concessi.

Crediamo che l'ideatore del Watsu, Harold Dull, sarebbe stato contento nel sapere che la disciplina nata dal suo ingegno e dalla sua passione

potrà essere, nei mesi che ci aspettano, un piccolo valido contributo per tornare allo stato d'animo normale e cancellare la memoria della "paura di incontrare". L'incontro, sia esso di corpi, di emozioni o sentimenti, è quanto i Maestri taoisti intendevano come bisogno fondamentale per nutrire una vita equilibrata e piena, ed è il cuore della filosofia del Watsu. Non basta sapere quale meridiano stimolare ed in che modo se non si è disposti ad essere protagonisti di una relazione che coinvolge, senza alcuna pretesa o aspettativa, per l'esatto tempo di un trattamento, la triade di attori del Watsu: Acqua, l'operatore e il ricevente.

Citiamo ancora una volta Van Der Kolk che, nelle sue le ricerche cliniche sul trauma, afferma: *"Potersi sentire al sicuro con le altre persone è forse l'aspetto più importante della salute mentale; connessioni sicure sono fondamentali per una vita significativa e soddisfacente. Svariati studi sulle risposte ai disastri nel mondo hanno dimostrato che il supporto sociale costituisce la protezione più potente contro la sopraffazione prodotta dallo stress traumatico... Il punto cruciale è la reciprocità: essere veramente sentiti e visti dalle persone intorno a noi, sentire di essere compresi nella mente e nel cuore di qualcun altro. Per come siamo fatti, abbiamo*

bisogno del sentimento viscerale di sicurezza per calmarci, curarci e crescere..." ("Il corpo accusa il colpo"). Risulta chiaro che, finché non ci saremo riappropriati della gioia dello stare tra la gente, senza paura e senza dover temere alcun male, non saremo completi. Ce la faremo: con gli occhi e il cuore aperti, con la giusta prudenza e, perché no, con l'aiuto del Watsu.

Bibliografia consigliata

Bessel Van Der Kolk, *Il corpo accusa il colpo*, Ed. Raffaello Cortina

Peter A. Levine, *Traumi e shock emotivi*, Ed. Macro

Harold Dull, *Watsu lo Zen Shiatsu in acqua*, Ed. Urra

Watsu Italia team, *Watsu la cura e la libertà dell'acqua*, Ed. Xenia

Gli autori

Keli Procopio inizia il suo percorso come ricercatrice spirituale in India nell'88, anno in cui diventa discepola del mistico Osho. Nel 1995 consegue, presso il Centro di Medicina Tradizionale di Milano, l'abilitazione ad insegnare e praticare Shiatsu, secondo la tradizione del Maestro giapponese Masunaga. Negli stessi anni si diploma nel metodo Breathwork (lavoro con il respiro) presso l'Istituto Insight di Milena Screm, con la quale collabora facendo parte del Direttivo dell'istituto stesso. Sempre presso l'Istituto Insight diventa successivamente Counselor a mediazione corporea. Agli inizi degli anni '90 incontra Harold Dull e diversi altri insegnanti americani, iniziando così il suo percorso acquatico formandosi prima come operatrice e in seguito insegnante dei diversi livelli. È l'attuale Presidente di WABA Italia.

Antonello Calabrese, Operatore e Formatore in Discipline Bio Naturali, insegna il Watsu ed altre Discipline Bio Naturali in Italia e all'estero. Ha diretto le terme di Cerreto di Spoleto e ha curato la formazione del personale di vari centri benessere e stabilimenti termali. È stato presidente dell'Associazione Watsu Italia (Istituto di formazione nel Watsu) e di WABA Italia (Associazione dei professionisti del Watsu) e, alla scadenza dei mandati, è stato nominato Presidente Onorario delle due Associazioni. Attualmente è Presidente del Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia e membro del Direttivo del Coordinamento Libere Associazioni Professionali (CoLAP). È Formatore con competenze formali attestata ai sensi della Legge Regionale 19/07 della Regione Lombardia e svolge attività di Data Protection Officer.