

IL MASSAGGIO COME STRUMENTO DI CONOSCENZA E TRASFORMAZIONE

Ciò che fa muovere l'essere umano nell'esistenza è il suo irrefrenabile desiderio di contatto e, al tempo stesso, l'enorme terrore di contatto. Andare oltre la paura di contatto significa imparare a vederla, cosa non facile; ma il processo che porta ad accettarla è una ricerca di completezza, una ricerca di felicità, una ricerca della radice.

(P.Menghi-Trasformare la mente, p.117)

Parole che in me hanno avuto una forte risonanza, ponendomi inevitabilmente due domande:

- Come si fa a costruire un contatto profondo, intenso, autentico, senza per questo perdere se stessi?
- Come si costruisce quel confine personale necessario per far sì che ci si possa occupare di qualcun altro senza farsi travolgere dalla sua esistenza?

Queste domande, che hanno accompagnato il mio percorso e indirizzato il mio processo di conoscenza, ancora oggi sono costantemente presenti e guidano il mio lavoro con gli studenti. Costruire una radice, un centro, un asse, un'interezza personale è sicuramente la premessa necessaria, per poi riuscire ad avere un contatto autentico, non imbevuto di paure, di resistenze, di confusione.

Nel mio percorso di conoscenza, attraverso la pratica di Vairagya Yana, ho avuto la possibilità, attraverso diverse modalità, di poter sperimentare la relazione con l'altro, ho lavorato con molto impegno sul riconoscimento e sulla costruzione di un confine personale, imparando a capirne l'importanza e a riconoscerne le difficoltà e le risorse.

Il *massaggio* è stato lo strumento che ha facilitato il mio percorso. È capace di toccare zone profonde e di far emergere vissuti dimenticati o nascosti nei meandri del nostro corpo, per cui si richiede una grande apertura ed una capacità di affidarsi, e in questo la pratica, l'esperienza, l'intuito, e la capacità di empatia sono di grande aiuto e vanno quindi coltivate. Stabilire e percepire con chiarezza il proprio confine e quello dell'altro, in un contesto così delicato e fragile è estremamente difficile ed impegnativo. Mancarlo porta ad interrompere, impedire, inquinare il contatto e quindi a compromettere la conoscenza. Oggi posso dire che, non esperta in questo campo confidando nella mia naturale inclinazione ad usare le mani, con inconsapevolezza e perciò senza timore, ho fatto dello studio ed approfondimento del massaggio il mio canale preferenziale per la mia "ricerca di completezza".

La strada per utilizzare questo strumento con capacità, competenza e giusta distanza, è stata lunga e complessa.

Per mettere in evidenza il lavoro che si impiega nell'utilizzo del massaggio in Vairagya Yana e per mostrare ciò che può accadere sul piano emozionale, psicologico e di scoperta di sé, vorrei raccontare una mia esperienza personale molto significativa e pregnante.

In un intensivo di V.Y. mia madre ed io ci siamo scelte per uno scambio di massaggio. La scelta penso, di impulso, nascesse dal desiderio di creare un benessere sul piano fisico e di piacere sul piano emozionale. Con stupore mi accorgevo che l'iniziale attenzione, nel prendermi cura di mia madre e pensare a lei soltanto, mi riportava continuamente a ciò che sentivo io. Attratta da quel corpo fragile e provato, mi veniva naturale dovermi occupare di lei come una persona da proteggere, facevo di tutto per essere "brava, protettiva, affettuosa", ho capito poi che cercavo in realtà una conferma inequivocabile del mio essere nel mondo e contemporaneamente chiedevo amore. Questo mio bisogno è diventato più chiaro e pressante quando le mani di mia madre si sono posate su di me. Ho sentito un tocco caldo che mi riportava nella mia prima casa dove pur distinte eravamo una sola persona: respiravo mangiavo dormivo nuotavo vivevo della sua stessa vita ma anche io c'ero viva e richiedente. La tensione iniziale dovuta alla preoccupazione di non fare affaticare mia madre a poco a poco sotto quelle dita è svanita per regalarmi quel sentire primordiale che racchiude il mistero della vita. Un sentimento profondo, creativo, da uno nasce l'altro e perciò di amore, ha colmato quella insicurezza che mi faceva stare male.

Da allora ogni qualvolta mi sperimentavo nel massaggio entravano in gioco due istanze:

- il bisogno di essere accolta e di potermi affidare
- il bisogno di essere io riferimento e contenitore per l'altro

Due temi che fanno parte della mia storia e del mio cammino. Grazie a quel contatto così intimo e vicino ho pian piano recuperato fiducia nelle mie capacità fidandomi del mio sentire così da rendermi sempre più visibile nel mondo e dire io ci sono.

A questo punto mi sembra opportuno sottolineare l'importanza di due elementi basilari che attivano il contatto: la *pelle* ed il *tatto*.

La *pelle* è un organo di grandi dimensioni che avvolge il corpo umano e che si forma sin dal momento del concepimento. Ricopre tutti gli organi proteggendoli dall'esterno, separa così un fuori da un dentro. È un confine fisico. La pelle è collegata direttamente ai centri nervosi, attraverso corpuscoli sensitivi e vie di "va e vieni" che mettono in comunicazione le

sensazioni e le emozioni con i centri nervosi e la psiche. È un confine fisico e psichico. La pelle è superficie e profondità allo stesso tempo.

Il *tatto* mette in contatto ed è l'unico senso a possedere una struttura riflessiva: non si può toccare senza essere toccati. Il tatto, attraverso il contatto permette la soddisfazione del bisogno primario dell'uomo: essere amato. Infatti, se il bisogno di toccare ed essere toccato è soddisfatto il bambino cresce sano. Gli abbracci e le carezze che riceviamo durante l'infanzia ci aiutano a costruire una sana immagine di noi stessi, sentendoci riconosciuti, accettati, amati.

Dal *tatto* dipende la coscienza di noi stessi e la percezione del mondo intorno a noi. Il tatto ci fornisce il senso della profondità, dello spessore, della forma degli oggetti, rappresenta quindi un vero e proprio strumento di conoscenza: a cominciare da quella del nostro corpo, coi suoi limiti e i suoi confini per arrivare, attraverso di essa, a quella del nostro io, del nostro senso di identità, del nostro "esserci nel mondo".

Il *tatto* apre la porta alle emozioni profonde, viscerali. Le emozioni sono una modalità che l'uomo ha di esprimersi, e lo fanno attraverso il corpo. Il corpo mostra la paura con brividi, sudorazione, impotenza, rigidità, mostra la gioia attraverso le risate, una solarità di espressione, un'apertura verso gli altri, esprime la rabbia attraverso il cambio della voce, un'aggressività che si manifesta attraverso i movimenti repentini degli arti. Il corpo comunica amore, malinconia, vergogna, piacere. A volte però le emozioni non vengono espresse ma trattenute e negate e così il corpo si irrigidisce, entra in tensione, perde sensibilità. Attraverso il tocco si può dare la possibilità alla persona di vivere quell'emozione per poterla lasciar andare senza negarla.

Il *contatto* è comunicazione, e uno strumento come il massaggio, è un modo per avvicinarci alla dimensione più intima e delicata della nostra identità umana.

Il contatto così intimo con l'altro senza filtri permette di comunicare in modo più autentico, manifestando sia gioia e piacere che disagio e paura. Ciò che si vive non è filtrato dalla mente, dal giudizio, il corpo può esprimere il suo vissuto e la sua storia per quello che è.

Come ogni sofisticata forma di comunicazione richiede sensibilità e delicatezza nel chiedere e offrire la distanza, il rispetto dei tempi e dei modi del linguaggio del corpo, la discrezione e l'attenzione, l'integrità in chi lo offre e la fiducia in chi lo chiede.

Il massaggio come strumento di Vairagya Yana

In che modo utilizzare il massaggio come strumento di Vairagya Yana?

Durante il mio percorso di formazione come insegnante di Yoga evolutivo ho approfondito lo studio del massaggio ed in particolare del massaggio ayurvedico. Questa maggiore

conoscenza mi è stata utile per avere una padronanza maggiore dello strumento e poterla utilizzare nelle classi con gli studenti in modo sempre più appropriato.

C'è bisogno di due passaggi fondamentali affinché il contatto attraverso il massaggio possa divenire strumento di conoscenza e trasformazione:

1. *Un intenso lavoro per costruire un assetto, un centro, un radicamento, un senso di sé*
2. *Un lavoro in coppia di ascolto di sé e dell'altro per costruire alleanza ed empatia*

Il lavoro preliminare viene fatto attraverso le tecniche e gli strumenti dello yoga evolutivo su di un tema specifico con l'obiettivo di attivare energeticamente il corpo e di costruire un proprio spazio vitale. Il saper stare su di sé con consapevolezza.

Lo studente impara prima a comprendere il proprio corpo. Impara a riconoscerne le tensioni e a rilassarle, impara a conoscere le variazioni del proprio respiro e a connettere stati di tensione fisica a stati emotivi e comportamentali.

Come insegnante mi occupo di aiutare lo studente a fare riferimento al suo centro, prendendo coscienza del proprio confine, confine che permette di vivere l'emozione senza diventare quell'emozione, confine che gli permette di non confondere il suo modo di agire e di funzionare con quello dell'altro, confine che distingue ciò che è suo da ciò che non lo è.

Dopo aver costruito la possibilità di fare affidamento a sé e al proprio sentire, si inizia a percepire lo spazio dell'altro e lo si mette in comunicazione con il proprio. Il contatto è graduale e rispettoso, ci si conosce attraverso il senso del tatto e non quello della vista, si dà valore ad ogni sensazione e da esse si prendono informazioni su cosa accade in noi e su cosa accade all'altro.

Il lavoro in questa fase iniziale si giova di asana a coppie, dove uno diventa sostegno dell'altro, di krya a coppie che aiutano a costruire una coordinazione con l'altro, un ritmo comune e di esercizi di ascolto attraverso il semplice tocco, che aiutano ad affinare la sensibilità, creando il silenzio necessario per poter affrontare il lavoro di massaggio.

Durante la pratica di massaggio, l'insegnante:

- guida lo studente fornendogli delle tecniche semplici da apprendere
- ricorda man mano la sequenza dei movimenti da eseguire con le mani
- lo guida a prendere contatto con il partner con rispetto ed attenzione
- lo aiuta a cogliere ciò che colpisce la sua sensibilità e nello stesso tempo a cogliere cosa emerge nella mente, compresi possibili giudizi ed interpretazioni
- lo sollecita a percepire attraverso il tatto le risposte di chi riceve, a dosare di conseguenza la pressione delle mani, e a variare i parametri del tocco

- insegna con la pratica a capire i messaggi del corpo che raccontano di modi di essere, di funzionamenti, di azioni e di reazioni.

Chi massaggia si assume la funzione di dare un contributo all'altro, guidato dall'insegnante. In base a ciò, il *rispetto dei confini*, diventa un parametro che guida a riconoscere il punto in cui si è, uno strumento didattico e di consapevolezza.

Chi riceve è in una posizione di vulnerabilità. Si rende disponibile a ricevere ma ha il suo limite che va protetto. Bisogna per questo motivo imparare ad ascoltare e sentire il corpo per poter percepire fin dove si può arrivare senza essere invadenti ma anche senza essere evitanti, sapendo sintonizzarsi con i movimenti energetici, emotivi e psichici dell'altro. Non sempre lo studente ha questa capacità. L'insegnante, allora, interviene incoraggiando chi riceve a non perdere la presenza di se stesso e a permettersi di dare indicazioni a chi massaggia sulla pressione, sull'insistenza, sulla parte del corpo su cui si va a posare la mano perchè il tocco sia meno invasivo, più rispettoso e più sostenibile.

Nel massaggio si richiede sempre la massima attenzione sia su di sé sia su l'altro per non abusare e non farsi abusare.

Altra premessa fondamentale è la condivisione dell'intenzione di cura reciproca. Questa guida la relazione e indirizza l'attitudine di ciascuno. *Cura* nel senso di offrirsi come canale facilitatore del processo di integrazione di un altro essere umano, usando se stesso e i mezzi che ha a disposizione per accogliere l'altro favorendo uno stato di rilassamento che permette di riconquistare zone d'ombra del corpo e della psiche.

Come insegnante mi trovo spesso di fronte a persone che non hanno mai fatto o ricevuto un massaggio nella loro vita, il mio compito è quello di aiutarli a risvegliare un "sentire", di uscire dall'idea di sbagliare e di non saper fare, affidandosi ad un sapere del corpo. Portarli a farsi guidare dalle mani e non dalla mente. Questo spesso è molto difficile. Le istanze che entrano in gioco sono tantissime, ed ognuno attua i suoi meccanismi di difesa consapevoli e non.

La "*paura*" è l'emozione che emerge di più e si manifesta assumendo le forme più disparate.

Paura di fare del male, paura di essere invasi, paura di subire qualcosa che non si vuole, paura di abbandonarsi, paura di rilassarsi, di assentarsi, paura di perdersi in una fusionalità che non si sa controllare, paura di non sentirsi, di non essere all'altezza, frustrazione.

Ognuna di queste paure in realtà parla di "chi sono", di "come funziono" in relazione al vissuto personale, ai condizionamenti della società, alle abitudini, agli automatismi.

Ci sono persone, ad esempio, che per paura di fare del male usano un tocco estremamente leggero, che non permette un sentire, né in chi dà né in chi riceve, è un tocco che esprime fuga da quel contatto.

O altre, che al contrario, hanno un tocco eccessivamente forte ed invadente. Questo accade se non si è presenti, se non si è in ascolto, se si utilizza il corpo come una macchina che “fa” slegata dal sentire.

Riporto qui una piccola esperienza.

M. massaggiava L. aveva assunto una posizione scomoda ed era molto distante dal partner, aveva le spalle contratte e le braccia rigide, un volto con un'espressione di estrema preoccupazione con la fronte corruciata e lo sguardo spaventato, mi sono avvicinata suggerendogli di avvicinarsi e di mettersi in una posizione in cui poteva stare più comodo, ho toccato le sue spalle cercando di farle rilassare e poi ho poggiato le mie mani sulle sue per aiutarlo a capire che tipo di tocco usare, lo ho incoraggiato dicendogli che il suo partner avrebbe detto lui se sentiva dolore quindi di non preoccuparsi di fargli del male, poteva agganciarsi a ciò che avrebbe desiderato per se da un massaggio e farsi guidare da quel sentire. Questo mio intervento ha fatto sì che nello stare più comodo, nel sentirsi aiutato e visto è riuscito a lasciarsi andare un po' di più diventando più efficace. Nello scambio verbale, dopo, M. ha detto di sentirsi inadeguato, incapace di offrire piacere e cura, ma dopo il mio intervento ha acquisito un po' più di fiducia e si è stupito che L. gli rimandasse un senso di piacere e di molta più presenza nella seconda fase. Questo è un piccolo esempio di ciò che può accadere e di come è possibile intervenire per aiutare un'osservazione di sé più profonda.

Non si può toccare senza sentire. Nel massaggio si tocca e si è toccati.

Ci sono persone che attuano la loro difesa dal contatto attraverso un eccessivo controllo (fai così, devi fare così) oppure attraverso una completa assenza (chi si addormenta, chi viene rapito da altri pensieri spesso di ordine pratico, devo fare questo o quello). Apparentemente sono presente faccio quello che mi hai detto di fare ma la mia presenza è fasulla.

Attraverso l'osservazione di tutto ciò che accade l'insegnante aiuta lo studente ad interrogarsi:

- Come mi sono sentito durante il lavoro?
- Che tipo di contatto ho sperimentato?
- In che modo ho reagito alla sollecitazione?
- Cosa mi ha sorpreso?
- Perché un'emozione forte?
- Dove la sua origine?

Non sempre però lo studente è in grado di rendersi consapevole di ciò che ha percepito e sentito, ma sicuramente è stato toccato. La sua domanda sarà la porta che lo porterà con curiosità alla conoscenza di sé, e questa ad una possibile trasformazione.

E' una lente d'ingrandimento che gli permette di focalizzarsi su ciò che evita, su ciò che sottolinea l'eccesso, su ciò che lascia indifferenti, su ciò che si nega, per i più svariati motivi il principale di questi la paura.

La paura può prendere il sopravvento generando fuga o negazione ma quel piccolo spazio di intimità e di fiducia che si è creato con l'altro, diventa occasione per non farsi divorare dalla paura e permettere, perché sostenuti, di rimanere in contatto con ciò da cui vorremmo fuggire, sopportando il dolore che accompagna spesso la paura.

In Vairagya Yana lavoro con il massaggio con l'obiettivo di poter creare uno spazio di relazione in cui due persone entrando in contatto, stabiliscono una comunicazione, scambiando e condividendo le proprie istanze con quelle dell'altro, accogliendo con calore, tutto ciò che emerge, dalle chiusure alle resistenze, dalle aperture alle negazioni, rimanendo in un ascolto attento e attivo che si manifesta nella disposizione "verso", cioè senza commento né giudizio. Uno spazio che permette di entrare in sintonia con l'altro facendo sperimentare l'efficacia di questa modalità di essere nella relazione.

Essere in sintonia è sentirsi liberi di esprimersi sotto lo sguardo comprensivo e compassionevole del testimone.

E' la cura che guarisce, è leggerezza di una quiete dopo la tempesta.

Valentina Cozzolino