



Watsu, Sessualità e Intimità.

con **Roberto Fraioli e Italo Bertolasi**

da Venerdì 11 a Domenica 13 Marzo 2011 a Villastellone (To)

“...Si fa esperienza durante il Watsu dell'esistenza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene mosso continuamente dall'acqua...”

Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo...

E' una resa. Liberiamo così il nostro corpo. E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo”. **Harold Dull**

Un fine settimana dedicato ad esplorare il potenziale di energia, di creatività, di istintività e di eros che può emergere dal nostro corpo “acquatico”. Da quella parte di noi, più autentica e più vitale, che si riscopre nel gioco, in una relazione amorosa o facendo esperienza del legame vitale con l'acqua, simbolo materno strettamente connesso alla Sessualità.

L'acqua riunisce infatti il potere della cura, dell'eros e della spiritualità. Ha la capacità di liberare in noi le emozioni

più profonde e di restituirci i nostri istinti più arcaici. L'acqua è ancora maestra di “danza” e di libertà. Nel fine settimana proposto le nostre “guide” sono un ginecologo, ostetrico e sessuologo, e un viaggiatore e bodyworker esperto di arti per la salute orientali. In “viaggio” con loro esploreremo gli spazi infiniti dei nostri “templi” interiori e la forza della nostra energia sessuale.

Saranno proposti esercizi in coppia, a tre e in gruppo. Assieme al Watsu saranno proposti: massaggi con olii (SGM-Sensitive Gestalt Massage), giochi esperenziali, esercizi di Qi Gong, danze e meditazioni. E parti teoriche con stimolanti riflessioni scientifiche. Con “Watsu e Sessualità” esploreremo allora i potenziali del nostro corpo erotico e sessuale per riscoprire la forza dell'amore e della pace che saprà ricostruire i rapporti umani. Per sentirci così più vivi. Più armoniosi, più consapevoli e più vicini agli altri.





“...Si fa esperienza durante il Watsu dell’esistenza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene mosso continuamente dall’acqua...Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo...E’ una resa. Liberiamo così il nostro corpo. E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo”.

“Sebbene gli organi sessuali siano posizionati nel terzo inferiore del nostro corpo, hanno una potente connessione con il cuore e con l’energia che sorge lungo la spina dorsale. Il loro potere unificante è illimitato ma quando sono repressi come immorali o privi di spiritualità...rendono ancora più profonda la ferita della separazione. Le ferite sessuali e la paura di esse influenzano la nostra capacità di aprirci a qualsiasi forma di intimità”.

Harold Dull



Sesso, Amore e Intimità.

di **Harold Dull** creatore del **Watsu**

La confusione riguardo il sesso, l'amore e l'intimità, e in particolare la tendenza a confondere il sesso con l'intimità, è alla base di molti dei problemi che si presentano nelle relazioni con gli altri, e soprattutto ostacola la capacità di **LIBERARCI** nei nostri corpi. Possiamo immaginare visivamente questi tre elementi come cerchi che si intersecano, sovrapponendosi in un'area centrale di forma triangolare in cui tutti e tre si incontrano...Noi abbiamo bisogno di tutti e tre gli elementi. Durante la vita sperimentiamo in occasioni differenti ogni possibile combinazione di queste componenti.

Poiché siamo tridimensionali e non piatte circonferenze immaginiamo queste tre variabili come sfere interagenti con tutte le sfaccettature del nostro essere: mente, corpo, cuore e spirito e così via. La dimensione dell'intimità che è più spesso confusa con il sesso è l'intimità fisica. Abbiamo bisogno di un'intimità fisica che non ha niente a che vedere con il sesso e che spesso è misconosciuta. Questo è stato il nostro primo bisogno alla nascita, quando abbiamo cercato di ristabilire il contatto fisico con la nostra madre. E' un bisogno innato dell'uomo quello di essere toccato e tenuto, e anche di toccare e tenere. E' nella natura stessa dell'intimità spezzare i limiti tra chi

da e chi riceve, in modo che per entrambi sia semplicemente un “essere”, essere aperti, essere uno in quel punto di contatto.

Questo bisogno può essere contrastato o alterato in tre modi:

- 1) attraverso l’inadeguatezza del nostro legame originario, per non aver ricevuto quel contatto fisico di cui un bambino ha bisogno.
- 2) se siamo stati vittime di abusi o incesti
- 3) attraverso l’educazione, se siamo stati indottrinati in schemi culturali che confondono la sensualità con la sessualità, il massaggio con la prostituzione e così via. Un quarto fattore potrebbe essere rappresentato dagli sforzi di cercare di colmare quel bisogno e dai rifiuti che abbiamo ricevuto. Le conseguenze della sua frustrazione e repressione sono difficili da prevedere.

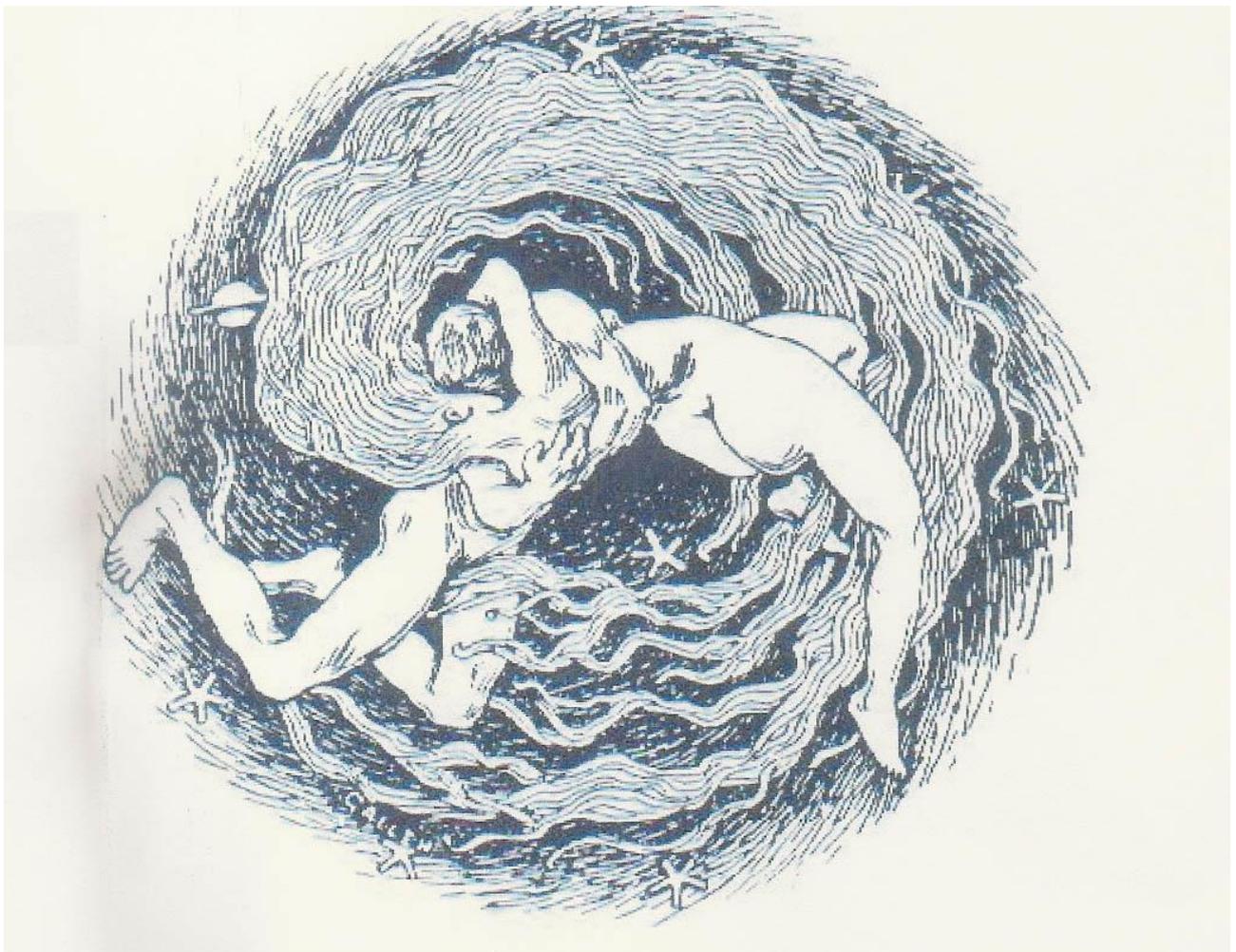
Se non possiamo essere in intimità con il nostro corpo non potremmo essere pienamente intimi con un’altra parte del nostro essere. Ciò non significa che dobbiamo essere fisicamente intimi con ogni persona con cui siamo emozionalmente o intellettualmente intimi. Vuol dire che se nella nostra vita perdiamo l’intimità fisica, ogni altra intimità, compresa quella spirituale, suona falsa.

dal libro: “ Watsu – Lo Zen Shiatsu in Acqua” di Harold Dull edizioni Urra/Apogeo



**WATSU E SESSUALITA'. RELAZIONI ED EMOZIONI:
GUARIRE LA FERITA DELLA SEPARAZIONE.**

di Roberto Fraioli



Abstract Dalle antiche radici della medicina cinese e dello zen shiatsu giapponese

nasce negli anni ottanta una nuova disciplina denominata Watsu(water shiatsu)

Questa pratica di massaggio in meditazione in ambiente acquatico può essere proposta come sostegno nella terapia sessuologica .

From the ancient roots of Chinese Medicine and from the Japanese zen

Shiatsu a brand new bodywork started in the 80's of last century : watsu (water shiatsu).

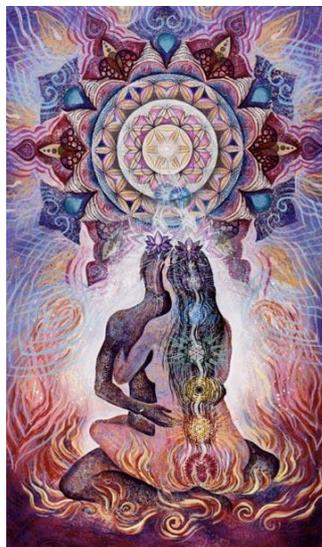
This bodywork requires meditation and warm water , and may be useful in sexual therapies.

L'energia vitale circola lungo canali chiamati "meridiani" che collegano tra loro i diversi centri di energia chiamati "chakra". La malattia e la disfunzione, anche quella sessuale, è data da un "vuoto" o un "pieno" di energia. Ciò accade quando l'energia si blocca, accumulandosi in un punto e mancando in un altro.

Secondo antiche tecniche provenienti dalla medicina tradizionale cinese (agopuntura, moxibustione, shiatsu) la stimolazione dei punti lungo i meridiani e il loro stiramento e allungamento fanno fluire l'energia.

In acqua calda (34°) il rilassamento che si produce nella persona è più profondo e lo stato di decontrattura muscolare e minor fissità delle articolazioni consente tutta una gamma di movimenti impossibili a riprodursi a terra.

Coloro che ricevono Watsu e che danno Watsu praticano un lavoro corporeo che produce effetti psicoemotivi di grande interesse, divenendo così una sorta di "psicoterapia corporea" che conduce a rielaborazioni sul proprio essere a partire da esperienze fisiche corporee e non a partire da elaborazioni mentali collegate alla parola.



Sesso, amore, intimità sono entità diverse che si intersecano.

Tutte e tre hanno un posto importante nella nostra vita.

L'intenzionalità del sesso.

L'abbandonarsi all'amore.

L'unicità dell'amicizia.

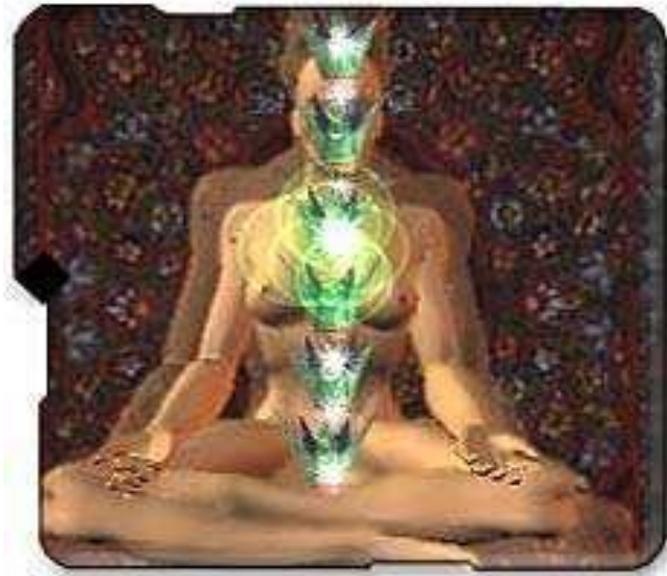
Più se ne comprende la separatezza, più si può sperimentare come queste tre cose possano diventare una cosa sola.

L'atto affettivo, la via per costruire una amicizia, ci apre anche ai livelli più profondi della nostra intimità.

Allora i muri che la società edifica tra queste esperienze possono franare.

Poiché in ogni cosa c'è continuità.

Ogni cosa è sacra.



Il Watsu si propone quindi come utile lavoro per la formazione degli operatori in ambito sessuologico:

- 1) per prendere coscienza delle proprie dinamiche*
- 2) per prendere coscienza dei tempi dell'altro*
- 3) per prendere coscienza della intimità e della vicinanza che il rapporto terapeutico instaura*
- 4) favorisce l'empatia, lo "stare con" e non solo "fare qualcosa per"*
- 5) ci aiuta a rispettare l'altro senza invaderlo*

Il Watsu viene utilizzato nei corsi di preparazione alla nascita . E in questo contesto si esercita una prevenzione primaria dei disturbi sessuali della coppia in gravidanza e dopo il parto:

1) preparando alla separazione tra madre e figlio/a, prevenendo fin da subito la ferita che da questa separazione può derivare

2) lavoro con le coppie sui tre livelli collegati : intimità – amore – sessualità



Il Watsu trova una particolare applicazione in tutti i casi in cui persiste una dolorosa ferita da separazione, come la perdita di un congiunto, l' abbandono da parte di una persona amata, violenza o abuso sessuale .

Il Watsu trova inoltre applicazione nelle patologie del desiderio e nei disturbi sessuali legati alla menopausa.



Quanto più entriamo in contatto con gli altri, tanto più sentiamo la nostra unicità. Più sentiamo questa unicità, tanto più possiamo essere liberi nel nostro isolamento.

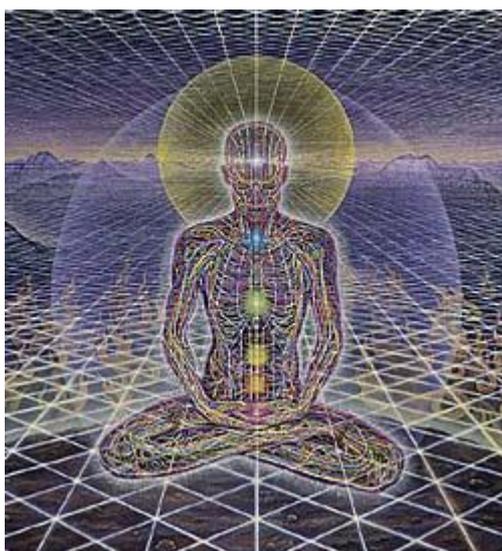
Uno i momenti più efficaci del watsu è quando, dopo aver tenuto qualcuno vincono a se per quasi un'ora, staccando le nostre mani e togliendo il contatto fra i nostri corpi, abbiamo la sensazione di essere ancora uniti, anche se separati. Questo

contatto che entrambi sentiamo non è attaccamento, ma il contrario. E' la base della nostra libertà. E' il ritorno al nostro legame originario e alla nostra separazione originaria. E' il nuovo distacco senza le dolorose, devastanti, sconvolgenti separazioni che hanno lasciato una ferita. Una ferita che si apre ogni volta che subiamo un abuso e siamo traditi, o rifiutati da qualcuno che amiamo. Ogni volta che siamo orientati dall'affetto per i genitori e dagli altri affetti verso un io più remoto da cui dobbiamo separarci per crescere.

Ogni crescita è separazione.

E quello che sta alla base di tutte queste separazioni è la nostra separazione alla nascita che se non è seguita da una completa e prolungata ricongiunzione affettiva, lascia carenze difficili da colmare. Questa ferita e i nostri tentativi di nasconderla intaccano tutti i nostri rapporti con gli altri.

Più siamo tagliati fuori dalla nostra identità, più usiamo gli altri e noi stessi come oggetti.



Le terapie tradizionali tentano di farci affrontare la ferita rivivendo gli eventi che l'hanno provocata. Al contrario questa terapia interpersonale è un ritorno a quella unicità sulla quale la ferita non ha potere.

Questo ritorno è più facile quando è fatto con altri che hanno percorso la nostra stessa strada, che hanno bisogno di noi, come noi abbiamo bisogno di loro per ritornare.

Siamo guida l'uno per l'altro.

Ogni persona con cui pratichiamo il watsu è il nostro maestro.



Stiamo imparando a stare con un'altra persona senza uno scopo, senza ego, senza quel falso isolamento che è la non consapevolezza della nostra unicità.

E l'antica prescrizione per il medico "cura te stesso" va più in là della comune interpretazione su cosa si deve fare prima di curare un'altra persona. Dobbiamo diventare noi stessi la strada verso la guarigione.

Quando l'altro sente il nostro essere con lui in questo modo, non trattandolo come un oggetto, non provando a fargli qualsiasi cosa, ma solo essendo con lui, sostenendolo nella maniera in cui ha sempre avuto bisogno di essere sostenuto, respirando con lui, movendoci insieme al ritmo dell'energia, allora la guarigione ha inizio.

Il watsu ci aiuta ad entrare in contatto con i fondamentali riflessi, uniti/separati a tutti i livelli della nostra energia.

Quando i flussi separati dei nostri meridiani sono bilanciati, diventano uno solo.

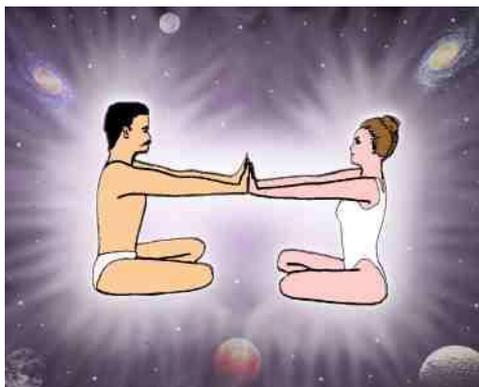
Quanto le risonanze separate dei nostri centri di energia (chakra) armonizzano, noi siamo uno. Quando sfociamo in quel punto in fondo al respiro siamo l'universo vuoto che sorge.

Ogni cosa inizia con il respiro che continua con la sua energia creativa. Noi, manteniamo e colleghiamo centri di energia fino a che suonano insieme.

Stiriamo e allunghiamo i meridiani premendo i punti dove hanno la tendenza a bloccarsi e ristagnare fino a che quei flussi separati sono collegati e bilanciati in tutto il corpo.

L'unicità di tutte queste forme di energia è più evidente nelle prime settimane di vita.

Non c'è niente che possa impedire al respiro di un bambino di svuotarsi completamente ed espandersi in tutte le parti del corpo. Possiamo sentire come risuona, come si unisca a tutto quello che lo circonda. Tutti gli eventi del suo corpo sono globali. Quando piange e si arrabbia, è tutto il suo corpo che piange e si arrabbia.



E' solo più tardi che i flussi attraverso i meridiani diventano divisibili, distribuendo l'energia in tante parti a compier le sue funzioni separate. Funzioni relative agli aspetti o parti del corpo che corrispondono ai meridiani.

Più l'energia che corre attraverso i meridiani è sbloccata e bilanciata, più essi diventano congiunti, e più ogni singolo flusso riesce a compier una sua funzione.

Più l'energia si libera ad un livello, più si libera anche ad altri livelli.

Quando l'energia a tutti i livelli diventa più libera avviene un fenomeno che sentono tutti coloro che praticano il Tantra: " Più piena la gioia nell'energia, più grande la pace al centro di essa".



Ma il fatto di dire parole come "pace", "il vuoto", "il divino", "unicità", "amore incondizionato" non ci porta così vicino alla guarigione come quando la sentiamo nel nostro stesso corpo mentre siamo sostenuti da un altro.

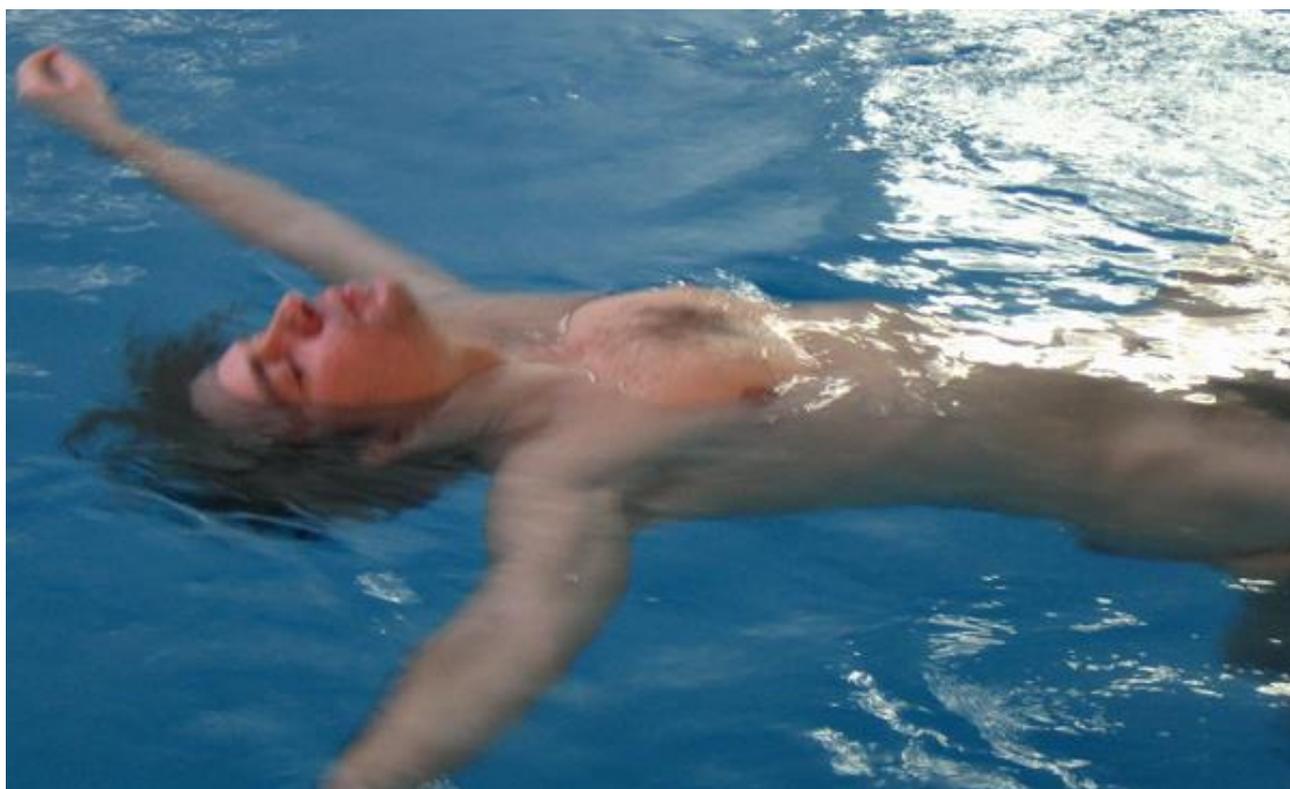
Una volta raggiunta ci sono maniere per mantenersi in essa, per entrare ancora più profondamente nel nostro io.

L'unione provata durante watsu crea un legame che ricorda quello tra madre e figlio o quello tra gli amanti.

E' necessario creare uno spazio sicuro per vivere gli aspetti che potrebbero essere mancati in unioni precedenti, assieme ad aspetti che potrebbero essere stati soppressi dopo separazioni.

Per qualcuno può rivelarsi la scoperta di un livello di conforto che gli è venuto a mancare dopo l'infanzia, per qualcun altro può rivelarsi la scoperta che può esistere un così alto livello di intimità senza alcuno scopo sessuale alla base.

Scoperte come queste potranno avere una grande influenza sulla vita delle persone e sulla qualità dei legami che verranno ricercati con gli altri.



E' necessario che chi da watsu mantenga e protegga lo spazio dentro il quale chi riceve watsu potrà fare queste scoperte nel modo più sicuro possibile.

Per molte persone il fatto di non essere stati abbracciati da nessuno durante la loro vita adulta allo stesso modo in cui sono stati abbracciati da bambini ha lasciato un profondo desiderio che toglie loro la principale fonte di conforto.

Con il watsu tutto questo bisogno viene soddisfatto. Il ricevente ne diventa consapevole e accetta di conseguenza il bisogno.

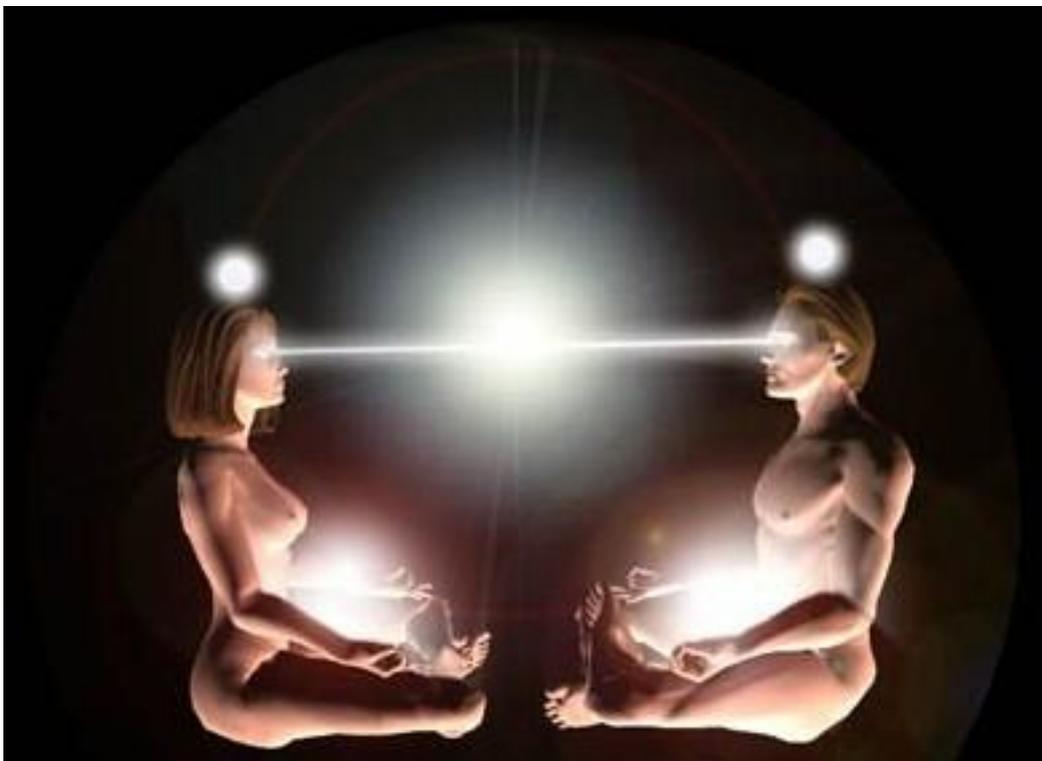
La forza e la salute che il bambino ha ricevuto da questa sorgente sono, a questo punto della sua vita, nuovamente disponibili.

Tutto questo non va confuso con la “regressione”.

E' l'assenza di regressione. Non bisogno di tornare bambino per ritrovare quella sorgente, ma capacità di trovare questo conforto nel presente. Tutto ciò dona forza a questa esperienza.

E' possibile fare esperienze ricollegabili alla vita intrauterina. Nell'essere portato così liberamente dentro l'acqua, nell'essere continuamente stirato ed essere riportato nella posizione fetale, l'adulto ha l'opportunità di guarire dal dolore o dalla perdita che porta con se dal periodo prenatale. Se ci fosse un senso nelle restrizioni che il suo corpo ha vissuto dentro l'utero, ora ha l'opportunità di vivere la libertà del suo corpo dentro l'acqua. Se avesse represso qualche dolore imputabile a separazione, ora potrà sentire la continuità, l'unione, tra quel periodo e il presente.

Il watsu può essere molto efficace nel guarire le ferite causate da una mancanza di contatti fisici, problemi psicologici infantili, violenze sessuali, o problemi ad accettare l'intimità. Può anche aiutare le persone a raggiungere una comprensione più sana della propria sessualità. Molti problemi che le persone hanno riguardo l'intimità sono da porsi sin relazione alla propria incapacità (o alla incapacità di proprio partner) di distinguere tra sensazione sessuale e intenzione sessuale. Specialmente gli uomini soffrono di tale difficoltà.



Hanno imparato che una sensazione sessuale ha bisogno di essere repressa o portata avanti con l'azione. La spinta ad agire provoca loro l'immagine di una ricettività che potrebbe non esserci, e impedisce loro di “stare” con l'altro, attenti solo a ciò che l'altro “fa”. Nella loro concentrazione sull'“atto”, l'altro diventa un oggetto.

L'unica alternativa che conoscono per trattare una sensazione è quella di reprimerla. Ma la repressione divide la propria persona, per cui diventa difficile stare completamente con l'altro.

Si fa esperienza durante il watsu dell'esperienza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, senza azioni o repressioni.

E' chiaro che lavorando così vicini potrebbero nascere sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene continuamente mosso nell'acqua.



Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo.

E' una resa, liberiamo così il nostro corpo, E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo.

Molte persone, quando ricevono watsu , affermano che i loro corpi sono così completamente liberati e sostenuti che hanno la sensazione di navigare o volare dentro lo spazio. Qualcun altro afferma di vivere una gioia cosmica, un amore incondizionato.

Qualunque sia l'esperienza fatta, poiché ci si arriva attraverso la liberazione del corpo, e non negandolo, è un'esperienza che viene indissolubilmente legata alla vita quotidiana.

Acanto a quella sessuale, esistono altre intenzioni che dovrebbero essere evitate durante il watsu. Qualcuna potrebbe essere tentata di fare da madre, in maniera troppo evidente, togliendo in questo modo la libertà a chi riceve di muoversi dentro e fuori della situazione.

Qualcun altro potrebbe estraniarsi, ricalcando troppo il modello medico-paziente.

Comunque tutte queste condizioni sbagliate svaniscono quando riusciamo a sentire l'unione con l'altra persona.

Nel watsu più forte è quindi l'unità con l'altro e più liberi sono i nostri corpi tanto più individuale e unica diverrà ogni nostra sensazione.

Bibliografia:

- 1) Harold Dull(1987)BODYWORK TANTRA ON LAND AND IN WATER Hot Spring Publishing,Harbin(CA)***
- 2) Harold Dull WATSU di(1996) Ed.Red, Como***
- 3) Harold Dull LIBERARE IL CORPO IN ACQUA(2000) di,Ed.Urra,Milano***
- 4) Roberto Fraioli e Italo BERTOLASI MANUALE DI WATSU(2001) Ed Xenia, Milano***
- 5)Italo Bertolasi, Gianni De Stefani e Roberto Fra ioli MANUALE DI WOGA E AICI (2002) Ed Xenia, Milano***
- 6) Watsu Italia IL WATSU(2003) Ed.Xenia,Milano***
- 7) Roberto Fraioli IN DOLCE ATTESA (2006) Ed.Xenia, Milano***



Ecopsicologia e sessualità, il linguaggio della vita

La perdita del senso di connessione e interconnessione con qualche cosa di più vasto, con la natura, con la Creazione, con il Cosmo, ha un costo pesante in termini esistenziali e favorisce la nascita di problemi legati al senso della vita, alla scala dei valori, alla motivazione e alla capacità di entusiasarsi al progetto della propria esistenza.

Ha un costo pesante anche in termini materiali: si traduce in mancanza di sensibilità, rispetto e attenzione per il prossimo, per il mondo animale, per l'ambiente naturale, per l'equilibrio degli ecosistemi, per la biodiversità.

C'è una strettissima interazione tra questi due poli: contatto col mondo e contatto con se stessi o "non contatto" col mondo e "non contatto" con se stessi. Disconoscendo la nostra natura terrestre, perdiamo il contatto con ciò che siamo e perdiamo il senso più vasto di ciò che siamo.

L'Ecopsicologia nasce per svegliare la psicologia, per sottolineare che molto del malessere contemporaneo ha le sue radici non solo nel vissuto intrapsichico personale, ma anche nella perdita del senso di connessione con la vita stessa. Ritrovare il legame con l'ambiente circostante può diventare punto di partenza per ritrovare il contatto con la totalità di se stessi. E viceversa.

L'Ecopsicologia nasce per risvegliare i singoli dal torpore di credersi soli, isolati, autarchici, circondati da "cose" di cui poter disporre a piacimento, nasce per allargare orizzonti, percezioni, visione di sé e del mondo, nasce per riconnettere l'individuo al mondo e il mondo all'individuo, in un'ottica sistemica e sinergica.

L'Ecopsicologia è una psicologia del noi. E' il futuro.



Parlare di vita, di natura, di ecologia e, a maggior ragione, di ecopsicologia, vuol dire anche parlare di sessualità, di quella forza che è alla base di tutta la creazione, che regola il gioco di attrazione e repulsione delle polarità: tra cariche elettriche, tra il nucleo e l'elettrone, tra atomi, tra molecole, tra sostanze chimiche. Gioco che, nella vita, si traduce nella danza tra penetrante e ricettivo, centripeto e centrifugo, maschio e femmina, tra l'uomo e la donna.

Nei misteri eleusini, nei rituali dionisiaci, nella tradizione celtica, nella religione indiana, nel buddismo tantrico, per citare solo alcuni ambiti, la sessualità è considerata sacra. E' vissuta e celebrata in quanto unione tra le due forze creatrici dell'universo, e quindi come momento di incontro con il divino, di *Unio Mistica*. L'incontro d'amore diventa una meditazione, il sesso viene elevato da istinto animale a pratica spirituale. L'uomo e la donna onorano nel partner la forza creatrice complementare e l'unione fisica diventa un momento di ricreazione dell'unità originaria.

Ogni qualvolta una religione o una ideologia hanno voluto limitare l'autonomia e l'autorealizzazione dei singoli individui, impedendo di accedere autonomamente all'esperienza del divino – oltre che a un corretto e armonico dispiegarsi delle energie – la sessualità è stata condannata e repressa. Lo spiega molto bene Wilhem Reich nella sua *Rivoluzione sessuale*, in cui non punta il dito soltanto sulle tre religioni giudaico-cristiane, ma anche sulla rivoluzione russa e altre esperienze di tipo settario. La repressione sessuale rende gli individui più facilmente manipolabili e plagiabili – sostiene – mentre la libera espressione dell'energia sessuale ha un ruolo fondamentale per la salute psichica

dell'individuo e per la sua capacità di diventare una persona responsabile, critica, creativa ed indipendente.

La negazione della sessualità va di pari passo con la negazione dell'istinto, del corpo, della femminilità, delle percezioni analogiche del mondo, della natura e delle forze della terra, di madre terra, dei valori legati alla vita. L'estremo opposto non è certo quell'ostentata diffusione di immagini provocanti che troviamo oggi sulle copertine dei giornali, sui cartelloni pubblicitari e sugli schermi televisivi a tutte le ore della giornata, perché relegare la sessualità solo a capriccio dell'istinto non permette di riconoscere il gioco di energie in atto e di onorarne la più profonda natura, quella dell'incontro tra due principi universali, alla base della vita stessa.

Questo non vuol dire che il sesso, adesso, deve essere trasformato in una funzione religiosa, ma che va intriso delle stesse qualità di ascolto, rispetto e reciprocità che caratterizzano ogni relazione dialogica, autentica, matura. In un'ottica ecopsicologica il sesso diventa prima di tutto occasione di incontro e comunicazione tra due persone, celebrazione dell'istinto e della passione in quanto componenti delle forze della vita da vivere e godere appieno, possibile percorso iniziatico verso uno stato di coscienza di estatica compartecipazione con il tutto, ma diventa anche una funzione biologica e psichica tra le altre, da gestire coerentemente con i propri bisogni e le possibilità oggettive, senza svilirne l'importanza, ma anche senza ingigantirla oltremodo. Si vive bene con una sessualità espressa e realizzata, si vive bene anche con una sessualità altrimenti canalizzata, meglio se per scelta che per mancanza di scelta.

Quanta infelicità, quanti conflitti tra uomo e donna potrebbero essere evitati con una vera educazione sessuale, e non certo quella che racconta la storiella degli spermatozoi che incontrano l'ovulo, o la fisiologia del glande e delle trombe di Falloppio e di altri termini che tolgono ogni poeticità al corpo maschile e femminile credono di risolvere il problema dell'educazione. Quello di cui c'è bisogno è dialogo, confronto su ciò che si sente e si vive in prima persona; parlarne apertamente consente così a ogni individuo di prendere coscienza delle sue peculiari esigenze, di scegliere quindi tempi, modi e atteggiamenti a ognuno più congeniali, il tutto in una cornice di fondamentale rispetto reciproco e in una incomparabile occasione per scoprire ogni volta qualche cosa di nuovo di sé e del partner.

Così come esercitare una attività creativa rende più flessibili, aperti, ricettivi ed equilibrati nella distribuzione ed espressione delle proprie energie, vivere bene la propria sessualità – nella sua espressione o nella sua trasformazione – rafforza il legame con la polarità terrestre dell'esistenza, relativizza problematiche cervelotiche, crea un legame di compartecipazione con tutti gli esseri, avvicina ai valori della vita, rende più soddisfatti, più tolleranti e più gioiosi.

tratto da: Marcella Danon, *Ecopsicologia – Crescita personale e coscienza ambientale*, Apogeo, Milano 2006.

LA FIDUCIA DEL CON-TATTO

“Trout in Touch”

di Diane Tegtmeier

“Tra tutti gli elementi, il Saggio dovrebbe scegliere l’Acqua come suo precettore”
Tao Cheng – 11° Secolo

Watsu e la relazione che guarisce

Il Watsu è emerso dall’acqua. Si compie nell’acqua, che è curatrice (terapeuta) e guida di ogni (sessione) di Watsu. Quando intraprendete il vostro viaggio di Watsu, ricordatevi del consiglio di Tao Cheng. Riflettete su ‘come’ l’acqua vi possa trasmettere conoscenza. Cosa possono insegnarci l’acqua e la natura stessa sul ‘tenere’ qualcuno nell’acqua calda? E ancora cos’hanno in sé l’acqua e la natura stessa per diventare per noi dei modelli su cui plasmare le nostre relazioni guaritrici?

Per ‘guarigione’ io intendo quel processo attraverso cui diventiamo più consapevoli sia della nostra completezza sia dell’interconnessione con ogni altra forma di vita. Una relazione guaritrice si può definir tale solo se accoglie in sé questo processi.

L’acqua è arrendevole ad ogni cosa, poiché trova sempre la via della minor resistenza attraverso tutto ciò che lambisce e attraversa: fenditure, rocce e alberi. La pietra cede a questa arrendevolezza e si lascia ri-plasmare dall’acqua con cui entra in relazione. Anche nel Watsu noi non forziamo alcun movimento. Ma per via della nostra mente ‘vigile’ poniamo “resistenza”. Così come l’acqua incontra la pietra, noi incontriamo la persona che sosteniamo nelle nostre braccia. La nostra essenza incontra l’essenza dell’altro. Ciascuno (di noi) può venir cambiato dall’altri presenza.

L’acqua, in quanto mezzo in cui pratichiamo Watsu, veicola l’energia e le emozioni di tutto quello che entrambi i partners portano nell’acqua. Suonate Mozart presso uno specchio d’acqua, e la sua sostanza liquida (i suoi cristalli) assumeranno una forma celeste. Gettatevi dentro qualcosa di inquinante in acqua e la sua “matrice cristallina” collasserà in un blob informe. ‘Riempite’ un contenitore d’acqua di pensieri d’amore o di rabbia, ed i suoi cristalli rifletteranno queste differenze. Il nostro corpo è composto per il 70% di acqua. Ciò significa che, a livello profondo, siamo influenzati dalle intenzioni, dai pensieri e dalle emozioni, portate in acqua, di chi ci sostiene in una sessione di Watsu.

Cosa ne sarà l'acqua di 'confini'? Dove si trova il confine là dove il fiume incontra il mare? Dove tra il fiume e i suoi argini. O tra l'oceano e la sabbia delle sue spiagge? I confini sono pensati dalla mente umana. Sono stabiliti per proteggerci gli uni dagli altri. Quando creiamo un argine da una parte di un flusso d'acqua, dal lato opposto aumenterà la sua pressione. Quando noi poniamo un "argine" mentale tra noi stessi e qualcun altro, crescerà anche la pressione 'contro' questo "confine". Ogni volta che terra e acqua si incontrano, si crea una 'interfaccia' sensibile ad ogni spostamento o cambiamento. Anche le persone si modificano e cambiano il loro umore in presenza di un'altra persona.

Prendete l'acqua come vostro mentore nel Watsu, e potete imparare un modo di relazionarvi più efficace che vi può condurre ad una più profonda comprensione di cosa sia una relazione 'guaritrice'. L'acqua non conosce confini mentre si muove intorno ed attraverso tutte le cose e le creature viventi. Pur tuttavia la natura si è evoluta in modo tale da aiutarci a sentire la differenza tra "me" e "te" al punto che ognuno di noi può vivere la sua unicità e simultaneamente sentirsi interconnesso agli altri. Noi nasciamo (arriviamo su questa terra) avvolti nella pelle che ci separa dal tutto ma che nello stesso tempo, media i flussi energetici (di acqua) attraverso di noi. Media le interazioni fra di noi, seguendo gli stessi principi delle membrane che circondano ogni singola cellula vivente.

Contenimento

Come le cellule viventi di ogni pianta ed animale, che si scambiano elementi nutritivi ed energie armonizzanti e curative, con l'aiuto dell'acqua, voi potete imparare a contenere ciò che è vostro (pensieri, emozioni e desideri), e che serve al vostro processo di vita individuale. Nel Watsu, allo stesso modo, voi potete aiutare i vostri partners a prendere coscienza e contenere ciò che è solo loro. Così che possano ricevere il pieno beneficio di ciò che sentono e che può emergere durante una sessione di Watsu. Il concetto di 'contenitore' è in relazione a quello di 'confine'. Nel Watsu noi ci preoccupiamo di onorare e rispettare tutto ciò che è tuo (i tuoi bisogni vitali) distinguendolo da ciò che invece è mio. Anziché sopprimere o l'uno o l'altro, il contenimento funziona come la cornice di un quadro che ci può aiutare ad espandere la visione di ciò che racchiude.

Permeabilità selettiva

Poiché l'energia delle vostre emozioni e intenzioni può passare attraverso il 'contenitore' del vostro partner senza che nemmeno ve ne rendiate conto, la natura ha escogitato speciali ricettori sul e intorno al vostro corpo. Essi funzionano come i ricettori sulla superficie delle membrane delle cellule. Tali ricettori segnalano l'arrivo di un messaggio permettendovi di "decidere" se volete

ricevere il messaggio oppure no. Se il vostro partner vuole imporvi qualcosa che vi fa sentire a disagio, scatta in voi un piccolo allarme. Un piccolo segnale che risveglia la vostra attenzione. Questi ricettori si possono spostare e si rinforzano e sensibilizzano (guariscono) quando sono immersi in un bagno di energia, di amore e di compassione. I ricettori vengono condizionati dalle vostre esperienze di vita. Così, se vi sentirete a disagio a farvi toccare per una pregressa esperienza di contatto che vi ha fatto male, i vostri ricettori ve lo segnaleranno ad ogni 'con-tatto'. Avviene il contrario invece se avete provato una sensazione piacevole. In qualsiasi relazione, i vostri ricettori stanno sempre interagendo facendo scelte, comunicando l'un l'altro in quel medium perfetto che è l'acqua. Nello specifico, nelle relazioni di guarigione, potete esercitarvi a sentire quali dei vostri ricettori si sono attivati durante l'esperienza.

Differenziare

Ciascuno di noi sviluppa una propria varietà di ricettori, in base alle nostre esperienze di vita. Mentre procedete nello studio del Watsu voi ne potete sviluppare un buon numero, che vi 'abiliteranno' a offrire nel miglior modo una sessione di Watsu. Alcuni di voi potrebbero aver già sviluppato la sensibilità dei recettori magari durante il vostro training per diventare infermieri-e o terapisti-e del massaggio. Ma potreste anche non avere sensibilizzato recettori per la psicoterapia o l'erbristeria. Con i vostri partners di Watsu, se non avete potenziato recettori specifici è meglio che non vi comportiate come se invece li aveste acquisiti. **In sostanza, non intraprendete trattamenti (terapie) per le quali non avete ricevuto una adeguata formazione.** Ma cogliete ogni nuova opportunità per far crescere nuovi ricettori e poter così offrire un Watsu con competenza e senso di responsabilità. Modellando durante la sessione la forma di Watsu più adatta alle diverse situazioni.

Inter-spazio

Solo raramente, nell'atto sessuale o nella difesa (lotta), gli esseri viventi penetrano fisicamente l'uno nell'altro. In tutte le altre relazioni, ciò che è nutrimento, guarigione, e comunicazione, è mediato attraverso quello che io chiamo inter-spazio che c'è tra di noi. L'interspazio è "l'autostrada energetica" che si attiva quando decidiamo di relazionarci l'uno con l'altro. I nostri ricettori comunicano (si parlano) a vicenda attraverso l'interspazio, reagendo in modi diversi secondo 'come' noi riceviamo i messaggi che ci vengono inviati. I messaggi che recepiamo tramite il tocco e le intenzioni, potranno creare una relazione tanto più terapeutica – efficace- quanto più sarete consapevoli dei messaggi che mandate attraverso questo inter-spazio.

Essere Centri

Dentro di noi e nel profondo di ogni cellula di ogni essere vivente, c'è un nucleo - 'guida interiore' - che conserva i codici genetici, aiutando la cellula a compiere la propria missione e a 'rispondere' a tutto quello che succede fuori dalla membrana cellulare. Dentro voi stessi, nel profondo, c'è una coscienza-nucleo, che guida le vostre azioni. Quando siete centrati nel vostro corpo, consapevoli del vostro "centro" (a livello fisico-emotivo-spirituale), voi create uno spazio sicuro. E una solida base anche per coloro che farete galleggiare in acqua. Il contratto etico della pratica, può servire, durante le vostre sessioni, come un altro "centro-guida" da cui agire. Tutte queste dimensioni si riuniscono (combaciano) per creare una "Casa" - un Centro - dove voi potete ritrovarvi (andare) quando vi sentite insicuri e non pronti nel vostro "lavoro" con gli altri.

Una Unica Cosa

In natura non vi sono confini. L'acqua nella quale oggi voi sostenete i vostri partners potrebbe lambire i 'lidi' di un altro domani. L'aria che ispirate è arrivata da altri esseri viventi e ritornerà ad altri appena voi la espirate. Come esseri interconnessi, in un pianeta che è connesso a tutto ciò che esiste nell'universo, quando sosteniamo qualcuno in acqua, dovremmo essere sempre consapevoli che noi sosteniamo nello stesso tempo anche tutte le altre creature. Quando toccate un altro essere avrete l'opportunità anche di incontrare, in modo profondo, voi stessi.

oooooooo

Tutti questi principi di Contenimento, Permeabilità Selettiva, Differenziazione, Di Essere Centrati per Sentirci Una Unica Cosa si armonizzano insieme contemporaneamente per fluire, come fa l'acqua, uno nell'altro. Tali principi si possono imparare, praticare, integrare nel modo migliore quando ci relazioniamo agli altri.

Se noi coltiviamo la consapevolezza che la "sapienza" dell'acqua e della natura ci possono regalare, noi potenzieremo, nella pratica del Watsu, la nostra capacità di creare relazioni guaritrici. Watsu è un dono di Madre Natura, che ancora una volta si rivelerà per mezzo delle "acque sacre" in cui voi lavorate questa fine settimana. Possano queste acque e *questo paesaggio**, che per secoli hanno attratto pellegrini sulla via della guarigione, guidarvi ed ispirarvi ora che state imparando a relazionarvi (a stare) con un'altra persona in acqua.

NB: * Diane T. si riferisce alle acque e alla natura "sacra" di Harbin Hot Spring (California) dove c'è la "casa del watsu" e dove lei propone questo corso.

Cosa fare quando vi sentite bloccati

Una via per Risolvere alcuni dilemmi di Etica

Dove è il cliente?

***Seguire la Traccia**

Ascoltare, osservare e seguire l'esperienza (i bisogni) presente del vostro partner

***Contenere**

Senza giudicare o interpretare, aiutate il vostro partner a contenere l'esperienza
(tocco-riflessione-intuire la reazione-dialogo terapeutico)

***Sostenere**

cio' che 'vuole' succedere nel tuo partner
(tocco-dialogo-riflessione-compassione-consapevolezza)

Dove sono io?

Tracciare

Tracciare la nostra presente esperienza

***Contenere**

La nostra risposta
(con la consapevolezza-non col giudizio)

***Sostenere**

Noi stessi
(respiro-colore-spirito guida)

Stare Centrati

Fate qualsiasi pratica vi aiuti a rimanere centrati
(respiro-simboli-guida-preghiera..etc)

Qual'è il contratto?

Come deve svolgersi la sessione - cosa è stabilito – cosa è implicito?

-Intenzione

-Problemi

-Precauzioni

-Il Contratto necessita modifiche?

Reagire dal Vs. Centro

Procedere con sessione guidata dalla conoscenza professionale e dal "Contratto"

A volte potete decidere di portare a termine la sessione.

Io non posso darti nulla
che non abbia già le sue origini
Dentro di te,

Io non posso mostrare in pubblico alcuna galleria di foto
che non sia la tua stessa,

Io posso aiutarti a rendere il tuo
Stesso mondo visibile - tutto qui

Herman Hesse



Vulnerabilità ad un Comportamento NON ETICO

- *Nessuna Considerazione per il cliente
- *Esaurimento psico-fisico del curante
- *Ignoranza sulle trappole
- *Sottostima del potere che gli stati di coscienza non-ordinari (e il transfert) esercitano su di noi condizionandoci.
- *I nostri problemi personali che non prendiamo in esame (controtransfert)
- *Le aspirazioni che non riconosciamo a noi stessi, cioè d'amore e di legame spirituale (controtransfert)

Chiavi di Comportamento Professionale ETICO

- *Autentica Cura
- *Volontà' di esaminare le proprie motivazioni
- *Volontà di dire la verità'
- *Volontà' di chiedere aiuto (a un counsellor) e di imparare

Estratto da "The Ethics of Caring: honoring the Web of Life in our Professional Healing
Relazione di Kylea Taylor. Copyright 1995



CODICE ETICO

Premessa

Toccare qualcuno è un privilegio. A noi, che del tocco ne facciamo una professione, si richiede di fare un percorso di crescita. Non prendete tale privilegio per scontato ma invece impegnatevi con studi, pratica ed una costante crescita di consapevolezza. Questi principi-guida per mettere in pratica l'ETICA, stabiliscono gli standards in base ai quali misurarci, per crescere e sviluppare la nostra professionalità all'interno di WABA.

Questo Codice di Etica serve a guidare studenti, practitioners ed istruttori, allo scopo di creare relazioni, che onorano la responsabilità ed il privilegio di toccare un'altra persona. Il bodywork in genere, ed il bodywork in acqua nello specifico, possono portare noi e coloro che tocchiamo, negli spazi del 'nutrire' e dell'intimità'. E ancora in stati di coscienza non-ordinari, di cui forse, sia noi che loro, non abbiamo fatto esperienza prima d'ora. Potremmo così andare incontro a sentimenti di affinità, amore, risveglio spirituale, che chiedono di essere accettati con compassione e senza pregiudizio alcuno. Questo Codice serve a indicarci la meta della responsabilità, e a stabilire una corretta intenzione nel lavoro che compiamo.

Codice Etico e Deontologico dell'Associazione WABA Italia

Introduzione

Il presente Codice Etico e Deontologico indica i principi e le regole che l'Operatore del Watsu accettato dal Registro degli Operatori dell'Associazione WABA Italia deve osservare, nell'interesse dei clienti, ai fini del corretto esercizio della professione. I principi e le regole di correttezza che contraddistinguono lo svolgimento eticamente responsabile dell'attività professionale secondo il presente codice, devono ispirare i comportamenti dell'Operatore in ogni momento della sua vita di relazione. Il codice disciplina i rapporti con i clienti, i colleghi e gli altri operatori. Detto regolamento verrà consegnato ad ogni nuovo socio all'atto dell'iscrizione e un apposito documento dovrà essere firmato dallo stesso per accettazione di tutti i punti elencati.

.

Rapporti con i Clienti

1. L'Operatore impronta la propria opera professionale nel rispetto dei diritti umani a salvaguardia della libertà e della dignità del cliente, prescindendo da ogni distinzione di razza, nazionalità, sesso, condizione sociale e di appartenenza religiosa o ideologica.
2. L'Operatore opera per favorire il benessere del cliente con pratiche atte a migliorare la sua qualità di vita, in termini di riconoscimento e rispetto dell'identità individuale, affinché possa utilizzare a pieno le proprie risorse vitali, stimolando in lui un atteggiamento attivo e incoraggiandolo all'autonomia e solo dietro richiesta personale del cliente stesso.
3. E' compito dell'Operatore dare al cliente un'immagine chiara e precisa di se stesso e della sua professione, fornendo esclusivamente le prestazioni che gli competono, evitando di invadere campi per i quali non possiede la preparazione e i requisiti ufficiali. In caso di necessità, egli informerà il cliente della non adeguatezza della sua opera in termini di efficacia, inviandolo ad altri professionisti allo scopo di risolvere il suo problema specifico.
4. L'Operatore è tenuto a prospettare con chiarezza al cliente efficacia e limiti del trattamento, evitando di dar luogo ad aspettative ingiustificate.
5. L'Operatore, pur instaurando il necessario rapporto di fiducia e sostegno nei confronti del proprio cliente, intrattiene con esso un rapporto strettamente professionale; ne è confermata l'obbligatorietà dell'onorario.
6. L'Operatore è tenuto a mantenere il segreto professionale, sia su ciò che emerge durante i trattamenti, sia su fatti e notizie riguardanti il cliente.
7. L'Operatore ha il dovere di curare con assiduità il proprio aggiornamento, nel contesto di un processo di adeguamento continuo alle proprie conoscenze e competenze, valutando costantemente il proprio operato al fine di migliorarlo in termini di efficacia, lungo l'intero arco della vita professionale. La formazione dell'Operatore non si esaurisce con il conseguimento del titolo ma si intende continua.

Aggiornamenti periodici sono richiesti e sono indispensabili per la permanenza nel Registro degli Operatori di WABA Italia.