

## Tantsu e Stretching

Nel Tantsu invitiamo ed incoraggiamo il corpo di chi riceve ad esprimersi, non cerchiamo di cambiare le situazioni, ma di creare insieme un'atmosfera armonica nella quale aumenti il naturale stato di benessere. Le culle del Tantsu contribuiscono a creare un ambiente protetto dove colui che riceve può rilassarsi profondamente, abbandonare i suoi schemi abituali e lasciarsi trasportare in uno spazio di creatività e guarigione. In questo spazio "fluidico" e di piacere non c'è un obiettivo e la condivisione diventa un momento di profonda connessione ed espansione.

Quando conteniamo una persona nella culla del Tantsu, ascoltando e assecondando la danza che nasce spontanea, siamo ispirati a seguire i movimenti che si manifestano, applicare pressioni o allungare le parti del corpo come in un gioco. Tutti questi gesti, costituiscono strumenti intuitivi, che consentono al sistema nervoso di colui che riceve di aprirsi a nuove modalità di apprendimento. Il nostro corpo impara attraverso l'esplorazione, senza fini e senza fine, giocata nel momento (qui e ora). È importante quindi quando doniamo Tantsu mantenere un atteggiamento di esplorazione.

Capire la natura della flessibilità ci aiuta a rispondere con maggior sensibilità quando siamo intuitivamente invitati ad allungare un arto della persona che riceve. La flessibilità del corpo abilita il sistema nervoso ad accettare ed adattarsi a ciò che si presenta momento per momento. L'agilità del sistema muscolare è semplicemente lo specchio dello stato del sistema nervoso.

In un ospedale americano è stato condotto un esperimento in relazione alla flessibilità: un'atleta muscoloso e una persona anziana, dopo essere stati sottoposti ad anestesia totale sono stati mobilizzati, in varie posizioni di yoga avanzato, dallo staff di ricercatori, con sorprendente facilità. Non si è osservata differenza tra la prestazione dei due soggetti! L'inflessibilità, pertanto, deriva da schemi fissi e ripetitivi del sistema nervoso.

E' la condizione stessa del sistema nervoso a determinare se combattiamo contro il nostro stesso corpo o se gli permettiamo di esprimersi liberamente attraverso movimenti creativi. Spesso la nostra

autentica identità somatica si nasconde dietro la maschera di un sistema nervoso traumatizzato e in costante allerta, questo ci rende vulnerabili fragili, e meno "flessibili".

Il condizionamento culturale di avere un fisico forte e slanciato influenza ulteriormente il sistema nervoso. I movimenti ripetitivi proposti in palestra e in alcune tipologie di ginnastica modellano corpi costretti in un unico e rigido schema di movimento. La forza autentica è un corpo ricettivo, che funziona in modo sistemico, e non semplicemente la capacità muscolare di svolgere un compito, perchè essendo il nostro corpo un'unità sistemica ogni singolo movimento ha effetto su tutte le parti. La forza è, quindi, la risposta istantanea ed innovativa dell'intero sistema all'esperienza del momento presente, e permette al sistema nervoso si rinnovarsi piuttosto che esaurirsi.

Pertanto forza autentica e flessibilità consentono al sistema nervoso di integrare con facilità le informazioni che riceve in ogni momento e di rispondere con movimenti globalmente integrati.

Ampliando la nostra conoscenza della flessibilità possiamo capire che non è necessario allungare un muscolo, ma favorire al corpo del ricevente ad accedere ed integrare nuove informazioni. Le fibre delle fasce muscolari lavorano con movimenti a spirale ed in fisica è fatto noto che le "informazioni" trasmesse con una modalità a spirale accelerano in curva. Nel Tantsu, sentiamo la spirale dell'allungamento, la seguiamo senza forza e l'intero sistema del ricevente può imparare nuovi e non schematizzati modi di essere (per il corpo Essere=Movimento).

Nel Tantsu la persona che riceve è in una condizione di rilassamento "raccolto" favorito dalla culla che fornisce questo supporto permettendo al praticante di percepire il desiderio di allungamento del corpo e seguirlo.

Forzando un allungamento o seguendo movimenti prevedibili con il muscolo opposto contratto lo stiramento porta a possibili traumi del tessuto connettivo. Esplorando e seguendo rispettosamente le richieste del corpo della persona che riceve permettiamo al tessuto connettivo di sciogliersi lentamente, tornando attraverso il movimento globale al suo naturale allungamento, riconoscendo e dando fiducia a questo nuovo stato in assenza di tensione.

Non appena l'organismo si rilassa e il sistema nervoso si apre, il nostro corpo diventa più respirabile. Stiramenti intuitivi al corpo del partner aumentano la capacità del respiro di penetrare nella profondità dei tessuti; ciò consente al corpo di armonizzarsi e conseguentemente di aprirsi ad un respiro pieno e spontaneo. Come praticanti possiamo sentire l'aumentata capacità di respiro del corpo poiché il nostro sistema risuona all'unisono. Il beneficio è reciproco, questo scambio rappresenta l'aspetto magico del Tantsu.

Quando siamo chiamati ad esercitare degli allungamenti, secondo questo innovativo punto di vista, l'azione diventa una piacevole rieducazione del sistema del ricevente e contemporaneamente una possibilità per approfondire la nostra sensibilità come praticanti.

Dal momento che non siamo più limitati al tradizionale concetto di allungamento, possiamo esperire in modo nuovo il nostro corpo, possiamo sintonizzarci con i micro-movimenti dei tessuti e con il procedere dei fluidi nelle cellule. Possiamo aprire i nostri sistemi attraverso un processo innovativo, scoperto da Stehen Jay Gould, rinomato biologo. Gould propone un modo innovativo per utilizzare le strutture fisiche esistenti. Ad esempio, certe specie di pesci preistorici abitando stagionalmente tra acqua salata e non, possedevano una particolare capacità di estrarre il calcio, necessario per nutrirsi, dal loro sistema scheletrico. Passate centinaia di migliaia di anni il sistema scheletrico del pesce preistorico si è evoluto per essere in grado di sostenere il proprio peso per eventualmente portarlo sulla terra.

Noi, come esseri "innovatori", abbiamo la possibilità di adattare parti del nostro corpo per utilizzi completamente nuovi a seconda di come cambia l'ambiente. Potrebbero i fluidi del nostro corpo divenire ciò che ci supporta? Potrebbe il nostro cuore diventare l'organo principale di percezione e anche comunicazione?

Il Tantsu ci fornisce un ambiente ideale per l'esplorazione e il cambiamento come esperienza corporea. Tutto comincia semplicemente cambiando la nostra percezione di come tocchiamo, stiriamo, stringiamo e respiriamo con l'altro. C'è un ampio orizzonte di possibilità in un semplice scambio umano e l'efficacia del Tantsu si manifesta nell'essere sinceramente con l'altro.

Nel Tantsu ci evolviamo reciprocamente, nella fiducia, nella distensione,

nell'apertura e nell'essere nel momento. Impariamo che il fluire senza sforzo è sia metodo che l'obiettivo e che possiamo entrare in uno stato di meditazione condivisa mediante la danza dei corpi, del respiro e delle anime.

Dal libro TANTSU: LO SHIATSU DEL CUORE di Harold Dull, Fabrizio Dalle Piane & Ateeka – copyright 2009