

Regole fondamentali di tocco profondo

Sembrano banali queste regole, ma ci vogliono anni con le mani in pasta per farle diventare automatiche.

Preparazione al lavoro

- a) Metti il cliente a suo agio, comodo, caldo, silenzioso, contemplativo.
- b) Preparati bene, disinserisci le idee, mettiti più comodo possibile.

Durante il lavoro (indipendentemente dalla tecnica):

- 1. Il tuo tocco sia deciso, rassicurante, calmo, lento ma sempre leggero: abbastanza per non provocare controreazioni muscolari o dolori.
- 2. Hai due mani, due avambraccia e dieci dita: usale tutte in modo differenziato e indipendenti (regola di mia nonna).
- 3. Allontana il tessuto dall'osso, così dai sollievo. Raffigurati più il tessuto connettivo che i muscoli: così hai accesso anche in profondità.
- 4. Tra le due mani dovrebbe trovarsi almeno una giuntura: così liberi delle fascie impedito (regola di Ida Rolf).
- 5. Tieni una giuntura incastrata finché il neurovegetativo si accorge che qualcuno la tiene e può lasciare (regola di Moshe Feldenkrais).
- 6. Lavora contro le forze di gravità che agiscono sul cliente: così lo liberi dai suoi pesi (regola di Jack Painter).
- 7. Lavora impercettibilmente ritmato con il respiro del cliente: sostieni quando espira (non lasciarlo cadere), lascia quando ispira (dagli spazio).

Concludere il lavoro

- a) Termina il lavoro in modo per il cliente prevedibile e con una carezza.
- b) Digli di riposarsi almeno qualche minuto.

Come si impara il mestiere?

È importante imparare bene il mestiere da un maestro perspicace, severo, sereno e giusto. Non importa il tipo di tecnica. Ma la prima deve essere solida.

È come imparare il mestiere del falegname.

Dopo l'apprendistato comincia a farti le ossa. Inventi dei tocchi che ti vanno meglio.

Allontanati dalla tecnica d'apprendistato. Annusa in altre tecniche. Chi si fissa su una tecnica sarà un bravo missionario ma mai medico. Personalmente ne ho imparate mezza dozzina.

Aumenta la cassa degli attrezzi. Così fai gli anni da garzone per diventare mastro.