

Gli amici dello Shiatsu

A cura di **Annalena Cocchi**

Il progetto **“Gli Amici dello Shiatsu”** al **Villaggio S. Paolo**, località Ca'Ballarin, poco distante dal Cavallino (VE), è giunto alla sua IV edizione e nell'estate ha regalato molti momenti densi di emozioni agli ospiti e ai volontari, oltre che agli operatori.

Il luogo dedicato ai trattamenti, a pochi metri dal mare, è qualcosa di speciale. Il suono delle onde si può solo immaginare. Il vento ci dà una mano a farlo, come pure a non sentire il caldo dei raggi del sole che a momenti bacciano le postazioni. Resta solo il calore che si può creare praticando Shiatsu da Tori, “colui che porta la pressione” e da Uke “colui che risponde alla pressione”. **È così bello nella sua semplicità co-**

me un Gruppo di Amici possa trovarsi e ritrovarsi per stare bene insieme e offrire un po' di sostegno, appoggio e molto ascolto a chi silenziosamente lo chiede: a volte basta un sorriso, a volte un palmo, un pollice o un gomito, non importa con quale strumento, l'importante è esserci.

GLI UKE, LE LORO EMOZIONI...

- Un'esperienza rilassante e meravigliosa. Sentire il proprio corpo con la pace nella mente. **Valentina**
- Dopo anni di sofferenza, finalmente mi sento libero di muovermi senza aver paura di sentire male, una parola sola: meraviglioso!
- Fa venir voglia di imparare per fare il bene che si è ricevuto! **Luisa**

- Questo tipo di trattamento, che non conoscevo, mi è piaciuto perché lancia “messaggi” semplici e puliti al corpo. **Paolo**
- Spesso sollevo il mio Stefano, oggi queste ragazze con la loro professionalità e la loro umanità hanno sollevato me, facendomi capire di non annullarmi per mio figlio, ma che devo prendermi cura di me senza sentirmi in colpa! Durante il trattamento mi è scesa una lacrima: qualcuno finalmente si prendeva cura di me! **Annarita e Stefano**
- Grazie! Con i vostri “massaggi”, con la calma e il sorriso solare mi avete accolta e illuminata tutti i giorni di questo soggiorno e mi avete reso le giornate più serene e con più disponibilità ad accogliere. **Giusi**
- Sentirsi ingabbiati nel proprio corpo perché una malattia ti limita i movimenti è una brutta sensazione. Sentire che qualcuno ti aiuta a stare meglio e ti libera, anche per poco, da questa limitazione è come se ti sentissi libero di volare. **Massimo**
- Abbiamo sempre accarezzato il desiderio di entrare in Robertino e trovare la chiave d'accesso per



rilassarlo e recargli sollievo. Grazie a tutti voi la chiave ci è stata affidata e ora Robertino si rilassa. **Ondina**

- Amare un corpo imperfetto è difficile, ma necessario per star bene: il vostro corpo ha insegnato al mio come amarsi, amandolo a fondo il cervello può star bene se anche il corpo è amato da altri corpi. E via così, di sensazione in sensazione. Grazie della pace. **Damiano**

... E QUELLE DI TORI

Gli Operatori raccontano le loro storie, seppur non sia facile rendere giustizia con le parole a ciò che le mani hanno sentito, vissuto e trasmesso al cuore, al corpo e a quelli degli Uke che hanno condiviso quel "tutto" con loro.

- Non è semplice ritrovarsi davanti a una persona affetta da poliomielite sapendo di avere poco tempo a disposizione. Si ha davanti un arto che non assomiglia affatto a quelli su cui abbiamo studiato i meridiani. Problemi ignoti, tempistiche ristrette. Al Villaggio capitano sotto le mani persone con difficoltà sconosciute a uno studente del III percorso: è così che si attiva l'istinto, la sensibilità e l'empatia, succede nelle situazioni in cui la teoria e l'esperienza non sono sufficienti. Si è costretti a improvvisare e l'ascolto dei sensi è l'unica via per orientarsi. Forse sono gli strumenti più determinanti nel lavoro di un operatore, e il Villaggio è un training intensivo in questo senso. **Credo che possa essere un'esperienza meravigliosa per chiunque decida di studiare lo Shiatsu. Stefano Mattia**

- Nell'esperienza vissuta al Villaggio si sono ribaltate le priorità, se prima era importante la didattica e l'esecuzione del katà, al Villaggio c'erano persone con il 'bisogno a qualsiasi livello' di ricevere sollievo fisico, e quindi la 'responsabilità' di cercare di dare un senso più profondo a quanto imparato. Diversi Uke mi hanno toccato l'anima e grazie al loro sorriso mi è venuta ancor più voglia di ampliare le mie conoscenze. Un bel clima di serenità e calma. **Daniela**



- Prima di tutto vorrei ringraziare tutta l'Associazione per l'accoglienza e per avermi permesso di vivere questa straordinaria esperienza al Villaggio. Penso che il momento di maggior coinvolgimento emotivo per me sia stato il tenersi le mani fra due bambini mentre ricevevano in contemporanea un trattamento: una situazione che mi ha toccato profondamente il cuore. **Gilberto**
- Partendo per Cavallino le preoccupazioni erano tante e si accavallavano l'una sull'altra: avrei retto fisicamente a tutti quei trattamenti? Avrebbero accettato

le persone il mio modo di trattare? Cosa dire, cosa non dire alle persone? Quale contatto con i disabili? Tutto questo si è stemperato quando sono arrivato al Villaggio: spazi aperti, ragazzi e bambini che correvano in libertà. Bellissime famiglie e famiglie con disabili: nessuna differenza! I ragazzi sono stati la sorpresa più grande: molti facevano volontariato e alcuni li ho trattati, il rapporto che si è instaurato è andato subito oltre. Con gli adulti si è creato un rapporto sincero e affettuoso, che mi ha meravigliato, perché sono una persona un po' dura. Il primo

giorno è stato faticoso, forse più per le preoccupazioni che mi sono portato da casa che per i trattamenti fatti. Grazie a questa esperienza ho modificato il mio modo di fare Shiatsu. Il continuo cambio di persona da trattare non mi ha dato il tempo di ragionare: mi ha costretto a lavorare su quella che era la sensazione percepita al primo contatto. Con un po' di sorpresa, quello che avevo fatto, era efficace, e le persone trattate tornavano con piacere. Sorrisi, abbracci, risate, serenità, disabilità che c'erano ma non c'erano: questo mi sono portato a casa. **Giuseppe**

La prima sensazione, arrivando al Villaggio è stata di naturalità, accoglienza, armonia. Il luogo offre servizi e divertimenti a tutti e lo Shiatsu, in mezzo alle piante, tra coniglietti e scoiattoli, alla frescura della brezza marina, ci sta proprio bene! È già tutto organizzato, grazie al grande impegno di M. Dolores e Umberto.

Trattare in ricordo di Ennio e per sostenere il progetto brasiliano "FLY" è stato il grande motore per me, ma ho scoperto molto di più: l'umanità delle persone, con storie più o meno complica-



te, con più o meno sofferenza, tanto che a volte mi sono domandata "perché?" Trattando queste persone mi sono accorta della grande forza che accompagna le sofferenze. Ho ammirato molti di questi Uke, che ringraziano la vita, senza dare nulla per scontato. **A**

volte ho provato tenerezza, a volte rabbia, tutto fa parte della vita che si muove, a ritmi diversi, certo, ma che ha il suo battito pulsante! Mi sono chiesta "cosa posso fare per una persona così, in queste condizioni?"; se lasciavo che il trattamento fos-

SIM VEL UTAT SIM

Totale trattamenti	2313
Diversamente abili	558
Accompagnatori	737
Ospiti	584
Bimbi	275
Dipendenti Villaggio	127
Operatori Pronto Soccorso	32

Oltre 50 Operatori Shiatsu coinvolti nel Progetto.

Si ringraziano tutti gli Operatori e amici di:

- Scuola Italiana Yoga Shiatsu del M° Cocchiola (Siena)
- Theta Healing Shiatsu (Piacenza)
- Associazione Culturale L'Altro Meridiano (Arezzo)
- Associazione Culturale Shiatsu Piombino (Livorno)
- Giorgio De Sordi (Verbania)
- Laboratorio Shiatsu di Lancenigo (Treviso)
- Istituto Olistico di Vittorio Veneto (Treviso)
- Scuola internazionale Shiatsu (Padova)



se un incontro, quel che succedeva sconfinava da ogni logica ed era spesso molto toccante.

Nei rari momenti di pausa, seduta sul bagnasciuga, disegnavo sulla sabbia: quando mi piaceva l'espressione, avrei voluto che rimanesse e costruivo anche barriere per salvaguardare dall'onda il mio capolavoro. Ma l'onda è inevitabile, inesorabile a volte, e pian piano o in un sol colpo, spazza via tutto. E così, riflettendoci, può essere un incontro Shiatsu: ti impegni per fare, alleggerire, riequilibrare, far circolare, ma quando l'Onda vitale di Uke si muove, lo fa a modo suo e non la puoi arginare, se non temporaneamente, ha il suo movimento, i suoi tempi.

Allora via le barriere! Lasci che passi, penetri, culli, accolga o meno il disegno-stimolo che sei e lo faccia suo, per quel che serve, nel momento che insieme viviamo. Sabrina

**Chiunque fosse interessato al progetto e a farne parte può rivolgersi per informazioni a Sylvia presso la sede di Mestre (VE):
email shiatsudomestre@libero.it
telefono 347 2829694.**



Votigno 2012, seminario d'autunno



La prima cosa che mi viene in mente pensando al seminario autunnale a Votigno di quest'anno, e sinceramente anche dei precedenti, è AMORE.

Ogni volta che vengo qui è molto forte la sensazione di essere sempre pieno di gioia da condividere, e gli amici che incontro sono sempre incredibilmente perfetti per aprire i loro cuori a tutti e insieme praticare Shiatsu nella condizione magica e incantata del luogo. Le esperienze condivise sono ricche perché acquistano un tocco speciale, quasi mistico.

Diciamo che il luogo è da solo un posto quieto e pieno di fascino, le persone che lo mantengono vivo ci mettono il loro amore per la vita e di conseguenza tutte le cose sono illuminate... Quanti bei sorrisi regalati e momenti unici, a dire la verità in questo seminario c'era una forza di unione particolare, circolare, che ha generato moltissima energia piena di tutto ciò che ognuno aveva bisogno.

Abbiamo fatto tesoro di tutti gli elementi della madre terra.

In principio l'acqua che abbiamo, poi, condiviso. Poi il fuoco di sabato sera, la terra delle dolci colline di Canossa e il cielo blu che ci ha accompagnato con un tramonto meraviglioso la sera della

domenica. Che dire di più. Vi voglio bene... **Damiano**

Un grazie particolare a chi ci ha portato in un posto splendido, che mi ha trasmesso emozioni e sensazioni che da tempo non provavo. Particolarmente suggestiva ed emozionante la serata con il cerchio intorno al fuoco. Ringrazio per il seminario, condotto in modo coinvolgente, insieme.

Ho apprezzato particolarmente il trovarsi insieme a persone nuove, fare amicizia, scambiarsi esperienze sui trattamenti effettuati.

Grazie ancora. **Giovanni**

Ripensando e ricordando quei due giorni alla casa del Tibet, tra cielo e terra, ho osservato i nostri sguardi mutare. Davanti al fuoco, sotto quel salice piangente, sdraiati nelle mani degli altri: ognuno di noi ha dato spazio al suo silenzio. In questo silenzio ho aperto la mia mente e fatto assaporare al mio corpo sensazioni di spiritualità e convivialità.

L'unione delle mani nei trattamenti hanno colorato il tempo e avvicinato note musicali con riflessioni che ci hanno profondamente stretto in quell'abbraccio finale di gruppo.

Grazie ancora. **Roberta**

Sostieni i "Progetti Internazionali" in **BRASILE - CUBA - MESSICO**



**Dona
il 5 x mille
a Shiatsu Do Onlus**



**"SHIATSU DO è Solidarietà"
Da oltre 10 anni....
Operiamo nelle carceri, nelle
case di assistenza agli anziani,
nelle comunità, nelle scuole, in
collaborazione con numerose altre
Associazioni e Fondazioni.**

**Inserisci il nostro Codice Fiscale
nella tua prossima dichiarazione dei redditi 2013**

C.F. 97282950159

"Aiutaci a crescere ed a mantenerci autonomi..."

"Saper offrire le proprie conoscenze con la gioia nel cuore ed in forma gratuita"

GRAZIE!

www.shiatsudovolontariato.org

Emilia, una terra in lacrime

Nelle tendopoli di Mirandola

A cura di **Bernardo Corvi**

Ne valeva la pena? Valeva la pena svegliarsi preoccupato alle tre di notte, scrivere decine e decine di mail, fare decine di telefonate per inseguire quel contatto che, dopo trafile e trafile burocratiche mi avrebbe procurato, finalmente, l'appuntamento con l'assessore alle politiche sociali del Comune di Mirandola?

Valeva la pena non riuscire a dormire di notte tormentandosi per organizzare turni, l'incertezza del come ci saremmo organizzati, come trattare le persone? Poi... appoggiate le mani sul corpo della prima persona che ho trattato, nella prima delle tendopoli di Mirandola in cui abbiamo lavorato, ho avuto immediatamente la mia risposta.

Il senso di commozione che mi ha pervaso ha placato il mio turbamento, ammorbidito le mie tensioni, lasciato spazio alla intensità della relazione che si stava creando. Ogni dubbio, ogni timore, ha smesso istantaneamente di essere per lasciar spazio ad un'acuta consapevolezza, l'essenza di ciò che stavamo veramente facendo. Le prime persone, timidamente, via via accettavano di sdraiarsi sui tatami per vivere quella delicata ma prorompente esperienza di un trattamento Shiatsu; persone che avevano perso tutto. Non solo la casa, ma anche i valori in essa contenuti. Lasciate sepolte le proprie storie, i ricordi, i piccoli oggetti quotidiani che arricchiscono di calore una dimora che, quando sei affaticato, ti dà rifugio. Il centro storico di Mirandola,

una delle cittadine più colpite dal sisma, è stato raso al suolo. Inaccessibile, cela dentro di sé, implosa, tutta la povertà ricchezza, ormai inarrivabile, delle persone più deboli.

UN TOCCO DI CONFORTO

Via via che il tempo passava, durante i trattamenti, i corpi delle persone si ammorbidivano, ritrovavano le posizioni più comode, provavano a socchiudere gli occhi. Dove le nostre mani si appoggiavano, delicate, ascoltavano l'assordante silenzio nel cuore di ogni persona sfinite da un terribile dramma che pervaderà le loro anime per gran parte della loro esistenza. Il loro corpi, tesi, erano la finestra sulla loro sofferenza, sul loro disagio, il loro essere impotenti. Qualcuno ci guardava mentre trattavamo. Ci guardava in silenzio con uno sguardo rassegnato, seduto su di una misera seggiola fuori dalla propria tenda.

Abbiamo fatto trattamenti in tutte le condizioni: sotto i gazebo all'ombra degli alberi, oppure sotto il sole torrido di agosto, lavorato all'interno delle tende della protezione civile nelle quali, nonostante il condizionatore d'aria, la temperatura non scendeva al disotto di 50 gradi; bagnavamo pezzuole di cotone per trovare un poco di refrigerio e, nonostante questo, grondavamo di sudore. Siamo pure stati inondati, con 20 cm di acqua, all'interno della tenda dell'infermeria, trasformata in tenda trattamenti, durante un temporale con piogge torrenziali, quasi da monzone.

Abbiamo atteso la fine della pioggia, poi, inginocchiati a terra, abbiamo ripulito, disinfettato, asciugato. Condizioni estreme che mai, nemmeno per un momento, ci hanno fatto dubitare dell'importanza della nostra presenza



in quei luoghi, da quelle persone che ci attendevano, da quei bambini che, eccitati per la novità del week end, correvano da noi entusiasti, giocosi, spensierati. Eravamo lì, in quei luoghi, in quelle tende, sopra quei tatami, per offrire conforto. Attraverso un tocco siamo riusciti a ricordare a quelle persone, travolte da un destino così violento, che non erano state dimenticate, che ognuno di noi voleva vivere insieme a loro, per quel che ci era dato di fare, la loro triste condizione.

CONDIZIONI ESTREME

Nuclei familiari mescolati nelle tende, persone di etnie differenti, in un accampamento fino a ventiquattro, costrette a convivere spalla a spalla in condizioni di estremo disagio, in tende torride.

Queste erano le condizioni che abbiamo trovato quando siamo entrati nei campi. Siti ove, per poter capire fino in fondo, è assolutamente necessario "vivere", oltrepassando quel varco invalicabile che, senza opportune autorizzazioni, vietava categoricamente l'ingresso ai campi.

Non è possibile capire, rendersi conto della situazione di queste persone, nemmeno stando al di fuori del recinto delle tendopoli perché per "vedere" dovevi essere proprio "lì dentro". E noi siamo entrati in quel mondo paradossale in cui convivevano persone.



Esseri umani con le proprie tradizioni, la propria cultura, i propri affetti e i propri dolori. Abbiamo notato quanto, anche in una condizione disperata, il bisogno di sentirsi radicati alle proprie tradizioni, a volte incomprensibili per noi, tenga le persone "aggrappate" alle proprie origini, ai propri avi.

In una situazione in cui ti senti tradito dalla terra, quell'utero materno che dovrebbe accoglierti e sostenerti dandoti radicamento, rientra in un disegno superiore quello di non far cadere la propria spiritualità, tradizioni, usanze. Gli amici musulmani, nonostante questo dramma, continuavano il loro Ramadan, la loro pratica di purificazione. Le donne accudivano i figli mentre gli uomini,

stremati, non si reggevano nemmeno in piedi. A quale lezione di forza, di radicamento nelle convinzioni, di umiltà nei confronti del Superiore abbiamo avuto l'onore di assistere!

Abbiamo proposto a tutti, nessuno escluso di ricevere trattamenti. Bambini, anziani, ospiti dei campi e volontari. Boy-scout, capi campo. Chi ha ricevuto un nostro trattamento è rimasto stupito. Tutti hanno apprezzato la nostra offerta estremamente meravigliata che, in una condizione del genere, si potesse trovare un momento di conforto. Ed è stato così per oltre quattrocento trattamenti.

Ognuno ha ringraziato alla sua maniera. Una persona ha scritto nel libro ove raccoglievamo i commenti: *"Siete degli angeli venuti dal cielo, Dio ve ne renderà merito e vi ricompenserà mille volte tanto..."*

Trentadue Angeli arrivati, per sei week end consecutivi, da ogni parte d'Italia, con l'unica intenzione di essere insieme a quelle persone. Ascoltare con le mani, condividere; sapendo di non poter fare i miracoli.

Ebbene proprio quando ti rendi conto di non poter fare i miracoli ti si spalanca la porta di un universo fatto di mille opportunità, un mondo popolato di cose piccole piccole che ti permettono non di sconvolgere, ma di affiancarti alle persone, ai loro momenti di ogni giorno, sapendo di poter cambiare perlomeno la qualità di alcuni di questi momenti.



La genesi del progetto a Concordia

A cura di **Marcello Marzocchi**

Dal 27 giugno al 30 settembre la Sede di Bologna dell'Accademia Italiana Shiatsu Do è stata presente a Concordia Sulla Secchia – uno dei paesi del modenese maggiormente colpiti dal sisma del 20 maggio 2012 e dalle scosse successive – per effettuare trattamenti Shiatsu alla popolazione.

Dopo l'esperienza del 2009 in Abruzzo, promossa e organizzata sempre dalla Sede di Bologna, è stato naturale attivarsi per portare il nostro contributo – seppur limitato ad un semplice trattamento Shiatsu – a chi è stato colpito da questa disgrazia. Non essendoci progetti attivi ad opera di altre associazioni e/o organizzazioni, la nostra Sede – nella persona di alcuni soci, tra cui in particolare Frida Migliori – si è subito mossa per trovare contatti che permettessero di cominciare ad operare senza attendere i tempi lunghi propri di strutture quali la Protezione Civile, la Croce Rossa ed altri.

Uno di questi contatti – la famiglia Belli, titolare di una farmacia a Concordia – nel giro di pochi giorni ha offerto la propria disponibilità e aiuto per far partire il nostro

progetto. Fortemente inseriti nel tessuto sociale del paese, e desiderosi di far iniziare senza perdite di tempo e lungaggini burocratiche un intervento che hanno subito valutato utile per i loro compaesani, i coniugi Belli ci hanno messo a disposizione due stanze in prossimità della loro farmacia, situata ai confini della zona rossa di Concordia. Le stanze sono state attrezzate, ricavandone quattro postazioni di lavoro e da fine giugno, dopo un'intensa settimana alla ricerca di shiatsuka che ci potessero aiutare, abbiamo iniziato a trattare. Ed ecco come si è sviluppato il nostro intervento:

- **33 giornate di presenza a Concordia, regolarmente durante la settimana e nel corso di 6 week end;**
- **oltre 440 trattamenti eseguiti;**
- **38 volontari – provenienti da Bologna, ma anche da altre Sedi dell'Accademia e da altre Scuole – che si sono alternati sui tatami;**
- **circa 200 uke che hanno ricevuto trattamenti.**

Il 13 luglio si è avuta un'evoluzione, con la nostra proposta ad altre associazioni – che avevano avviato o stavano avviando progetti simili al nostro – di

collaborare, creando una sorta di "Coordinamento Shiatsu per i terremotati dell'Emilia". L'obiettivo era quello di ottimizzare la gestione dei volontari e della nostra "offerta" di trattamenti, al fine di garantire un servizio sempre più allargato e continuativo, a tutto beneficio della popolazione.

Abbiamo verificato con dispiacere la mancanza di un riscontro effettivo da parte dell'APOS. Ad una sintetica comunicazione di invio della proposta al Consiglio Direttivo non è più seguita alcuna risposta, neanche negativa! Capisco che questo sia avvenuto per un'altra associazione che avevamo contattato – probabilmente troppo impegnata nel proprio piccolo progetto personale per ragionare su una visione più ampia, a maggior vantaggio dei terremotati – ma il silenzio dell'APOS, che dovrebbe essere la nostra associazione di riferimento, ci ha maggiormente colpiti.

È invece da segnalare la pronta adesione della Sede Nazionale dell'Accademia e di Shiatsu Do Onlus, nelle persone di Attilio Alioli e Bernardo Corvi, che colgo l'occasione per ringraziare. Questa si è concretizzata nella gestione integrata – mantenendo le singole autonomie – del gruppo presente a Concordia con quello che ha operato a Mirandola, gestito da Bernardo. Alcuni volontari hanno eseguito trattamenti in entrambi i paesi, rappresentando di fatto un concreto legame tra due progetti diversi, in un'ottica di condivisione e non di competizione.

Nel momento in cui scrivo queste righe il progetto si è concluso da un paio di settimane. Quasi cento giorni passati con la popolazione di Concordia. Un ringraziamento a questa gente che, forse senza saperlo, ci ha donato così tanto.



Shiatsu e Teatro



A cura di **Italo Patella**

Lo Shiatsu può essere considerato come una modalità di relazione. Il trattamento Shiatsu non si riduce ad una esecuzione ben fatta della sequenza, ma è un momento dove **Tori ed Uke entrano in contatto e interagiscono, scambiando informazioni e stati d'animo utili e importanti, nel rispetto dei rispettivi ruoli. Si instaura perciò una relazione significativa, intima e profonda.** Partendo da questa riflessione è possibile quindi avvicinare e confrontare lo Shiatsu con le altre forme di comunicazione e relazione, tra le quali il teatro e in particolare il Teatro dell'Oppresso. Il TdO è un metodo teatrale inventato e sviluppato da Augusto Boal negli anni '60, prima in Brasile e poi in Europa, e ora diffuso in tutto il mondo, che usa il teatro come linguaggio, come mezzo di conoscenza e trasformazione della realtà interiore, relazionale e sociale. È un teatro che rende attivo il pubblico e serve ai gruppi di "spettattori" per esplorare, mettere in scena, analizzare e trasformare la realtà che essi stessi vivono.

IL CORPO PENSA

Come per il TdO anche nello Shiatsu non esiste la dicotomia tra attori (Tori) e spettatori (Uke). Durante il Kata, Uke è "chiamato", attraverso le stimolazioni di Tori, ad essere protagonista attivo del suo riequilibrio energetico che il trattamento si pone come obiettivo. Una delle principali ipotesi base del **Teatro dell'Oppresso** è che **"il corpo pensa", ovvero una concezione dell'essere umano come globalità di corpo, mente ed emozione dove l'apprendimento/cambiamento vede coinvolti tutti e tre gli aspetti, in stretta relazione.**

L'ipotesi base del TdO è accomunabile ai principi dello Shiatsu, dove la persona è vista nella sua complessità di corpo, mente ed energia vitale che devono essere presi in considerazione in modo complementare, al fine di riattivare il meccanismo innato di autoguarigione insito in ogni essere umano.

Pur toccando aspetti personali ed emotivi, il TdO non si pone come terapia, ma come strumento di "liberazione" collettiva, che poggia sulla presa di coscienza autonoma delle persone. Lo Shiatsu può anch'esso essere considerato uno "strumento" che "può liberare" dall'oppressione rappresentata da quei blocchi energetici che impediscono il regolare fluire dell'energia vitale, causa di disagi e malesseri psico/fisici. Il Kata, come le diverse tecniche proprie del TdO, attraverso la relazione che si instaura tra Uke e Tori, è il veicolo che offre la possibilità di acquisire una tecnica per arrivare a prendere coscienza della propria situazione personale, emozionale ed energetica.

L'obiettivo della coscientizzazione, nel Teatro dell'Oppresso e nella pedagogia degli oppressi di Paulo Freire, è di potenziare le conoscenze e le risorse dei gruppi facilitando un processo di apprendimento che diventa coscienza critica, "transitiva" e dialogica, e potenzialità di "liberazione".

Proprio perché lo Shiatsu non si può definire terapia e considerare una ricetta per risolvere i propri squilibri energetici, può essere vissuto come "strumento" per attivare, come nel TdO, quel percorso di coscientizzazione che porti a uno stile di vita che rispetti il corpo, la mente e lo spirito.

<http://www.giollicoop.it>



Shiatsu DO Onlus a Festambiente 2012

La manifestazione organizzata da Legambiente è giunta alla 24° edizione. Tutte le sera, dalle 18.00 alle 23.00, il gruppo di volontari di Accademia Shiatsu Do ha coperto le numerose richieste di trattamenti, che nell'intero periodo sono state 130. **Il ricavato raccolto da Legambiente verrà devoluto al Progetto Rugiada a favore dei bambini di Chernobyl.**

- Arriviamo a Festambiente sapendo che saremo impegnati per dieci serate. Per me è la prima esperienza, ma a Festambiente l'attività Shiatsu dell'Accademia è conosciuta ormai da diversi anni. L'accoglienza è calda, informale, tutto è perfettamente organizzato, Ugo è il nostro riferimento e insieme agli altri compagni conosciuti sul posto si forma subito una bella armonia. Apprezzo in tutti noi uno stile "Accademia", non ci dilunghiamo in discorsi o spiegazioni, una breve presentazione e poi 30 minuti di trattamento, e noto che la gente apprezza questo tipo di

approccio. Il tempo è volato e ci siamo ritrovati all'ultima sera in un attimo, un tuffo in piscina a mezzanotte come saluto di chiusura di questa bellissima esperienza che porteremo nel cuore. Grazie a tutti. **Mauro**

- Oltre ai trattamenti Shiatsu, l'Accademia ha proposto, in due giorni, laboratori per i bambini, e in questo spazio ho potuto spendere la mia competenza nell'ambito dello yoga applicato all'infanzia, e Ugo ha condotto i bambini a scoprire il contatto con l'altro attraverso il "katà" più semplice: la passeggiata. Gli incontri hanno riscosso successo sia tra i bambini sia tra i genitori, che sono stati attenti spettatori. Le tecniche yoga hanno permesso ai piccoli di sperimentare il contatto del proprio corpo con il pavimento durante il rilassamento, con l'altro durante gli asana (posizioni) svolte in coppia, con l'aria nelle narici (respirazioni). Ma anche sentire il proprio corpo capace di estendersi, comprimersi e la percezio-



ne di "dolore" in caso di sforzo... Per me è stata un'esperienza positiva non solo per i laboratori ben riusciti, ma anche per le dinamiche all'interno del gruppo con cui mi sono trovata a condividere questa esperienza. Grazie a tutti in particolare a Ugo Milani. **Om-Sarita**

- Devo ringraziare le persone che quest'anno hanno collaborato con me a Festambiente, e che con la loro passione per lo Shiatsu si sono dedicate al benessere degli altri e alle vittime di Chernobyl con il ricavato raccolto da Legambiente. Ringrazio quindi Giuliana e Clara della sede di Brescia, Mauro della sede Torino, Maurizio e Luca della sede di Gallarate. Grazie a Elisa e Luca figli di Mauro per la loro simpatia. Un



grazie a Sarita, insegnante di Yoga. Un grazie di cuore a tutti. **Ugo**

• Eccomi qui, alla ricerca di parole che possano trasmettere e rendersi testimoni di ciò che è stata la splendida esperienza vissuta a "Festambiente". Tutto è iniziato il 10 agosto (giorno della partenza); mi sentivo tranquillo e senza la nostalgia che il giorno prima era venuta a farmi visita al pensiero di dovermi allontanare da casa, tante domande sì, ma nessun tentativo di risposta e nessuna aspettativa, la sola certezza era di vivere l'esperienza. Finalmente l'arrivo a Festambiente. Stupefacente la grandezza del posto, la concentrazione degli stand e l'organizzazione del personale e, ancora più bello, guardare il saluto di chi ormai da anni condivide questa esperienza nell'attesa, ogni volta, di rivedersi. Dopo aver sistemato i tatami e tutto l'occorrente, finalmente eravamo lì, nell'inizio di quella che è stata una grande e bella condivisione: insieme abbiamo fatto colazione, pranzi, vissuto i vari giorni, guardato le stelle e ammirato il mare. Insieme ci siamo ritrovati all'interno di un gruppo scambiandoci pareri e opinioni, ma soprattutto abbiamo condiviso lo Shiatsu. Il nostro punto in comune, il motivo per il quale tutti eravamo lì.

I trattamenti iniziavano alle 18.00 e terminavano alle 23.10; era bello trovarsi la sera seduti accanto ai due gazebo nei quali venivano svolti i trattamenti, era anche un momento speciale grazie al quale parlando o rimanendo in silenzio continuava la conoscenza tra di noi. L'atmosfera che avvolgeva l'area dei trattamenti naturali era di pace e calma totale, la stessa che mi aveva colpito fin dal primo giorno nell'agriturismo dove siamo stati alloggiati. Trattavamo in una zona riservata e raccolta, dove il silenzio della natura era molto profondo e solo alle cicale e ai grilli era permesso abitarlo. Ogni trattamento sapeva donarci qualcosa di "speciale" che dava motivazione e significato al nostro essere in quel luogo, e cogliere il sorriso negli occhi dei nostri uke. Era un motivo in



più per essere felici di aver intrapreso questo percorso. **Festambiente è una meravigliosa occasione per incontrare persone amanti dell'ambiente e degli animali, con il proprio cane a fianco, persone che hanno uno sguardo verso il benessere degli altri e dell'ambiente in cui vivono. Sono veramente felice di aver vissuto questa esperienza e di aver incontrato nuovi amici, a ognuno dei quali rivolgo il mio grazie.**

Grazie di cuore a Ugo per la sua semplicità, simpatia ed esperienza, per il trattamento ricevuto e soprattutto grazie per l'Amore nello Shiatsu e per come lo trasmette con silenzi, parole e gesti. Grazie a Luca per aver trasmesso a ognuno di noi l'amore verso ogni forma di vita, per averci spiegato cosa significa essere vegani, per le sue battute genuine e per la sua preziosa gentilezza. Grazie a Maurizio per averci fatto da autista, per la splendida passeggiata sulla spiaggia, per i consigli sul kata, per il sincero scambio di opinioni. Grazie a

Mauro e Sarita per le splendide persone che sono, per il loro amore e la loro costanza verso lo Shiatsu e lo yoga, per il loro ricco sapere, per lo yoga insieme. Grazie al "piccolo" Luca e a Elisa per la bellezza e la freschezza dei loro anni, per i tanti sorrisi che ci hanno saputo regalare e per averci riportato alla voglia di giocare, e grazie a Giuliana. Grazie a tutti gli uke e a tutte le persone incontrate!

Credo che solo provando questa esperienza sia possibile cogliere ciò che sa trasmettere, quasi come un trattamento: difficile spiegare cos'è lo Shiatsu se non facendolo e vivendolo direttamente. **Concludo con un pensiero speciale al Progetto Rugiada per i bambini di Chernobyl, ai quali sono andati i soldi raccolti per i trattamenti, e rinnovo il mio grazie con la speranza che sia un arrivederci per i prossimi anni e con la certezza che in tutto questo... esista una sola destinazione e una sola strada: il nostro cuore! Clara**