

*Aperto da Attilio Alioli, il dibattito sulla percezione prosegue. Il primo intervento è di David Hirsch che espone il suo pensiero proprio sulla percezione. Il secondo è una storica testimonianza, sempre attuale, di Shizuto Masunaga, lo studioso giapponese scomparso nel 1981*

# Sensibilità e percezione

**H**o appena terminato questa giornata, qualcuno direbbe di duro lavoro, a me vien da dire di piacevole relax... Undici trattamenti, ah, ma tu li fai più brevi... No, sono tutti da un'ora circa, questo è il tempo che abitualmente dedico ad ogni mio uke. Alle volte è tanto e altre volte poco, ma anche in quella che ritengo un'arte, è necessario introdurre alcune regole e una di queste è il tempo, perché si manifesta nel rispetto per il cliente successivo, quello che ha fatto di tutto per essere puntuale al nostro appuntamento. Si potrebbe giustamente obiettare, ma dove sta la poesia in tutto ciò? Sta nel bilancio razionale/irrazionale, lo yin/yang dell'universo, l'immensa astadera del tutto. Ma torniamo alla mia giornata di lavoro. Il primo uke alle 7.30 del mattino, è giugno, ma fa un freddo cane. Il tempo scorre e le persone si avvicendano, io permango e faccio Shiatsu, loro sono tutti diversi, tutti unici con il personale bagaglio di vita vissuta, con le richieste e le aspettative che ripongono nel nostro operato. Io sono il medesimo operatore con

le proprie mani, con la propria testa e, alle spalle, un percorso formativo e un curriculum da insegnante. Ma cosa insegno a lezione? Quello che la didattica condivisa mi impone, ovviamente, e poi cerco di trasmettere quello che vivo durante questa giornata trascorsa, perché è quello che nello Shiatsu fa la differenza.

Ma non ti annoi? Chiede qualche allievo. Ma non ti stanchi? Chiede qualcun altro. Ma fai a tutti lo stesso kata? Fai a tutti la raccolta dati? Lavori sui meridiani? Usi i punti? Cerchi le zone? Rispetti le mappe? Ascolti il respiro? Insomma, ogni livello di evoluzione formativa ha la sua domanda specifica, le domande sono infinite, la risposta, sempre la stessa: io faccio Shiatsu con tutto me stesso assieme ad uke, tutto il resto è relativo.

La domanda più curiosa me la fa una ragazza: "ma dopo tutti questi trattamenti consecutivi, non senti che i tuoi uke ti hanno prosciugato l'energia?". Garantisco che dopo undici trattamenti consecutivi sono andato alla Canottieri e mi son fatto due ore di allenamento di pura fatica, stavo una meraviglia!

## IL SIGNIFICATO DI SENTIRE

Cosa sia il sentire me lo sono chiesto svariate volte e spesso mi sono risposto che il sentire è ciò che rende coerente il nostro agire, ma coerente a cosa? Al modello che utilizziamo, e qui che si introduce il concetto di variabile dipendente, ciò che adatta ogni azione al momento. In ogni istante il mio corpo da operatore valuta infiniti fattori e attinge a quel "data base" che contiene la memoria esperienziale: a volte questo avviene in modo cosciente e razionale, altre in modo totalmente istintivo e queste fasi si alternano e si susseguono continuamente in ogni trattamento. Ogni uke è contemporaneamente un ordinato continuum di meridiani ordinari, straordinari o tendino-muscolari, un tridimensionale sistema di scheletro, muscoli, tendini ecc., ma esiste una relazione zone-strutture corporee, una relazione zone-punti e meridiani, una relazione corpo-mente-spirito o, se vogliamo renderla più estensiva, un essere "jing-Qi-Shen" che permette l'esistenza. Potremmo fare un lungo elenco di

paradigmi culturali cui ispirarsi per fare Shiatsu: medicina cinese (meridiani, punti e relazioni fra essi), teoria del M° Masunaga (estensioni e zone di schiena e addome con i relativi coinvolgimenti psicologici), anatomia e fisiologia occidentale, zone di risonanza energetica, fasce orizzontali del M° Yugi Yahiro. Tutti validi e applicabili, ma la domanda che può sorgere spontanea è: uno esclude l'altro? Secondo me assolutamente no, è il modo in cui si applicano i riferimenti teorici che fa la differenza nell'agire Shiatsu. È la qualità della tecnica utilizzata che, se elevata, rende possibile l'applicazione di qualsiasi schema. Un operatore che ha una buona tecnica, riesce ad avvalersi di qualsiasi paradigma culturale. Viceversa, ovvero il conoscere enormi quantità di riferimenti teorici a fronte di una scarsa qualità nel gestire il contatto, non potrà dare risultati soddisfacenti. Nel corso di un trattamento a me capita di passare attraverso innumerevoli fasi, ovvero: quella dove le mani vanno "da sole" e io mi lascio portare; quella dove attingo alle conoscenze in relazione alle regole della MTC e applico alcuni collegamenti per poi verificare se si manifestano come attivi grazie al mio intervento; quella dove ascolto le zone "fisiologiche" e ne valuto la

rigidità muscolare, articolare ecc. e così via.

Non ricordo un trattamento che sposi un'unica modalità di lavoro e sia esclusivamente "fisiologico" o "istintivo" o altro; il mio stato di coscienza come operatore passa continuamente dall'ascolto razionale delle zone di contatto, all'ascolto percettivo gestito da altri sensi rispetto al semplice tatto, al fluire istintivo che non può essere mediato da un'attenzione cosciente e razionale.

Ribadisco che non saprei definire "il sentire", lo penso un intricato insieme di componenti che miscelano le capacità acquisite in anni di esperienza pratica e, anche, di studio teorico e che quotidianamente si arricchisce grazie alla relazione Tori/Uke di ogni trattamento.

Utilizzo spesso una metafora che è quella della radio: l'apparecchio è sempre lo stesso, ma a seconda di come ruota la manopola sento canali diversi con programmi diversi. Ecco, uke può essere paragonato a una radio, la struttura è la medesima, ma a seconda del mio tipo di approccio, del mio livello di attenzione, può trasmettermi aspetti molto diversi fra sé. Anche tori è il medesimo, ma può sentire "suoni" molto diverse provenienti dallo stesso emettitore.

**David Hirsch**

## Sensibilità differenziata, sensibilità primitiva

I sensi di: vista, udito, olfatto, gusto e tatto, ovvero i cosiddetti cinque sensi, sono quelli che ci permettono di percepire e distinguere gli uni dagli altri i fenomeni esterni.

Per estensione, essi caratterizzano anche la specifica sensazione percepita da ciascuno di essi. Ma è ben noto che esistono, oltre a questi cinque, anche i sensi della motricità, dell'equilibrio (postura del corpo), della sensibilità degli organi interni e così via... in corrispondenza con le condizioni interne dell'organismo. Sono questi dei sensi che, per la relazione che hanno con l'attività basale di vita dell'organismo, portano alla coscienza delle sensazioni, come quelle di soffocamento, di fame, di bisogno d'evacuare ecc.; sono ulteriormente classificati per questa ragione, come i sensi della sensibilità organica profonda. E siccome i sensi dell'olfatto, del gusto e della sensibilità al dolore sono essi stessi, alla maniera di questi ultimi, strettamente legati all'istinto vitale, tutti questi sensi sono anche chiamati, nel loro insieme, con il termine generico di "sensibilità primitiva o arcaica". Quando si sezionano delle fibre delle terminazioni nervose che si distribuiscono su tutta la superficie del corpo, la sensibilità, ovviamente, scompare. Durante il processo di rigenerazione di queste fibre nervose, la sensibilità che appartiene ai sistemi originariamente più antichi ritorna più rapidamente. Questa viene chiamata sensibilità primitiva, mentre quella che torna più tardivamente sensibilità differenziata.

La caratteristica della sensibilità primitiva è di avere una minore facoltà d'adattamento dell'altra, mentre la sua capacità ricettiva agli stimoli è più ampia.

La sensibilità differenziata, che riceve gli stimoli principalmente tramite il tessuto reticolare, segue le vie nervose arrivando alla corteccia, la sensibilità arcaica, passando per l'ipotalamo, arriva alla paleo-corteccia e all'archo-corteccia che, insieme, costituiscono il sistema limbico. Il sistema limbico, o "cervello degli organi interni" come l'ha chiamato Mc Lean (fisiologo), costituisce il centro del sistema nervoso autonomo, e l'attività e le sensazioni generate dalla sua funzione hanno una relazione diretta con la formazione e la funzione dell'istinto vitale che tende al sostentamento dell'individuo e alla conservazione della specie.





La corteccia garantisce principalmente le attività d'ordine psichico ed intellettuale, che consistono nella percezione degli oggetti, nel collocarli nel tempo e nello spazio, nel riconoscerli, nel metterli in memoria e ricordarli, ed è la sensibilità differenziata quella che sta alla base di queste attività. È perciò evidente che tutta la diagnostica classica occidentale, con l'intenzione di definire le patologie, e tutti i mezzi strumentali messi in azione da questa diagnostica dipendono per forza da questa sensibilità. I quattro modi diagnostici del Kanpo (modo cinese di fare medicina), all'opposto, hanno l'obiettivo di determinare il modo di procedere ad un trattamento inteso a regolarizzare gli squilibri dell'organismo. Quando il medico (tradizionale orientale n.d.t.) trova qualcosa d'anormale ed interviene di conseguenza, non deve mai focalizzare la propria attenzione

sull'aspetto patologico, bensì cercare di sentire l'effetto del trattamento sulla persona stessa, vale a dire che l'atteggiamento deve essere quello d'entrare in sintonia con lo stato vitale della persona ed è qui che entra in gioco la sensibilità arcaica.

I meridiani sono, secondo la concezione orientale della vita, il sistema di controllo più fondamentale dell'organismo. Il loro trattamento deve essere deciso in funzione delle anomalie osservate nell'insieme del corpo, e non solo a partire da qualche localizzato *Keiketsu* (punto) che si è individuato.

La diagnosi con il tatto è un modo di percepire la condizione del soggetto attraverso la superficie e, in questo modo di fare, non è il senso del tatto della sensibilità superiore differenziata che viene attivato, perché diviene dominante invece la sensibilità primitiva, con la sua facoltà d'empatizzare con la vita.

I moderni sono ben capaci d'analizzare ogni cosa in dettaglio e nel particolare, ma quando si tratta d'afferrare cosa sia questa funzione d'empatia vitale, di simpatia, non si rivelano molto dotati. Fatto è che, essendo abituati nel quotidiano della vita, ad avere sempre in funzione la sensibilità differenziata, hanno delle difficoltà a lasciar agire la loro sensibilità primitiva e, collocandosi essa nell'ambito della perspicacia o d'una sorta di sesto senso, la considerano qualcosa di magico. Così, mentre l'esistenza dei meridiani è qualcosa d'ormai assodato, sono incapaci di sentirli e, dicono che, siccome non li hanno visti osservandoli coscientemente, non possono sostenere di averli visti. La perspicacia o sesto senso sono sicuramente diversi dalla sensibilità differenziata: sono innumerevoli le azioni che rientrano nelle funzioni ordinarie della sensibilità del senso primitivo comune a tutti gli esseri umani o, più precisamente, a tutti gli esseri viventi. Ho fatto io stesso l'esperienza che quando si pratica lo Shiatsu con questa sensibilità primitiva, come facevano gli antichi, si possono veramente percepire i meridiani e sono riuscito, insegnando a numerosi praticanti, a dar loro, di questa pratica, una conoscenza profonda.

**Shizuto Masunaga**

*Tratto da "Shiatsu et médecine orientale"*  
ed. Le Courier du Livre.

Traduzione di Mario Vatrini.

Brano estratto da un articolo della rivista  
*Shiatsu DO* n. 25, luglio 2003



# Interpretare lo Shiatsu



A cura della redazione

**Roberto Taverna, uno dei maggiori conoscitori del Metodo di Tokujiro Namikoshi, ci spiega le caratteristiche di questa tecnica e racconta la sua esperienza nel mondo dello Shiatsu**

**D**al 1986, quando conseguì l'attestato di Terapista Shiatsu presso la Scuola Italiana Shiatsu diretta dal Maestro Rudy Palombini, Roberto Taverna ne ha fatta di strada, perfezionando il suo percorso formativo in Italia e all'estero in modo davvero superlativo. Tanto che per elencare tutte le sue qualifiche, tutti gli attestati che via via gli sono stati attribuiti e le cariche che ha ricoperto non ci basterebbero le due pagine che invece vogliamo dedicare al suo pensiero, soprattutto relativamente alla pratica dello Shiatsu secondo il Metodo Namikoshi.

### **Come è nata in lei l'idea di avvicinarsi allo Shiatsu?**

In seguito ad una brutta ernia del disco nel 1978 mi feci trattare dal Maestro Rudy Palombini. Schivai l'intervento che sembrava inevitabile e divenni amico del Maestro. Dopo qualche anno mi convinse

a frequentare la sua Scuola, la prima che insegnava in Italia il Metodo Namikoshi, anche se sapientemente modificato da questo grande Maestro.

### **Cosa ha determinato la scelta del suo percorso di studio e pratica dello Shiatsu secondo gli insegnamenti di Tokujiro Namikoshi?**

All'inizio seguii il Corso del Maestro Palombini più per curiosità e amicizia nei suoi confronti, che per una vera e propria scelta. Successivamente scelsi lo Shiatsu come terreno di ricerca e come impegno e qualche anno dopo abbandonai il mio lavoro, che era stato un grande e indimenticabile amore e abbracciai questa nuova passione, che tutt'ora mi prende. Lo Shiatsu del Maestro Namikoshi è stato lo Shiatsu che si è occupato di me e mi aveva attratto e convinto. Molto fisico, molto strutturato, molto razionale e per questo molto adatto alle mie caratteristiche.

### **Entrando più nello specifico, crediamo che lo stile Namikoshi sia nato come un trattamento generale rivolto alla "vitalità" di Uke. Cosa ne pensa?**

Il Maestro Namikoshi sostiene che un buon trattamento Shiatsu, se vuole stimolare le risorse dell'organismo per ripristinare la sua piena energia vitale, idonea a prevenire o ad eliminare i possibili stati morbosi che possono affliggerlo, deve sempre essere il più completo possibile. Un trattamento parziale, eventualmente circoscritto al solo problema presentato, potrà essere utile come pronto soccorso e potrà eliminare i sintomi più dolorosi o fastidiosi, ma non sarà idoneo ad andare alla causa di quel problema. Non si dimentichi che il maestro Tokujiro Namikoshi, era giapponese, apparteneva alla cultura orientale e conosceva molto bene la Medicina Tradizionale Cinese, che ancora oggi si studia al JSC di Tokyo.

### **Perché da noi in tanti ambienti Shiatsu lo stile Namikoshi viene visto prevalentemente come un trattamento "sintomatico"?**

Si è vero, si è affermata in alcune Scuole una versione "fisioterapica" dello Shiatsu Namikoshi e anche in questa versione è uno Shiatsu che riscuote un grande successo: i sintomi se ne vanno

e i tempi di questa “guarigione” sono assai più brevi di quelli che ottiene la fisioterapia classica. Ma, come ho già detto, se si vuole instaurare un radicale cambiamento nelle condizioni generali della persona si deve necessariamente avere cura di effettuare trattamenti generali, che potranno anche avere una particolare attenzione al problema specifico con tecniche idonee, ma che non dovranno far perdere di vista l’unità della persona, del suo organismo e del nesso inscindibile corpo-mente.

### **Come è potuto avvenire questo stravolgimento della realtà?**

L’intervento parziale, distrettuale, mirato al problema e alla sua rapida soluzione è sicuramente in grado di trovare più consensi in quanti si sottopongono ai trattamenti Shiatsu, e in una parte non piccola di operatori. Questa interpretazione è più facile da capire, da spiegare e anche da eseguire, e forse è più conforme alla cultura prevalente. Ma non è l’interpretazione autentica del Metodo Namikoshi.

### **Che strade pensa debba seguire lo Shiatsu per una sua maggiore affermazione presso il grande pubblico come disciplina capace di generare benessere?**

Ritengo che lo Shiatsu, inteso come disciplina ricca di stili diversi fra loro e che tuttavia hanno più punti in comune di quanti, a volte, siamo tentati di credere (si pensi ad esempio alla perpendicolarità della pressione), abbia, in questi ultimi anni, imboccato un cammino che mi sembra assai positivo per garantire una “maggiore affermazione presso il grande pubblico”. Mi riferisco all’attuale processo unitario che è in atto e che sta creando nuovi rapporti fra le grandi Associazioni dello Shiatsu nel nostro Paese. Anche laddove non si sono realizzate organiche intese unitarie, tuttavia i rapporti sono radicalmente mutati rispetto a qualche anno fa e mi sembrano improntati a una nuova volontà e capacità di dialogo e confronto e, per dirla con un termine che a me piace molto e che considero l’essenza stessa dello Shiatsu, qualunque sia lo stile, a un nuovo e positivo **RISPETTO** reciproco.

### **Gli ultimi sviluppi normativi che impatto avranno secondo lei sulla professione?**

Credo che la legge recentemente approvata sia davvero assai innovativa rispetto alla tradizione legislativa del nostro Paese. Abbiamo sempre

assistito a lavori del Parlamento che si attardavano a disciplinare fino al dettaglio tutti gli aspetti che dovevano far parte delle varie leggi. Un lavoro ricco spesso di scontri che comportavano quasi sempre tempi lunghi e, a volte, portavano alla impossibilità di arrivare all’approvazione del provvedimento. E poi, se approvate, di quelle leggi così dettagliate nessuno si occupava più e spesso restavano inapplicate. Questa volta la legge ha stabilito dei principi e dei criteri generali, senza imporre nulla, affidando alla qualità la scommessa della sua riuscita. Una legge molto europea. Non so se il nostro Paese saprà apprezzarla rispettandone lo spirito. In fondo la legge affida ai cittadini la responsabilità di saper scegliere i nuovi Professionisti, seguendo il criterio della qualità, che può essere garantita dal loro curriculum, da cui evincere la loro formazione professionale, dalla loro appartenenza ad Associazioni Professionali, che devono avere i requisiti previsti dalla legge, che potranno vantare Certificazioni della qualità secondo regole internazionali stabilite da soggetti accreditati a tale scopo. Ma nulla di tutto ciò viene reso obbligatorio dalla legge. Tutto viene affidato alla serietà degli Operatori e alla capacità di scelta dei cittadini. Credo che dobbiamo impegnarci a difendere questa legge, e cercare di applicarla puntando per primi, come Associazioni e Scuole, alla qualità della formazione e dell’aggiornamento professionale. Per la prima volta, con questa legge, operatori che hanno sempre dovuto lavorare in un’area grigia senza riconoscimenti di sorta potranno vantare la qualifica di professionisti ex lege 4/2013 e godere di alcuni benefici che la legge riserva ai professionisti: lavorare in autonomia aprendo regolari Studi Professionali, anche Associati con altri professionisti dello stesso settore, o essere assunti come lavoratori dipendenti e, soprattutto, avranno piena dignità di lavoratori.



**Roberto Taverna mentre parla durante il Convegno organizzato a Roma, in collaborazione con l’APOS, in occasione del Centesimo anniversario della nascita del Maestro Tokujiro Namikoshi**

**D&N**



***Un corso di Shiatsu  
nei campi profughi  
palestinesi del Libano: questo  
quanto ha realizzato la onlus  
ULAIA di Roma, con grandi  
difficoltà ma molte soddisfazioni***

# Un raggio di sole ...

A cura della **redazione**

**U**n progetto caldeggiato e avviato nel maggio 2013 dalla Onlus **"ULAIA arte Sud"** di Roma ([www.ulaia.org](http://www.ulaia.org)), associazione che da anni opera nei campi del Libano in collaborazione con la locale ONG **"Beit Atfal Assumoud"** offrendo interventi nei diversi settori di attività in cui si esprime il volontariato dei propri soci (scambi culturali tra bambini italiani e palestinesi, musica, sostegni a famiglie bisognose, borse di studio, teatro, organizzazione di viaggi di conoscenza nei campi, incontri di informazione in Italia sulla situazione dei palestinesi in Libano).

"Il concentramento su un'unica realtà e la continuità della nostra presenza nei

campi - dice la fondatrice e presidente **Olga Ambrosanio** - ci mette in grado di comprendere le necessità della Comunità locale e di elaborare proposte progettuali che le soddisfino".

Questo è il vero patrimonio di cui si vanta l'Associazione che, prima di iniziare il corso di Shiatsu a Burj al Shemali, il campo nel Sud del Libano, ci aveva già messo al corrente chiedendo collaborazione per gli eventuali sviluppi successivi.

A **Giuseppina Natale**, operatrice Shiatsu da molti anni e membro di ULAIA, va il merito di aver fatto, dal maggio di quest'anno, da apripista in questa parte di mondo arabo. Riportiamo le sue parole che, a nostro avviso, ci introducono delicatamente nella realtà e nelle emozioni vissute.

## SPAESATE MA INCURIOSITE

Si chiamano Nahali, Abeer, Nidal, Siyam, Azeeza, Syreen, Nasreen e altri inconsueti e impronunciabili nomi che solo dopo dieci giorni di permanenza, e differenti strategie di memorizzazione, cominciano a diventare familiari. Arrivano alle quattro di pomeriggio, sorridenti anche se non sempre puntuali. Indossano l'abaya, lunghe palandrane per lo più nere, spesso semplici, a volte ricamate e luccicanti ai bordi, hanno solo le mani e il viso scoperti, malgrado l'afa di quest'inizio maggio libanese.

Alcune tra le più giovani indossano jeans e t-shirt civettuole seppur abbottonatissime: le braccia sono sempre coperte e il capo rigorosamente incappucciato nell'hijab. Arrivano dai diversi quartieri del campo profughi (quartieri si fa per dire, visto che l'intero campo misura un chilometro quadrato), percorrendo vicoli stretti come corridoi.

Entrano spaesate nella sala appositamente tappezzata di tatami, si siedono a terra schiena al muro. Senza togliersi nulla dei loro ingombranti e soffocanti orpelli parlano piano tra loro e ridono: suoni astrusi, commenti ed emozioni indecifrabili per me e Olga, uniche italiane, europee, occidentali in questa parte del campo. Piano piano qualcuna comincia a stendere il suo telo sui tatami, si siede in seiza in un punto del cerchio, ancora ipotetico, che darà inizio alla sessione, altre imitano spontaneamente, le più hanno bisogno di un mio richiamo: finalmente siamo in cerchio, in silenzio, schiene dritte per il "gashò", il saluto che non tutte pronunciano, forse temendo di invocare con quel suono estraneo qualche divinità che Allah potrebbe non approvare. All'appello hanno risposto in molte, desiderose, come scrivono nella breve presentazione, di imparare qualcosa che possa essere d'aiuto a se stesse, ai propri familiari e alla comunità. Qualcuna si dice anche curiosa nei confronti di culture

differenti. C'è chi accenna alla difficile situazione economica e forse spera in qualche ricaduta lavorativa. Altre semplicemente sono felici di uscire dalle tette umide e affollate stanze dei loro alloggi e di avere tre ore tutte per sé.

Sono forse troppe per le compatibilità dell'insegnamento e la capienza dello spazio, ma le accolgo tutte adottando strategie di lavoro a piccoli gruppi alternati: non mi piace una selezione a priori, voglio che tutte vedano e sperimentino... Un'autoselezione si verificherà di certo e sarà l'unica capace di garantire sufficiente motivazione e disponibilità. Infatti già il secondo giorno si sono ridotte in un gruppo abbastanza stabile di 25: numero e qualità della presenza fanno sperare in un lavoro proficuo.

## VINCERE LE RESISTENZE

Nel progetto è scritto chiaro che bisogna indossare abiti comodi e leggeri senza bottoni, lampo, stringhe, né orpelli. È stato scritto, detto e ripetuto... Siamo sole al centro Al Houilha, rigorosamente sbarrato e

vietato agli uomini nell'orario del corso, ma il loro abbigliamento cela ancora qualche resistenza: alcune fin dai primi giorni hanno sostituito durante il lavoro l'hijab con una larga fascia, altre all'ingresso lasciano spontaneamente l'abaya e si mostrano in comodi pantaloni e casacche al gomito, la maggioranza resiste...

Day by day cade qualche altro ammennicolo, e mentre un lembo di pelle compare nuovi sorrisi sbocciano... Solo dopo aver ripetutamente annunciato che avrei insegnato massaggi e stiramento sul collo, sono riuscita a vedere la testa e il collo di tutte tranne una, Souad, testarda e immusonita, sempre seria ma diligente. Non insisto: so troppo poco, capisco troppo poco della loro storia, dei loro sentimenti, della loro religione, delle loro paure...

Nei giochi di gruppo si aprono, camminano carponi, si intrecciano toccandosi negli esercizi di contatto e comunicazione, si lasciano andare a peso morto contro le compagne nel cerchio della fiducia. Ogni giorno un blocco si incrina, un viso si illumina.





La comunicazione non verbale dei giochi e dello Shiatsu ci aiuta nella babele di lingue in cui io traduco - male - le spiegazioni dall'italiano all'inglese, Abeer, assistente sociale di Assomoud, traduce - forse non proprio correttamente - dall'inglese all'arabo. Ma Salwa, Mariam, Nawal, Amani, Mona e le altre sono "qui e ora", come raccomando continuamente, "here and now", "huna wa halan". Hanno lasciato a casa padri, madri, suocere, nuore, oltre a cinque o sei figli a testa e nipoti, cognati, cugini, la grande famiglia che è tutto quello che hanno in un presente "squallido" e in un futuro assente. Hanno solo questo e se stesse, la loro forza e la loro voglia di vivere. Sono bellissime nel loro hijab, e anch'io sono "qui e ora", felice del poco che posso dare.

## REPORT FINALE

Il corso 'Shiatsu for women', partito il 19 aprile e conclusosi il 19 maggio di quest'anno, è stato avviato all'interno del progetto pilota a Burj al Shemali, camp presso Al Houla Association. Vediamo come si svolte le attività, con quali obiettivi e quali sono stati gli esiti finali.

**Obiettivi.** Offrire un approccio iniziale dello Shiatsu nei campi profughi palestinesi. Organizzare un training preliminare per trasferire la conoscenza di un'arte da utilizzare come forma di relax nelle loro famiglie. Valutare l'impatto per l'eventuale continuazione del progetto, in collaborazione con "Shiatsu Do Onlus" e l'Accademia Italiana Shiatsu Do coinvolgendo il personale qualificato dei Family Guidance Centres che l'ONG partner "National Institution Social Care and Vocational Training - Beit Atfal Assumoud" conduce nei campi di Beirut, Beddawi, Tripoli, Saida and Tyr.

**Partecipanti.** Le domande di partecipazione inizialmente sono state più di 30, nonostante il numero massimo di 20 da noi individuato nel progetto. Sono state accettate tutte confidando nella riduzione naturale che generalmente si produce quando i partecipanti realizzano che lo Shiatsu richiede un forte esercizio del corpo e il mantenimento della posizione inginocchiata per lungo tempo. Le donne che hanno frequentato l'intero corso sono state 26, alcune giovani altre più mature, con una età media di 38 anni circa. Abeer Nouf, oltre che partecipare al corso, ha assicurato la traduzione in lingua araba, indispensabile per la comunicazione.

**Dettaglio delle attività.** Le lezioni sono state tenute da Giuseppina Natale, praticante esperta, diplomata all'Accademia Shiatsu-Do di Milano. Per quanto riguarda l'approccio metodologico, inizialmente sono stati proposti esercizi di rilassamento e stimolazione del gruppo, seguiti dall'insegnamento dei primi due "kata" (compreso il viso), ripetuti dalle allieve fino a diventare automatici. Il gruppo

ha lavorato in coppia alternandosi nel ruolo di ricevente e proponente (Tori ed Uke). Il course leader ha ricevuto trattamenti da ciascun partecipante per testare la correttezza della pressione.

**Presentazione finale.** Familiari e amiche sono state invitate alla dimostrazione di fine corso, 22 allieve hanno effettuato trattamenti agli ospiti intervenuti, metà applicando il primo kata e metà il secondo. Tutte hanno ricevuto il certificato di frequenza, il CD con le musiche utilizzate e il DVD filmato da ULAIA con la sequenza dei due kata svolti da Giuseppina Natale. La frequenza al corso è stata abbastanza alta; la maggior parte delle partecipanti è stata assidua e interessata ad apprendere di più dello Shiatsu. Alcune delle allieve hanno dichiarato, nel questionario iniziale, di essere interessate a sviluppare lo Shiatsu come lavoro.

**Conclusioni.** Il corso ha raggiunto lo scopo di mettere in grado le partecipanti di spendere la loro conoscenza in un contesto privato. Alcune si sono distinte per l'abilità nel memorizzare le forme, per la continuità nella pratica e per l'assiduità alle lezioni. Anche se il primo livello è un livello per trattamenti "semplici" e rilassanti, il benessere che ne deriva alla comunità è indiscusso. Alcune donne lo hanno già applicato anche sui propri figli. I trattamenti sono stati richiesti anche da parte degli uomini del campo, alcuni interessati anche all'apprendimento della disciplina. Considerando che in futuro lo Shiatsu potrebbe anche procurare un piccolo reddito a chi lo pratica, sarebbe necessario assicurare altri periodi di training pensando anche all'eventualità di una soluzione per un percorso professionale che possa condurre ad una qualifica riconosciuta.

*Per ogni altra informazione e possibile collaborazione: [info@shiatsudovolontariato.org](mailto:info@shiatsudovolontariato.org)*