

Shiatsu: dalla Toscana all'Europa

Si è svolto nel febbraio scorso il primo convegno "Lo Shiatsu in Toscana, uno sguardo all'Europa". Un evento di grande portata dove tutte le sigle rappresentative di scuole e operatori hanno potuto confrontarsi apertamente su temi di stringente attualità

di **Marco Ricci**
Vice Presidente APOS Toscana

L'evento, organizzato da APOS Toscana con il patrocinio del Comune di Firenze e della Regione Toscana, ha rappresentato la concretizzazione di un progetto iniziato circa due anni orsono, che ha visto la partecipazione attiva di tutti i componenti del direttivo di APOS Toscana, ognuno di essi coinvolto in un compito specifico. A voltarsi indietro, e ripensando al susseguirsi di momenti che tale manifestazione ha comportato, è stato un po' come lanciare il cuore oltre l'ostacolo, infatti, nessuno dei componenti del direttivo aveva mai preparato un evento di così grande portata e complessità. In ognuno di noi è sorta piano piano la consapevolezza che si stava creando qualcosa di veramente importante, qualcosa che rimarrà nella storia dello Shiatsu in Italia. La nostra avventura è iniziata con la presentazione di un progetto al Consorzio Cps - un organismo nato ai sensi della legge regionale 73/2008 - con lo

scopo di fornire una serie di servizi a supporto delle professioni intellettuali.

Primo passo, la presentazione del progetto, per ottenere, a seguito di una valutazione da parte di una commissione regionale, l'erogazione di un finanziamento che andava a coprire una parte delle spese relative all'organizzazione. Senza questo importante supporto, la nostra "piccola" associazione regionale avrebbe avuto non poche difficoltà a riuscire a organizzare il tutto. Inoltre, i patrocini, in particolare quello della Regione Toscana, hanno dato un ulteriore e importante aiuto, sia per la concessione delle sale regionali, sia per la diffusione dell'evento su tutto il territorio.

In seguito a modifiche alle leggi regionali per la razionalizzazione delle spese, non è stato possibile svolgere l'evento nei locali della Regione Toscana, ma i suoi funzionari si sono attivati per fornirci degli splendidi locali attrezzati, senza che l'associazione sborsasse un euro.



OBIETTIVI AMBIZIOSI

Il convegno evidenziava già dal titolo un importante obiettivo: riuscire a fare il punto della situazione politica in Toscana, in Italia e in Europa. L'idea di riunire tutte le principali sigle di rappresentanza dello Shiatsu poteva sembrare un po' ambiziosa e velleitaria, eppure, col senno di poi, possiamo affermare che la scommessa è stata vinta, forse anche oltre le nostre più rosee aspettative.

Anche gli esponenti politici che hanno partecipato hanno raccolto positivamente l'intenzione del mondo dello Shiatsu di superare le divisioni, e presentarsi davanti alle istituzioni come un unico corpo, sia pure costituito da diverse anime.

In realtà, almeno con le sigle di associazioni che rappresentano sia le scuole che i professionisti, in Regione Toscana sono circa otto anni che tale dialogo è stato instaurato.

Siamo partiti con le prime riunioni all'interno delle sedi della Regione, incontrandoci come perfetti sconosciuti, forse con qualche pregiudizio, ma tutti accomunati dalla passione per lo Shiatsu. C'era, in quegli anni, la volontà di alcuni politici a fare una legge che tutelasse le DBN (Discipline Bio Naturali) delle quali lo Shiatsu fa parte. Agli esponenti politici non interessava molto sapere quante sigle ci fossero in Toscana, cosa esse significassero, come fossero organizzate le scuole ecc. Ci hanno chiesto una posizione unica e condivisa, cosa che ha provocato non poche difficoltà; ogni sigla e ogni scuola hanno dovuto in qualche modo mediare con le altre per riuscire a creare questa posizione comune.

La concretizzazione di questo lavoro è stata la Legge 2/2005 Toscana, che ha definito prima di tutto l'esistenza delle DBN, ma ha anche stabilito una serie di parametri necessari per l'iscrizione nei registri regionali di operatori e scuole. Le Discipline BioNaturali individuate in Toscana sono: Craniosacrale, Naturopatia, Pranopratica, Riflessologia, Shiatsu, Esercizi di Lunga Vita Tai-Ji Qi-Gong, Tuina, Suoni Musica e Benessere, Yoga. La Regione Lombardia ne ha individuate altre e quasi nello stesso periodo ha promulgato una legge (2/2005 Lombardia) con alcune sostanziali differenze, che non approfondiremo in questo articolo. Anche altre regioni hanno legiferato in tal senso, ma, a parte la Regione Toscana e quella lombarda, sono state tutte impugnate dall'Avvocatura di Stato e di fatto annullate con una chiara motivazione: ogni legge definiva una figura professionale.

Tale compito è di esclusiva competenza dello Stato italiano, pertanto tutte le leggi sono state annullate. Anche l'iter della Legge Regionale Toscana non è stato

libero da ostacoli. In particolare c'è stato il ricorso al Tar presentato dalla categoria delle estetiste che sostenevano che quello delle DBN fosse un settore di loro competenza. Tale ricorso è stato dichiarato inammissibile con sentenza n. 770 del 4.5.2011 dal Tar Toscano, ma ha comportato di fatto una non applicabilità della legge in attesa di questa sentenza.

LE PECULIARITÀ DELLO SHIATSU

Com'è facilmente comprensibile, c'era l'esigenza di fare un po' di chiarezza sulla situazione politica toscana, ma anche italiana. Finché ci siamo domandati: ma in Europa come funziona? Cosa fanno gli altri Stati, come si stanno muovendo? C'era proprio bisogno di incontrarsi e prendere una giornata di riposo per i pollici per confrontarsi sullo stato della politica. Ma entriamo nel vivo del convegno, abbiamo optato per una formula aperta a tutte le sigle rappresentanti di scuole e operatori. Anche la definizione degli interventi, la cosiddetta scaletta, ha cercato di lasciare spazi a tutti i rappresentanti. Non c'era da illustrare una legge, c'era bisogno di confrontarsi apertamente, di conoscersi e di incontrarsi. Compito non facile, soprattutto per i moderatori. Per questo ne sono stati scelti due.

Il Convegno è stato organizzato in questo modo: la sessione mattutina ha affrontato le peculiarità dello Shiatsu; la sessione pomeridiana è stata prettamente incentrata sull'analisi politica europea, italiana e toscana in particolare.

La mattinata, dopo i saluti delle autorità, è iniziata con una definizione di cosa sono le DBN, un'analisi di come lo Shiatsu e le DBN in generale possano portare a una migliore qualità della vita. Questi interventi hanno suscitato subito una seria riflessione di quanto sia auspicabile una migliore qualità della vita in generale, sull'importanza di veicolare degli stili improntati sul benessere, e, da ultimo, ma non meno importante, di come una persona che vive 'bene' abbia un costo di molto inferiore



sulle casse della sanità pubblica. Via via gli interventi sono andati ad affrontare gli aspetti legati alla pratica dello Shiatsu. In maniera chiara ed esaustiva sono stati illustrati dai relatori gli argomenti legati alla libertà della pratica dello Shiatsu: l'importanza di garantire l'utenza con operatori di qualità, che possano prendere le distanze in modo netto da tante figure improvvisate o ambigue che stanno adesso inquinando l'immagine seria che tanti professionisti si sono costruiti nel tempo; il ruolo e i compiti delle associazioni professionali, sempre più importanti e fondamentali per tutelare e promuovere lo Shiatsu e le DBN. Dopo questa prima serie di interventi, e un eccellente coffee-break, è stato il momento della sessione di domande e risposte con il pubblico. Un momento interattivo brillante e ricco di spunti che ha visto i relatori interagire con il pubblico presente in maniera aperta e disponibile. Il calore e la competenza dei relatori, la profondità e l'attenzione delle domande hanno creato una bella atmosfera che si è ancor più concretizzata durante il pranzo offerto dall'Associazione APOS Toscana.

LA SITUAZIONE POLITICA

Il pomeriggio è iniziato con l'intervento di David Home che in maniera veramente chiara, ha

illustrato prima la situazione politica nel Regno Unito, per poi allargare il discorso anche sugli altri paesi europei. Ne è emerso un panorama variegato, con situazioni di eccellente valorizzazione dello Shiatsu, alternate ad altre fortemente avversate soprattutto da lobby politico-finanziarie che stanno creando non pochi problemi al settore delle DBN. L'intervento del Presidente del Colap Toscana ha invece illustrato in maniera chiara e comprensibile come le leggi europee possono essere applicate in Italia. Questo intervento, in particolare, ha suscitato un grande interesse da parte del pubblico presente che ha iniziato a fare domande non riuscendo ad aspettare la sessione prevista. È stato un piacevole fuori programma che ha allungato un po' i lavori e i tempi, ma ha fatto percepire l'interesse dei partecipanti per l'argomento.

La situazione politica italiana è stato illustrata con una precisa esposizione della legge lombarda da parte del Presidente del CTS (Comitato Tecnico Scientifico) della Lombardia. La realtà politica Toscana è stata illustrata nelle sue evoluzioni da molti dei suoi padri fondatori. La relazione si è allargata anche alle realtà emergenti che vedono il coinvolgimento di strutture termali nella promozione e nel rilancio di stili di vita salutari.

L'evento ha inoltre evidenziato l'importanza per le principali associazioni del settore di presentarsi unite davanti alle istituzioni, offrendo in questo modo anche maggiori garanzie agli utenti. La nascita della Confederazione Nazionale delle Discipline Bio Naturali, fondata nel giugno del 2010 dalla collaborazione tra l'Associazione Professionale degli operatori Shiatsu e DBN e dalla I.A.S. (che a loro volta hanno al loro interno più di 20 realtà associative divise nelle varie discipline e centinaia di scuole di formazione affiliate in tutta Italia), è un importante esempio su questa strada, che ha permesso di creare un punto di riferimento per coloro che nella ricerca del proprio benessere psicofisico, vogliono essere garantiti dalla professionalità degli operatori che svolgono i trattamenti e delle scuole che tali operatori formano. Ci siamo salutati con un preciso impegno a ritrovarci presto e con l'esortazione del Consigliere Regionale Romanelli a "puntare in alto, vista la maturità dimostrata da questa associazione". Un sentito ringraziamento a tutti.

DBN



Lettere dal carcere di Volterra

Le testimonianze di amici vecchi e nuovi detenuti nell'istituto di massima sicurezza della città toscana, che dello Shiatsu hanno fatto e fanno un ponte con la vita che scorre lontano da loro

A cura del Gruppo Shiatsu di Piombino

Sono trascorsi più di cinque anni dal nostro primo incontro con i detenuti di massima sicurezza del carcere di Volterra. È passata tanta acqua sotto i ponti, sono cambiati i nostri approcci e le loro risposte. Alcuni dei nostri primi amici hanno conosciuto di nuovo la libertà, altri sono stati trasferiti in altri istituti di pena, altri sono passati più semplicemente tra i "comuni" avvicinandosi maggiormente alla libertà; altri ancora, in questo andirivieni, sono arrivati in questo istituto e sono diventati nostri nuovi amici. Frequentano assiduamente i nostri incontri, ogni quindici giorni, insieme ai più "vecchi" (non per età ma per militanza). Sentiamo una certa "mancanza" sia di coloro che ci hanno

lasciato per avvicinarsi un po' di più alla libertà, sia di quelli che già l'hanno raggiunta. **Ci sono rimasti nel cuore e siamo felici per loro.**

I nuovi arrivati, comunque, non hanno niente di diverso e sono affabili e dolcissimi come quelli che li hanno preceduti. Il rapporto con loro è cambiato solo per quanto riguarda i nomi, per l'affetto e l'amore che contraccambiano non esiste nessuna differenza. Anche dai nuovi arrivati prendiamo più di quanto siamo in grado di dare, fanno parte di noi e ci sentiamo legati a loro.

Il rapporto, nel rispetto delle regole dell'istituto, è improntato alla massima stima e amicizia. Quando ci ritroviamo per i nostri trattamenti ci sentiamo

tutti uniti da un filo invisibile, oserei dire che non siamo soli, che è presente una sensazione che non sappiamo spiegare bene, che ci guida nel lavoro. Non siamo solo noi operatori a percepirlo, anche i nostri ragazzi se ne sono accorti.

✉ IL VALORE DI UNA PAROLA

Per i miei fratelli acquisiti: amici miei carissimi, io da tempo sento parlare di volontariato, ma per dirvi la verità non ho mai capito il vero significato di questa parola. A volte ci sono tante parole che si pronunciano tutti i giorni solo per semplice abitudine, ma in realtà del loro significato vero e proprio conosciamo solo la metà.



Io qui con voi senza consultare il vocabolario sono riuscito a capire la profondità del valore di questa parola. Adesso sono rinchiuso in cella, ma vi assicuro solo virtualmente, perché il mio cervello è ancora giù in mezzo a voi, mi sono divertito tantissimo ed ero e sono serenissimo, nella mia vita se voglio so essere la persona più stronza del pianeta, ma vi giuro che ora mentre vi sto scrivendo queste poche righe mi lacrimano gli occhi. Nella mia famiglia fino a nove mesi fa c'eravamo io, mia mamma, mia sorella e mio fratello con rispettive famiglie, ma posso assicurarvi che ora ci siete anche voi (e se non ci credete vi procurerò un certificato di famiglia). Oggi mi sono divertito moltissimo, più delle altre volte, "questo sì che è un massaggio" altro che Shiatsu. Ora vi scrivo un'ultima cosa perché i discorsi troppo lunghi mi annoiano: vi giuro sul mio onore che se la direttrice mi dicesse: "sig. ... vuole un permesso per un giorno di libertà o passare un'altra mattinata come questa? lo sceglierei SEMPRE un'altra mattinata come questa. Con questo ho detto tutto, spero di essermi spiegato bene, e chiudo dicendovi: GRAZIE DI ESISTERE. Per: Paolo, Paola, Franco, Maurizio, Maria, Giulia, Gloria, e per gli altri che ancora non ho avuto il piacere di conoscere.

✉ **IL BENESSERE, L'UMANITÀ**

Mi chiamo... sono detenuto da quasi dieci anni, la mia detenzione essendo del sud l'ho trascorsa in istituti siciliani dove non si fa niente per i detenuti appartiene qualche indirizzo scolastico. Le aree trattamentali sono scritte solo sulla carta "SE SONO SCRITTE". Che sono importanti per il reinserimento del detenuto perché, appartiene ad una cultura personale serve anche dal punto di vista mentale e psicologico, in quanto stare chiusi in una stanza, senza fare niente, a lungo andare c'è sempre un più debole che si fa sopraffare dalla depressione. Fatta questa breve introduzione, parlerò della mia esperienza, che sto vivendo tutt'oggi nel carcere di Volterra dal giorno in cui sono arrivato e cioè dal 19.11.2011. In questo istituto ho trovato, appartiene a i vari corsi ecc. anche un corso di "SCHIATSU". Disciplina, che ne avevo sentito parlare ma non avevo mai avuto l'occasione di vedere e di provare. La cosa che mi ha colpito è che nonostante le persone che si prestano a far conoscere questa disciplina, sono dei volontari e non sono neanche di Volterra, quindi, persone con una famiglia, che non hanno pregiudizi, e che fanno fronte a dei sacrifici e spese, sono veramente

preparati e svolgono il trattamento con dedizione e tanta pazienza per insegnare a noi detenuti come si effettua il trattamento. C'è anche da dire che oltre a ciò che fanno, la loro presenza carica di umanità e i loro modi relazionali, fanno sì che si crea un'atmosfera familiare.

Quindi secondo il mio parere, oggi che ho provato, questo tipo di trattamento e conoscendolo meglio, posso affermare che è importante per la salute e il benessere di una persona. Appartiene il rilassamento che si prova avendo fatto il trattamento, se si ha qualche problema al corpo conoscendo i punti e il sistema, si riesce ad eliminare l'inconveniente che per esperienza personale, posso dire che risulta a verità. Al contrario di ciò che pensa qualcuno tutt'oggi. E che le persone almeno quelli che ho avuto il piacere di conoscere ed incontrare in questa circostanza, sono veramente abilitati e capaci di svolgere questo tipo di trattamento facendolo con molta passione. Avendo illustrato un mio parere su questa mia esperienza, non mi resta altro che ringraziare le persone che con la loro presenza mi lieto. Paolo, Maurizio, Maria, Paola, Giulia, Franco e altri che ancora non ho conosciuto ma che fanno parte di questo gruppo. LA VOSTRA DEDIZIONE, SENSIBILITÀ E IL VOSTRO MODO DI FARE NON POSSONO CHE MERITARE LA MIA GRATITUDINE.

✉ **IL CALORE, L'AFFETTO**

Mio carissimo amicone Paolo ciao come va? Io sto bene così come spero di te e di tutti i confratelli. Cosa dirti amico mio, grazie a delle belle persone come voi questo luogo diventa un po' più "accogliente e caloroso" e che io personalmente, dopo un bel po' di anni di carcere, avverto vivamente l'affetto che trasmettete facendoci sentire come una famiglia regalandoci un sorriso, parole di conforto e di coraggio che di certo in questi luoghi fanno breccia nel nostro stato d'animo. Indimenticabile questa bella



esperienza del praticare lo SCHIATSU e ancora di più caro Paolo nell'avermi aggiustato la spalla malconcia da una slogatura. Vorrei ringraziare uno per uno il vostro favoloso gruppo e colleghi per il bene che fate, ringraziarvi infinitamente a te Paolo, Maria, Paola, Giulia, Maurizio e perdonatemi se dimentico qualcuno o faccio confusione o dire il nome giusto, grazie, grazie di cuore. Colgo l'occasione di farvi i mie più sinceri auguri per trascorrere una serena buona Pasqua unitamente a tutti voi e vostre care famiglie. Ciao buone cose con affetto e stima.

✉ IL CUORE PIENO DI GIOIA

Mio carissimo amicone Paolo, ciao come va? Spero bene così come posso assicurarti di me. Inevitabilmente non posso che parlarti dei nostri bellissimo incontri la quale ne rimango felice sia sotto l'aspetto umano che sotto l'aspetto di benessere interiore; questo grazie alla vostra disciplina che riuscite a trasmetterci con grande capacità professionale. Che dirti caro Paolo, in questi luoghi persone speciale come voi sono la vera "panacea" contro la sofferenza che alberga in circostanza come le nostre! I vostri dialoghi affettuosi con tante

parole di conforto, i vostri cari abbracci, i vostri sorrisi fanno sentire come se avessi vicino i miei familiari di cui mi si riempie il cuore di gioia facendo sì che allevia la sofferenza che comporta questo luogo.

Ovviamente queste mie osservanze sono estese oltre che a te Paolo, a Franco, Maurizio, Maria, Paola, "a picciridda Giulia" e perdonatemi se non ricordo il nome di un'altra ragazza in quanto è venuta una sola volta. La disciplina che ogni volta mi viene applicata mi fa sentire molto più rilassato, e come detto prima, sento un senso di benessere interiore di cui ringrazio infinitamente tutti voi, chiudendo, di non vedere l'ora di riabbracciarvi e risentire nuovamente le belle emozioni che umanamente fate sentire. Vostro affettuoso amico...

✉ EMOZIONI VERE

È come se fosse passato un solo giorno da quando mi fu presentato il gruppo Schiatzù-Do; "lo Schiatzù-Do mi ha cambiato la vita" ci disse Paolo. Nove ore al giorno per quattro giorni a settimana per sette anni, dentro un'aula di giustizia possono segnare la vita di chiunque e certamente ha segnato la mia, anche se a dire la verità non me ne sono mai reso conto

veramente fino a che non ne sono uscito e il merito è anche vostro; non si capisce la condizione in cui sei se prima non ne esci; ed è allora che ho compreso la ricchezza delle cose il gusto della vita, di cose che prima non consideravo e non perché non ne ero attento è solo che non ne avevo coscienza, per troppo tempo non le vivevo più e quando le ho vissute ho capito che era molto che non vivevo! In questo gruppo ho vissuto momenti di vera libertà ed emozioni "VERE" eccezionali, emozioni che mi fanno sentire uomo! Ed è per questo che se ieri vi chiamavo conoscenti e poi amici oggi vi chiamo fratelli, ed ogni qualvolta ci lasciamo dopo ogni incontro per me inizia, tanto per rimanere in tema, una attesa, avvolte breve, avvolte lunga, avvolte interminabile, e ogni volta che arrivate a casa se vi sentite che vi manca qualcosa non abbiate paura una parte di voi è rimasta con me ed io la conserverò ne avrò cura la custodirò e vigilerò su di essa e quando la solite cadute di solitudine si presenteranno io so che voi sarete con me ed io mi sentirò meno solo ed avrò un motivo in più per lottare e prevalere! Voi non mi avete considerato per ciò che ero o ciò che sono ma siete andati a considerare "CHI SONO", annullando così in un solo attimo tutto il disprezzo umano che mi perveniva dal mondo esterno per ciò che ero; avvalorando così ciò che io avevo metabolizzato cioè che un piccolo pregio deve coprire una miriade di difetti ed una miriade di difetti non deve coprire un piccolissimo pregio. Ieri dicevo voi e noi, oggi dico noi! Ieri dicevo vi voglio bene, oggi vi dico stronzi io vi amo...

✉ UN RAPPORTO SINCERO

La mia esperienza con il "Gruppo Shiatzu" è cominciata circa cinque anni fa. Devo dire che la mia diffidenza era totale nei loro confronti ed ero scettico nei benefici del trattamento, purtroppo stando in questo posto si parte sempre con le mani avanti quando ci sono delle novità, come se

si fosse in un enorme stanza al buio e si cerca di proseguire senza conoscere gli spazi in cui muoverti. Forse perché tante volte penso che la gente punta ad ottenere delle risposte, o delle reazioni, al fine di coltivare le loro curiosità, ma non semplicemente ad instaurare un rapporto sincero e disinteressato.

In questo caso posso affermare che oltre che si è instaurato un rapporto sincero e disinteressato sono nati una serie di sentimenti talmente forti che non pensavo ci fossero nei rapporti interpersonali. Questo perché; piano, piano e gradualmente c'è stata una sensibilità da parte loro ed un rispetto hai miei limiti che hanno percepito dal primo giorno, e con costanza, senza invadenza hanno portato avanti il loro obiettivo.

Io oggi ho un rapporto con queste persone (Paolo, Paola, Maria e Franco), che non pensavo minimamente potesse accadere in questa parentesi della mia vita, ho totalmente fiducia in loro, ho un rispetto ed una stima che con poche persone ho nella mia vita. Per quanto riguarda il "trattamento" alcune volte penso sia riduttivo definirlo tale, in quanto si pensa ad un'azione esclusivamente materiale ed effettivamente è così, ma nel riceverlo, ed esternare le proprie sensazioni di benessere totale e "leggerezza" mentale si ha un processo di metamorfosi che va al di là del senso materiale del trattamento in sé e per sé. È questa sensazione di "leggerezza e benessere" cerco di distribuirla nei giorni che mi separano dal successivo incontro, ormai sono talmente in sintonia che riesco a sentire il mio stato d'animo, con lo stato di benessere che mi ha dato il trattamento "prendendolo a piccole dosi" nell'arco della giornata. Mi sembrava assurdo le prime volte, ma sono passato dall'essere scettico, all'essere talmente sensibile a dei segnali che manda il mio corpo e la mia mente che non avrei mai pensato di cogliere.

Altro fatto fondamentale è che dopo diversi trattamenti, fatto da altrettante persone diverse, mi sono reso conto che è come se ci fosse un tacito

accordo tra me che lo ricevo e chi lo esegue, in quanto sento proprio la persona adatta che è in armonia con me, e si percepisce chiaramente il benessere e l'amore che trasmette tramite le sue mani e come se uscisse una linfa di serenità e pace interiore, che mi nutre trattamento dopo trattamento. Devo ringraziare principalmente Paolo, Maria, Franco e Paola, che costantemente con la loro tenacia hanno creduto e credono in questa disciplina, in quanto se non fosse stato per loro, io i miei limiti non credo li avrei superati a causa della mia razionalità e sicuramente le sensazioni di quiete che sento in me, sono di gran lunga inimmaginabili per chi sfortunatamente come me non conosceva neanche il significato della parola SHIATSU.

✉ **UNA PERSONA, PRIMA DI TUTTO**

Non so proprio come cominciare perché ricordare mi fa male, ma è la vita, metà della quale trascorsa a sopravvivere senza Emozioni, Sentimenti, Amore ed escluso dal Mondo, per cui non posso non raccontare questa esperienza che mi ha fatto Rinascere. Innanzi tutto voglio ringraziare i miei fratelli... e...

perché quando sono arrivato nel febbraio 2011, hanno tanto insistito e alla fine ci sono riusciti a farmi superare, la mia timidezza, la mia Diffidenza e presentarmi al gruppo "Shiatsu-Do", composto da Persone STRAORDINARIE, UNICHE perché oltre a credere fermamente nell'umanità, Fratellanza, Amicizia, si prodigano nell'Aiutare il prossimo senza nessun pregiudizio, con Amore, donando Serenità, Sorrisi, Affetti, Sentimenti Puri, ed io voglio ringraziarvi tutti dal Profondo del Cuore Per avermi fatto rinascere trattandomi e facendomi sentire una Persona.

Ricordo come fosse ieri, le parole che un giorno mi disse Franco: da quando ho conosciuto Paolo mi ha cambiato la vita, allora sembravano solo Parole, oggi Posso assicurarvi che non sono solo Parole perché, lo shiatsu Do è una disciplina che ti cambia veramente la vita, in quanto oltre a fare bene al corpo, ti fa Bene allo Spirito che è la cosa più importante. Prima di concludere, voglio ringraziare anche tutte le Persone che non conosco e che anche grazie al loro Aiuto tutto questo è possibile. "GRAZIE".

Vi voglio Bene a tutti ASSAI. Grazie di Cuore.

D&N





Progetto scuole e benessere

A cura dell'Unità Locale Parma

Il progetto si pone come obiettivo la conoscenza dello Shiatsu con una tecnica semplificata che consenta ai partecipanti di accedere ai benefici che porta questa attività. Basandoci sulle esperienze dei precedenti anni scolastici abbiamo concordato di svolgere il progetto su cinque incontri di un'ora e 30 minuti ciascuno. All'inizio e alla fine di ogni incontro è previsto un lavoro di gruppo composto sia da esercizi fisici sia di meditazione, che ci serviranno per preparare il lavoro a coppie; la parte centrale si svolge a coppie e si effettua uno scambio tra Tori ed Uke.

I COMMENTI DEGLI OPERATORI

Anche quest'anno si sta concludendo il nono anno che vede una continuità di progetto tra Accademia e cinque classi dei licei **Boito** e **Marconi**, sviluppato in un percorso di rilassamento e corretta modalità di relazione tra compagni di diverse etnie, culture, religioni. Ci siamo suddivise con Daniela e Antonella il lavoro, e abbiamo voluto anche incrementare una parte di tecniche di rilassamento attraverso respiro o meditazione, alla fine di ogni ora. A tutti gli incontri lasciavamo spazio al silenzio, all'attenzione al proprio respiro e a quello del compagno, della compagna. Sono cadute tante barriere...

È stato bello davvero per loro scoprire quanto le difficoltà ad integrarsi possano essere dei preconcetti.

Siamo sempre state in stretta collaborazione con le insegnanti rispetto a problematiche ed esigenze dei ragazzi, e questo ha favorito, negli incontri, una collaborazione mirata alle necessità e/o problematiche. **Circa centotrenta alunni hanno frequentato** settimanalmente per un totale di otto incontri; c'era sempre qualche attenzione particolare verso chi aveva un bisogno, su suggerimento delle insegnanti che meglio conoscevano le dinamiche dei ragazzi. **Per noi è stato facile distribuire una coccola, un sorriso, un'attenzione;** spesso bastava. A volte regalavamo un piccolo trattamento. Da parte mia ringrazio di cuore Ezechiella per avermi spronato e sostenuto, per la sua totale disponibilità come responsabile dei progetti con le scuole di Parma. **Ringrazio le insegnanti e tutti i ragazzi per questi momenti indimenticabili vissuti insieme.**

Di cuore. Dolores



Quest'anno sono entrata nello staff a corsi quasi terminati. Tutti i ragazzi e le ragazze si erano già appropriati delle modalità del "tocco che cambia". Ognuno col proprio modo di essere; chi con l'aria un po' svagata, chi sulle difensive, chi totalmente assorbito dall'esperienza e qualcuno visibilmente cambiato.

Nel saluto finale un'insegnante si è detta piacevolmente stupita di avere trovato in loro, che pure conosceva da anni, **aspetti totalmente nuovi e impensabili, che nel normale svolgimento del programma scolastico forse non sarebbero mai emersi.**

I ragazzi arrivavano sguaiati e preannunciati da un chiacchiericcio disordinato e se ne andavano più silenziosi, composti.

Sono certa che si sono portati via un bagaglio di piccole cose che darà più equilibrio e maggiore stabilità al loro modo di essere.

E grazie a loro anche noi siamo cresciute un po'. Antonella

All'inizio di quest'anno ho avuto l'opportunità di essere nel Progetto Scuola con i licei di Parma. Pratico da sei anni e ho cercato sempre di imparare a farlo "meglio". Finalmente questa occasione era perfetta per restituire qualcosa allo Shiatsu: si trattava di introdurre giovani virgulti alla suprema arte.

Ma, ancora una volta, è stato lo Shiatsu a insegnarmi. Questa esperienza mi ha reso ancora più consapevole. I dubbi delle prime volte sono stati dissipati durante gli incontri, la discussione vivace e produttiva. **La bellezza e la freschezza dei ragazzi ha rinnovato davvero un speranza per il futuro.** Il loro, il mio, il nostro e quello dello Shiatsu che si rinnova nella comprensione di nuove generazioni. Grazie, dunque, alla sede di Parma alle amiche colleghe Eze, Dolly, Anto, a tutte le insegnanti e agli allievi del liceo Marconi. Anche allo Shiatsu, naturalmente, se qualcuno di questi elementi non ci fosse stato, tutto sarebbe stato diverso.

Al prossimo anno! Daniela

IL COMMENTO DELLE INSEGNANTI...

... un modo nuovo di comunicare attraverso il corpo, di affinare capacità di ascolto di messaggi non verbali e di prestare molta attenzione all'altro. **Hanno imparato ad avere fiducia nel compagno e a consegnarsi nelle sue mani; hanno scoperto l'importanza del contatto per comunicare superando l'ansia iniziale del "farsi toccare"...** Sono riusciti a rallentare i ritmi, rilassarsi; ogni lezione è stata come una pausa di riflessione per raccogliere nuove energie. Per loro è stato molto importante lavorare senza essere giudicati e valutati. La calma, la pacatezza, l'attenzione e la dedizione delle insegnanti ha sicuramente influito positivamente sulla riuscita del corso.

Simona Bonfanti, insegnante di educazione fisica

Clima sereno e rilassante. Le prime quattro lezioni sono state ben organizzate, sia per i lavori di riscaldamento, sia per la passeggiata. Personalmente



avrei preferito un maggiore approfondimento, avendo portato classi negli anni scorsi credo avremmo potuto fare anche la passeggiata classica; mi pare che manchi ai ragazzi un approfondimento che sono in grado di gestire.

Rosanna Allegri

...Come insegnante sono soddisfatta per come hanno interagito i ragazzi. Normalmente durante le ore curricolari i contatti fisici fra loro sono bruschi, a volte sono "scontri". **In questo ambito avviene la scoperta che ci si può toccare in maniera diversa, con rispetto, direi con affetto; traspariva chiaramente dai loro visi e dai loro gesti!** Cadono alcune barriere e si superano timori e pregiudizi. Per alcuni ragazzi sono stati dei veri e propri successi personali. T...A, in seguito ad un incidente, non era in grado di stare in ginocchio,

è stata felice di riuscirci. R...A, che non voleva essere toccata, si è fatta trattare da diverse compagne. La mamma durante il colloquio mi ha riferito di come fosse cambiata... **Un seme è stato gettato, nulla è stato fatto invano.**

Luisa Adami,
insegnante classi 4° e 5° O



...E QUELLO DEI RAGAZZI

"A noi è rimasta in modo particolare la sensazione di pace e benessere che segue ogni lezione di Shiatsu. **È bellissimo lo scambio reciproco, costante e intimo che si instaura tra Uke e Tori: fiducia reciproca e sintonia**".

"Rilassarsi, trasmettere il proprio desiderio di benessere, approccio positivo con un altro corpo che non è il nostro, immedesimarsi nell'altro per dargli quello che noi stessi vorremmo ricevere nel trattamento".

"Nuovi orizzonti e pratiche il cui approccio sarebbe stato altrimenti arduo. **Il corso ci ha permesso di accedere a pratiche che, per loro semplicità e utilità, hanno arricchito il nostro bagaglio di conoscenze**".

"Una nuova esperienza che esce dalla quotidianità ricca di sensazioni mai provate prima. **Abbiamo imparato a entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri**".

"Riteniamo che sia stata un'esperienza positiva che aiuta a comprendere il linguaggio del nostro corpo e che permetta un rilassamento non solo fisico ma anche mentale".

"**Esperienza sia fisica sia spirituale.** Diverso modo di comunicare/interagire con gli altri".

"Mi è piaciuto molto entrare in contatto con i miei compagni di classe: **fare meditazione e ascoltare il loro respiro**".

"**Ho imparato a trasmettere le mie emozioni con il solo uso del linguaggio delle mani. Ho capito l'importanza del silenzio.** Momenti di evasione dallo stress e momenti di condivisione."



A cura di **Francisco Contino***

Il valore della diversità

In un libro di *Stephen Gould*, di cui non ricordo il nome e ormai finito con la diaspora della mia biblioteca in qualche casa d'amico o peggio in qualche cassonetto di riciclaggio, lesi una frase che all'incirca diceva così: **"Alla natura non importa granché la complessità, ma é estremamente sensibile alla diversità"**.

Con quest'affermazione il famoso paleontologo voleva eliminare l'illusione e la segreta sicurezza che, di fronte alla complessità del fenomeno umano, la

natura avrebbe accettato qualunque strategia umana mirante alla propria sopravvivenza. La natura, qualora obbligata a scegliere tra complessità e diversità, avrebbe optato, come ci ammonisce l'autore, per la seconda, per nulla sconvolta dall'eventuale sparizione del fenomeno naturale complesso per definizione, cioè l'uomo.

È interessante considerare che quando osserviamo spontaneamente la natura siamo, senza quasi rendercene conto, d'accordo con Gould.

Ogni volta rimaniamo affascinati di fronte alla sua diversità e non stiliamo classifiche in base alla complessità, ma solo manifestiamo un senso di fascinazione pur con le preferenze personali.

Affascina l'intricata e lussureggiante selva amazzonica, ma anche l'arido e uniforme deserto, la travolgente onda oceanica e il mare calmo e trasparente degli atolli polinesiani, il fiore superbo degno di una natura morta del Caravaggio e l'erba che scaturisce da una fessura della roccia, il cielo notturno in montagna, finestra per scorgere l'immensità dell'universo, e la nebbia che sfida la nostra immaginazione nell'intuire il paesaggio invisibile, perfino una pietra o un albero ormai secco e contorto possono provocare emozioni e risonanze profonde.

La mia piccola Anita ama il mare e le onde, ma altrettanto ama le piccole e nere pozzanghere che incontra nelle stradine del paese, nelle quali immerge con strilli di gioia i suoi piedini come nelle luminose e spumeggianti onde che incontra nella spiaggia.

In lei non alberga nessuna considerazione di complessità, ma solo il piacere per l'incontro con differenti giocattoli della natura. Così sicuramente vale per noi. Per cui è un po' sorprendente che di fronte ai *"paesaggi umani"* il nostro comportamento cambi radicalmente: non ci fermiamo ad ammirarli come prima, ma immediatamente li inseriamo in una griglia di giudizio e quindi di accettazione a secondo, appunto, della loro **"complessità"**.

COMPLESSITÀ ED EVOLUZIONE

Nel sociale la categoria della complessità si intreccia con quella dell'evoluzione, dell'intelligenza, della cultura e del successo, per cui i Bianchi sono superiori ai Neri, gli uomini alle donne, gli europei agli indiani, gli intellettuali agli operai, i belli ai brutti, i ricchi ai poveri, i sani agli ammalati e così via. Per cui, paradossalmente, mentre insegniamo la bellezza delle infinite forme della natura mettiamo in guardia dalle altrettante infinite forme della socialità, preoccupati che i nostri figli non siano capaci



di scegliere i modelli vincenti nella sfida della vita.

Chissà che questa schizofrenica e antagonista visione del mondo non sia anche la fonte della sofferenza globale che ci assale in questi tempi. Il credere che la scienza sia migliore della poesia, la tecnologia dell'artigianato, il PIL della qualità della vita e, soprattutto, il denaro dell'amore... sta portando l'umanità verso un baratro dal quale, chissà, potrà emergere solo l'infinita collezione degli insetti. Cosa fare per opporsi a questa follia devastatrice? Ciascuno può e deve rispondere secondo la propria coscienza, ma mi permetto di suggerire come, nel suo piccolo, lo Shiatsu Do possa partecipare a questa sfida. Quando lo pratichiamo lo incontriamo sì le malattie che ci riportano alla complessità, ma anche le diversità, osservando le persone da questo punto di vista ritroviamo l'atteggiamento che ci è naturale di fronte ai fenomeni della natura.

LA MAGIA DI UN INCONTRO

Tutte le persone che incontriamo, davvero tutte, riflettono la meraviglia e la ricchezza della vita, ci rendiamo conto che per poter veramente godere della nostra umanità tutte le persone sono necessarie, perché in ciascuna di es-

se si riflette una parte di noi stessi: se non la incontriamo, non la riconosciamo, non l'apprezziamo, perdiamo una parte di noi stessi. Quando rifiutiamo i diversi, non ci rendiamo conto che in realtà rifiutiamo noi stessi e forse per questo ci ritroviamo così complessi e così soli, un'umanità senza i paesaggi umani che la rendono, come la natura, affascinante e conviviale.

Scrivo queste parole perché qualche volta mi assale il dubbio che quando rinunciamo *provvisoriamente* alla visione complessa del trattamento, ci assale il timore di perdere la complessità della relazione e **non ci rendiamo**

conto che invece stiamo ritrovando la magia del sole che illumina gli infiniti granelli del deserto, la magia della luna che ascolta gli infiniti canti degli abitanti della foresta tropicale. Magia alla quale mai potremmo rinunciare, come mai dovremmo rinunciare a quella degli infiniti corpi, cuori e intelligenze che ci rendono grati per la vita, dono degli dei. E gli dei sono diversi ed infiniti.

**Francisco Contino, Responsabile dei Progetti Internazionali di Shiatsu Do Onlus - La Habana
www.shiatsudovolontariato.org*





Shiatsu Do con gli anziani a Cuba

di **Francisco Contino**

Gli operatori cubani formati dall'*Associazione Italiana Volontariato Shiatsu Do* hanno realizzato un'importante esperienza di trattamenti con anziani, sia individualmente sia con istituzioni sociali cubane, in particolare nel **Convento di Belen** dove sono state decine le persone che hanno ricevuto trattamenti, e dove si è tenuto il primo corso di formazione di operatori di Shiatsu Do per anziani come conseguenza dei risultati ottenuti.

Lo Shiatsu Do praticato non si presenta come terapia, non ha lo scopo di guarire, si dichiara pratica per il **benessere** e per la **qualità della vita**, incontra

le persone con le loro caratteristiche fisiche, psicologiche qualunque esse siano, desiderando solo che al termine del trattamento dichiarino di sentirsi meglio, cioè di avere una relazione con le proprie condizioni migliore di prima. Osservando l'esperienza dall'esterno, il direttore del Convento dichiarò ufficialmente che le persone trattate evidenziavano ottimi risultati sul piano osteomuscolare, psicologico e spirituale. **Nella relazione diretta con l'operatore, gli anziani manifestano una luce particolare nello sguardo, un volto sereno, sorridente e soprattutto affetto per l'operatore e il desiderio di continuare i trattamenti. Noi operatori siamo sicuri nell'affer-**

mare che il trattamento di Shiatsu Do migliora la condizione fisica e psicologica, le relazioni personali e in particolare la fiducia o autostima. In altre parole, gli anziani sviluppano una migliore capacità di affrontare la realtà personale e di godere la vita.

Come se l'amore per un'esistenza resa difficile da problemi e limiti personali avesse ricevuto un nuovo impulso vitale e questa sensazione, crediamo, motivi il forte sentimento d'affetto per l'operatore.

Come si possono spiegare questi indubitabili risultati dei trattamenti? Lo Shiatsu Do è un'esperienza complessa che si manifesta su differenti piani, per cui si possono fornire varie spiegazioni

secondo il modello d'interpretazione scelto. **Riteniamo che per questa esperienza i modelli più idonei per la sua comprensione siano quelli del Caos e quello Taoista.**

MODELLI DEL CAOS E TAOISTA

Alcuni scienziati, studiando i modelli per le previsioni meteorologiche, si resero conto che esistono sistemi così complessi che variazioni del tutto marginali e trascurabili nei sistemi tradizionali meccanici potevano produrre conseguenze imprevedibili e alcune volte drammatiche. Da qui la famosa metafora che *un battito delle ali di una farfalla in Brasile poteva provocare una tempesta nel Texas.*

Oggi si riconosce che il sistema umano possiede questa complessità, per cui variazioni trascurabili dei parametri possono produrre in certi casi cambiamenti del tutto imprevedibili. **Questo modello si può anche definire Taoista, poiché gli antichi cinesi già sapevano che il Tao è indefinibile, imprevedibile e che esperienze molto semplici potevano introdurre cambiamenti radicali nella vita.**

Come esempio personale, ricordo che la mia vita cambiò perché una volta comprai per pura curiosità un libro e, dopo questa lettura, iniziai un viaggio

“ **TOCCARE UN ANZIANO CON AFFETTO E DIRGLI SENZA PARLARE, TU SEI IMPORTANTE PER LA MIA VITA, CREDO CHE SIA LA MIGLIORE MANIERA DI APPREZZARE LA SUA REALTÀ E LA SUA PRESENZA. E CHISSÀ CHE LA LUCE NEI SUOI OCCHI, LA SERENITÀ NEL SUO VOLTO, IL CALORE DEL SUO ABBRACCIO NON DIPENDA DAL FATTO CHE DA TEMPO NON RICEVEVA UNA SIMILE DICHIARAZIONE D'AMORE** ”

che la modificò per sempre e che mi portò qui, all'ombra di un gazebo cubano, dove scrivo quest'articolo aspettando il ritorno di mia figlia Annabella di due anni, evento che neppure il più quotato veggente sulla piazza avrebbe mai potuto scorgere nella sfera del futuro. Ovvio che questo non succede sempre: ho comprato migliaia di libri che non hanno mutato la mia vita, per quanto sappia, però qualche volta può succedere e succede, anche se non sappiamo quando e come.

Si potrebbe definire questo modello: fiducia nelle infinite possibilità della vita di cambiare. **Anche quando, secondo la visione dell'ego, sono necessari grandi stravolgimenti nella vita per essere felici, molto denaro, sesso e successo, esiste sempre la possibilità che piccole e semplici esperienze**

possano migliorare le sensazioni di benessere e di armonia con la vita, perché questa possiede molta più creatività di quanto l'ego tradizionale, con i suoi limiti individuali culturali e sociali, possa immaginarsi.

Per questo gli antichi taoisti, che non erano scienziati ma saggi, ricordavano che il Tao era indicibile, indefinibile, imprevedibile e che se si voleva godere della sua infinita generosità era necessario il silenzio dell'Io, perché le risposte del Tao arrivano solo quando non ci sono domande. *E, a dispetto delle previsioni meteorologiche, non sempre il battito delle ali delle farfalle genera tempeste, alcune volte genera brezze primaverili...*

CONCLUSIONI

È evidente che tutte le interpretazioni sono valide e che, a seconda delle persone e dei risultati auspicati, un modello è più adeguato per la comprensione della maniera sempre personale di rispondere al trattamento, però il fatto che tutti i modelli siano presenti assicura che un trattamento di Shiatsu Do ottiene sempre risultati e che sempre merita proporlo. **Inoltre lo Shiatsu Do è un'esperienza condivisa: quello che vive Uke lo vive pure Tori, anche se con valutazioni differenti per le diverse caratteristiche dei soggetti.**

Tori non può non essere riconoscente a Uke per le sensazioni benefiche che prova, migliorando la qualità delle relazioni sociali e la nostra visione degli anziani che possono essere altresì la fonte del nostro benessere.

**Se vuoi saperne di più...
franciscocontino@yahoo.es**

