

# Corsi di Specializzazione

*I Corsi di approfondimento Shiatsu - o relativi ad altre metodiche di lavoro - proposti dalla nostra Scuola sono aperti ad Operatori che abbiano concluso un percorso forma-*

*tivo di almeno tre anni. I contenuti dei Corsi Monografici porteranno l'Operatore Shiatsu ad ampliare e approfondire le propria capacità professionali.*

## IL TRATTAMENTO SHIATSU SUL LETTINO E SULLA SEDIA

Il programma proposto nel Corso offre all'Operatore gli strumenti utili per svolgere un trattamento Shiatsu con persone allettate o in sedia a rotelle e l'abilità di saper gestire la doppia pressione Shiatsu su zone e punti specifici, con persone in situazioni particolari, lavorando in posizione eretta. Gestione con la doppia pressione (palmo, pollice e altri strumenti) delle zone vitali e/o sensibili, con riferimento alla tradizione energetica orientale.

**Contenuti del corso:** lavoro diffuso a livello generale su tutta la persona, su lettino o sedia, con posizioni che possono essere utilizzate durante tutto il lavoro. Lavoro specifico e

definito su zone/punti "risonanti" nella globalità del trattamento. L'utilizzo dei sostegni (cuscini e simili) per rendere ancor più comodo ed efficace il trattamento.

**Durata:** 2 moduli, ciascuno di due fine settimana di 12 ore l'uno

**Costo:** 1 modulo 280 euro

**Prossima sede del corso:** Roma

**Shiatsu sul lettino:** 5/6 novembre 2011,  
3/4 dicembre 2011

**Shiatsu sulla sedia:** 17/18 marzo 2011,  
14/15 aprile 2012

## IL TRATTAMENTO DEI PERCORSI STRAORDINARI

Il Corso propone l'approfondimento della fisiologia energetica dei Percorsi Straordinari e le sue differenze rispetto al sistema dei Percorsi Ordinari. Queste differenze verranno sperimentate con pratiche di pressioni Shiatsu orientate alle percezioni energetico-vibrazionali.

**Contenuti del corso:** studio applicato del decorso dei singoli Percorsi Energetici Straordinari con particolare riferimento ai punti specifici e al loro trattamento. Le proposte dei principali autori saranno completate da contributi originali frutto dell'esperienza del relatore. L'approccio pratico-espe-

rienziale del corso sarà accompagnato da conoscenze riguardo al significato energetico e all'utilizzo sia dei punti che dei percorsi.

Attenzione sarà posta all'integrazione tra trattamento dei Percorsi Energetici Ordinari e Straordinari all'interno di un medesimo trattamento (oppure di un ciclo), affinché gli stimoli alla Vitalità risultino più completi ed efficaci.

**Durata:** 3 fine settimana di 12 ore l'uno

**Costo:** 420 euro

**Prossime sedi del corso:** Genova 21/22 gennaio 2012, 5/26 febbraio, 24/25 marzo  
Mestre: 17/18 marzo 2012, 21/22 aprile, 19/20 maggio



足少陰腎經之圖  
凡二十七穴  
左右共五十四穴

## SHIATSU PER LA MATERNITÀ

Lo Shiatsu è la disciplina ideale per accompagnare la donna nei profondi cambiamenti e adattamenti fisico/emotivi che si verificano nel periodo della gravidanza e del post-parto. Il trattamento Shiatsu, generando un profondo rilassamento e stimolando il potenziamento della propria capacità vitale, aiuta ad entrare in intima relazione con il bambino, stimola l'armonia e migliora la forma per affrontare l'esperienza del parto, la ripresa dopo il parto ed il processo di allattamento.

**Contenuti del corso:** trattamento nelle posizioni semiprona, seduta, supina e sue evoluzioni per le varie fasi della gravidanza, parto, post-parto. Trattamento specifico di "zone e meridiani" collegati a manifestazioni tipiche della gravidanza (cambiamenti ormonali, circolazione sanguigna e linfatica, digestione, aumento di



peso). Trattamento di "zone" per accompagnare la donna nelle fasi del parto. Trattamento nel dopo-parto come sostegno alla donna. Cenni di anatomia, fisiologia, fisiologia energetica: il processo della maternità nella donna e nel bambino, dal concepimento all'allattamento, attraverso i cambiamenti ormonali, emozionali, strutturali ed energetici.

**Materiale didattico:** dispensa con la descrizione del trattamento Shiatsu in posizione semiprona e supina; informazioni generali su gravidanza, parto, post-parto; informazioni sulle manifestazioni più frequenti in queste fasi (nausea, mal di schiena, costipazione, ingorgo mammario...), suggerimenti per prevenirle o alleggerirle con il trattamento e con rimedi semplici naturali.

**Durata:** 4 fine settimana di 12 ore l'uno  
**Costo:** 560 euro

**Prossima sede del corso:** Firenze 28/29 gennaio 2012, 24/25 marzo, 28/29 aprile + una data da definire



Il trattamento Thai è un modo antico e naturale per mantenere una buona vitalità, profondamente radicato nella tradizione popolare Thai. Il trattamento si pratica su tutto il corpo portando pressioni con i palmi, i pollici, i gomiti, talvolta con la pianta del piede e il ginocchio. Le pressioni vengono portate lungo i percorsi energetici (Sen) del corpo e sono accompagnate da stiramenti che

## "TRADITIONAL THAI MASSAGE"

Stile integrale della scuola Wat Po - Bangkok  
Specializzazione per Operatori Shiatsu

agiscono e stimolano sia i Sen sia la muscolatura. Il trattamento Thai risveglia la vitalità, migliora la mobilità rilassando i tessuti e la muscolatura contratta. Il corso adotta fedelmente lo stile integrale della Scuola Wat Po di Bangkok.

**Contenuti del corso:** il programma prevede l'apprendimento della forma base nelle posizioni supina, fianco, prona con l'utilizzo di tecniche di palmo, pollice, gomito e pianta del piede. Una serie di stiramenti dapprima semplici e poi più complessi.

**Materiale didattico:** dispensa con immagini riprodotte secondo la sequenza della forma di trattamento completa.

**Durata:** 1 modulo - 3 fine settimana di 12 ore l'uno

**Costo:** 420 euro

**Prossima sede del corso:** Parma 5/6 novembre 2011, 26/27 novembre 2011, 21/22 gennaio 2012



## I KATA PROFESSIONALI DEL M° MASUNAGA

La serie di sequenze proposte nel Corso raccoglie l'eredità di un lavoro presentato nei primi anni 2000 da Mario Vatrini, e rappresentano un prezioso collegamento fra le tecniche attualmente utilizzate nei Kata didattici dell'Accademia e le origini storiche dello Shiatsu secondo la visione del M° Masunaga. I Kata rappresentano una scuola di tecnica elegante e stimolante per l'evoluzione di Tori. L'uso del peso nella sua visione originale di alternanza fra mano madre e mano figlia e l'abbinamento degli stiramenti nella dinamica del trattamento creano una sinergia molto avvolgente e coinvolgente nei confronti di Uke.

**Contenuti del corso:** introduzione storica e didattica,

visione filosofico culturale della scuola Yokai di Tokio fondata dal M° Masunaga. Studio e pratica guidata dei Kata nelle posizioni semiprona e fianco, prona e supina. Fondamenti della tecnica: uso del peso, mano madre e mano fi-

glia, yin/yang in relazione alla tecnica di pressione, studio delle posizioni di Tori. Utilizzo degli strumenti: introduzione e pratica con la nocca, il gomito (interno ed esterno), ginocchio e piede. Le varianti ai Kata. Gli stiramenti: bari-

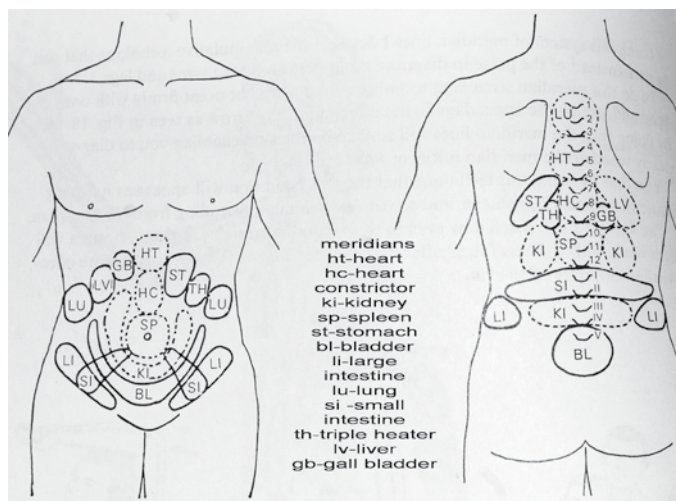
centro e tecnica. Contatto profondo, ascolto e percezione. Il ritmo.

**Materiale didattico:** dispensa completa e dettagliata della parte introduttiva e della sequenza dei Kata nelle tre posizioni.

**Durata:** 3 fine settimana di 12 ore l'uno

**Costo:** 420 euro

**Prossima sede del corso:** Cagliari 5/6 novembre 2011, 21/22 gennaio 2012 + una data da definire



## SPECIALE APOS

I Corsi di Specializzazione sono riconosciuti da APOS come Seminari Culturali.

Per tutti gli Operatori Professionali iscritti ad APOS la partecipazione ad un incontro dei Corsi di Specializzazione matura 2 Crediti APOS, per un massimo di 6 Crediti all'anno.

L'assegnazione dei Crediti Formativi avviene solo su specifica richiesta del partecipante, con una piccola integrazione economica.

*Per informazioni chiamare la sede di svolgimento del Corso.*

Tutti i Corsi si svolgono nelle Sedi di Accademia Italiana Shiatsu Do delle città indicate. Per informazioni ed iscrizioni contattare direttamente le Sedi (indirizzi e contatti all'ultima pagina della Rivista).

# Shiatsu Do Onlus a Festambiente 2011



che se solo per un attimo, a tutti coloro che ho incontrato in questa mia avventura. Mi porto nel cuore il grande orgoglio di esserci stato e i bei momenti trascorsi insieme. Grazie a tutti...

**(Damiano Clementi)**

**Diversi sono i momenti emozionanti di questa esperienza**, ma sicuramente uno dei più significativi è stato invitare Elisa, cantante di fama internazionale, a regalarci e regalarci un trattamento Shiatsu. Scende dal palco per sentire l'audio e si fa avvicinare. "Elisa", le gridiamo timorosamente, lei risponde con un "sì?" incuriosito e sincero, "se gradisci un trattamento Shiatsu dopo il sound check saremo lieti di accoglierti nel nostro spazio", la incalziamo e lei risponde al nostro invito con un "margari!", prendendo l'invito-pergamena che Alessia aveva preparato a nome dell'Accademia.

Ogni persona ci ha regalato un sorriso o un abbraccio caldo a fine trattamento, il più bello quello di una signora cubana, molto emozionata per la sua prima volta, ma a fine trattamento ha mostrato il suo apprezzamento con un abbraccio che mi porto ancora dentro. **Tutto il ricavato dei trattamenti è stato devoluto al Progetto Rugiada, rivolto ai bambini e alle bambine residenti nelle aree contaminate della Bielorussia a seguito del fallout radioattivo di Chernobyl.** Felice di aver contribuito ad una buona causa a nome dell'Accademia Italiana Shiatsu-Do ritorno a Genova con la consapevolezza che dopo i referendum del 12 e 13 giugno di nucleare è rimasto solo il nostro entusiasmo. **Un'energia pulita e rinnovabile che abbiamo diffuso in tutta la Maremma! Grazie Accademia!**

**(Antonia)**

**L'**esperienza fatta a Festambiente, come vacanza e incontro con operatori di altre sedi di Accademia, è sempre eccezionale; nuove persone con le quali si condividono i dieci giorni della festa. Un buon lavoro è stato fatto con i trattamenti, dopo i quali chi li aveva ricevuti faceva un gran sorriso mentre tu ti chiedevi: "cosa ho fatto"? Festambiente è una grande esperienza per chi sta ancora seguendo i corsi, un grande addestramento che li porterà ad essere più abili e sicuri nella loro formazione. Un grazie a tutti di cuore per la collaborazione.

**Ore cinque del mattino.** È ora di svegliarmi. Preparo un bel caffè e... via! Passo da Ugo, il presidente della sede Accademia Shiatsu-Do di Gallarate, nonché factotum d'onore dei gruppi Shiatsukas di Festambiente. Non faccio in tempo ad assaporare le colline

del Monferrato che già mi ritrovo il mare di Genova diritto davanti. Poi, poco dopo, la Maremma rigogliosa piena di colori; bontà genuine che maturano nei campi, profumo del mare... Il tempo di divorare un pasto veloce che ci organizziamo per recarci all'apertura della festa. Grande successo di affluenza sin dalla prima sera, sono stati dieci giorni intensi di trattamenti che hanno dato da subito buoni frutti. Per riposare la mente c'è la spiaggia del Parco della Maremma, una delle più incontaminate e rilassanti di tutta la costa toscana. Quanto possono fare le nostre mani se sono guidate dai nostri cuori...! Sorrisi regalati con il cuore e cuori regalati con il sorriso.

La sera a turno si va a mangiare al self-service vegetariano, che ci offre una grande varietà di pietanze gustosissime alle quali non si riesce a resistere. Invito tutti a provare l'esperienza, mentre mi auguro di essere stato utile, an-

# Dal fare all'essere

*Esperienze da Lamoli 2011, durante la Settimana di Pratica Professionale*



A cura di **Bernardo Corvi**

**C**osa cerchiamo, in fondo alla strada? Verso quale direzione vogliamo camminare? Destra, sinistra, alto, basso. Perché sentiamo il bisogno muoverci, spostarci, andare a cercare? Continuiamo a porci domande, a trovare mille e mille risposte. Poi, dopo tanto viaggiare, scopriamo che... non abbiamo necessità di guardare nuovi luoghi, nuovi colori, nuovi movimenti; abbiamo soltanto bisogno di vedere le cose che abbiamo qui, di fronte a noi, con occhi differenti.

Ma quali occhi bene allenati, abbiamo, se non i palmi delle nostre mani, i pollici, la maniera in cui il nostro corpo si avvicina ad Uke per entrare in relazione? Una pubblicità molto famosa dice che "la potenza è nulla senza il controllo". La nostra esperienza ci dice che le

tecniche, le strategie, gli stili sono nulla senza la capacità di percepire ciò che, sotto mani che si appoggiano, scorre, pulsa, sussulta.

## **UN CAMMINO VERSO L'ORIGINE**

Ecco allora che sentiamo il bisogno di un percorso a ritroso. Un cammino verso l'origine alla ricerca di quelle che sono le radici della pressione e lo studio dell'essenza della tecnica; quella cioè che la rende "Jing", autorevole. Mediante l'allenamento all'attenzione, quindi, riusciamo a "cambiare occhi" alle nostre mani e, attraverso una conoscenza dotta, scopriamo che lentamente, mentre cambiamo noi, cambia anche la qualità della relazione con Uke.

Un palmo che si appoggia non è solo una mano che esegue un gesto. Quella è solamente la manifestazione più appariscente di un dinamismo inter-

no che "porta" verso quel gesto, accompagna a compierlo, guida ad organizzare tutto il "sistema uomo" ad un movimento verso la persona che ti attende. Un processo di cambiamento che coinvolge, nel suo crescere, anche i vari livelli della percezione di se stessi. Allora scopriamo che non dobbiamo "portare peso". Non dobbiamo, cioè, pensare ad un peso come un fardello là in fondo da andare a prelevare per poi appoggiarlo su Uke ma... solamente sentirsi peso. Riscoprirti, cioè, soltanto quello che sei. Null'altro. Avere coscienza unicamente di ciò che si è, è la grande percezione che porta ad un sentiero illuminato.

**Tutti i ragazzi che sono tornati da Lamoli hanno sentito qualcosa di cambiato in loro, una volta a casa; qualcosa di differente. Molti, ripresa la loro pratica di trattamenti, mi hanno dichiarato che la sensazione, pur**

lavorando nella stessa maniera, era quella di lavorare in un modo diverso; più profondo. Qualcuno ha definito Lamoli un miracolo. I più saggi, però, sanno che il vero miracolo risiede in ciò che scorre all'interno di un corpo umano. Quel soffio vitale che genera e mantiene vita in una maniera talmente silenziosa che nemmeno ci si accorge che stia succedendo. Per questo ci alleniamo in questa maniera, per percepire il frastuono di ciò che rumore non fa.

### IN PRIMA PERSONA

E chi meglio di loro, i ragazzi di Lamoli, può testimoniare con pensieri e sensazioni cosa significa partecipare alla Settimana di Pratica Professionale? Vi proponiamo, quindi, qualche loro breve riflessione.

**Alcune esperienze di pratica** mi hanno permesso di assaporare sensazioni ed emozioni profonde che fino ad allora erano solo bellissime frasi sentite e risentite dagli insegnanti. **Ciò che è veramente splendido è**

**che proprio nell'istante in cui ti accorgi di avere le ali, senti che stai per volare e che subito c'è qualcos'altro da scoprire: da vivere... essere... sentire!**

La strada, o forse più il cielo, davanti a te appaiono meravigliosamente infiniti. Ti senti sicura e protetta da qualcosa che non trova una parola per essere definita. Questo qualcosa ti fa sentire felice e leggera, ti intriga e ti fa venire voglia di camminare lentamente e con calma senza una fine! **(Annalena)**

**Lo diciamo mille volte, "sto bene",** e quasi sempre è una risposta preconfezionata ad una domanda puramente formale. Questa volta però, è lo stato di ogni mia cellula. Di ogni mio livello, fisico e non. Il senso di tutto appare poi piano, piano. Improvvisamente mi si palesa un'idea, una riflessione, la consapevolezza di essere cambiata, la capacità di comprendere qualcosa che prima non capivo. Ho scoperto il milione di cose che si possono raccontare nel silenzio di una pressione,

in un dialogo che nessuna parola potrebbe mai esprimere adeguatamente. Ho scoperto quanto lungo può essere un abbraccio, e quanto innaturale dover a un certo punto staccare le mani. Grazie a tutti. **(Lisa)**

**In quei giorni di libertà** e di sereno contatto con la natura ho ritrovato lo spirito di Paola che ricordavo solo quando guardavo le mie foto appese in casa. La Paoletta scherzosa e allegra, serena, attenta anche agli altri; che sapevo essere stata, ma non ritrovavo più da 14 anni. La Paoletta che guardava, toccava, annusava, gustava... sentiva... La donna dei boschi e dei prati, della natura.

Sentivo chi e cosa mi stava intorno e cominciavo a ricordare una santa verità: **è donando che si riceve.** In tanti anni ho perso l'abitudine a farlo, mi devo rieducare; ma mi sono posta l'obiettivo di farlo, di non chiedere sempre, come dire "ho bisogno di tutto l'amore che non mi è stato dato: dovete darmelo!". Ho realizzato che la direzione in cui andare è esattamente opposta. Grazie a tutti!

**(Paola Bordino)**

**Quel legame che diventava sempre più forte** man mano che lavoravamo insieme ha permesso alla mia mente, al mio ego, al mio tutto di andarsi a fare una passeggiata all'aria frizzantina del mattino, al sole, nei colori rilassanti della natura e "ristorarsi" riunendosi con la mia anima permettendole di liberarsi di salire più su in superficie ed esprimersi. **Ascoltarmi facendo piano piano silenzio dentro di me! Il cuore parli, anche attraverso l'amorevole tocco delle mani, e mi renda "sorella" di ognuno.**

**Ascolti la semplicità della vita!** Shiatsu, mi ha permesso di specchiarmi nell'altro ancora più profondamente e guardarmi, identificandomi con i suoi problemi o dolori magari fisici; ogni cosa appartiene all'altro, appartiene a me! Vi abbraccio tutti teneramente e ringrazio dal cuore ognuno di Voi per il dono ricevuto ora custodito dentro di me! **(Silvia)**



# Lo Shiatsu Do "elettrico" di Isabel



**M**i piace chiamare così lo Shiatsu proposto e condotto da Isabel, elettrico nel senso di elettrizzante, elettrico perché realizzato nel suo reparto di residenza, appunto Reparto Elettrico della Habana. Parlo di **Isabel Llamo**, così si chiama la nostra istruttrice de facto a Cuba, visto l'esilio obbligato di **Juan Manuel Arista** in Venezuela e le traiettorie delle vite degli altri operatori lacerate tra nostalgia per lo Shiatsu ed impellenti necessità di sopravvivenza quotidiana. Lo Shiatsu Do diffuso grazie alla carica passionale ed instancabile di Isabel è davvero elettrico, perché Isabel è una persona elettrizzante e sa mostrare dello Shiatsu Do l'aspetto giocoso e sorridente senza che la disciplina e il rigore ne vengano alterati.

Se Francisco nel suo esporre fa intravedere l'atteggiamento del taoista che tranquillo osserva il flusso dei fenomeni della vita, **Isabel fa incontrare la sfrenata gioia della creatività vitale finalmente liberata**. Sono convinto che gli studenti (anche se questa parola è molto riduttiva per esprimere la ricchezza delle persone presenti) pensano ... **se seguire le indicazioni di Francisco permette poi di godere di tale amorosa allegria conviviale vale proprio la pena apprendere lo Shiatsu Do!...**

## INCONTRI, ESPERIENZE, RICORDI...

Isabel ed io ci siamo incontrati numerose volte condividendo esperienze di seminari, corsi, trattamenti con gli anziani e, per questo, molte sono le immagini e i ricordi che si affollano nella

mia mente quando li rivivo. Anche se non è facile fare una scelta, ci provo. Incontrando i suoi uke nel suo quartiere, ascoltare le parole degli anziani sereni nel ricordare le sofferenze ormai lenite e sciolte in sorrisi ed abbracci e perché no in un *buen trago de ron*.

Leggere le parole tracciate, con l'amorevole aiuto della madre, da Daniel, bambino di 11 anni ritornato per una maligna infezione cerebrale ai suoi primi 4 anni... **Sono stato molto ammalato però sto recuperando grazie anche ad una amica, che si chiama Isabelita, è massaggiatrice e con l'amore delle sue mani riuscì a diminuire i dolori del mio corpo...** Gli abbracci tra gli anziani e i giovani sieropositivi i cui sorrisi irradiano solo luce lasciando noi sani nell'oscurità della nostra normalità. I trattamenti fatti negli anni con gli anziani del Convento di Belen che fanno sì che alla domanda un poco maligna... **ma voi ci volete bene?,** rispondono... **qui tutti vi amano...**

Isabel chiama il suo progetto di Shiatsu Do nel reparto elettrico **Infinito Amor**, ricordando che **Josè Martí** aveva definito l'opera dell'insegnare come opera di infinito amor (ed essere riuscito a collegare l'Apostolo con lo Shiatsu Do non è impresa da poco per chi sa un poco della mitologia politica cubana). A questo corso partecipa, assieme alla madre, la giovanissima Jaqueline, che alla fine realizzerà un video, dal nome appunto Infinito Amor, in cui riesce a rivelare le varie sfaccettature del corso e dei partecipanti, che mi viene consegnato con tenero ed adolescenziale orgoglio.

La stessa giovane eseguirà un trattamento al sottoscritto superando così la prova finale. **Essere stato per il tempo del kata immerso in uno dei suoi**



sogni destinati a disegnare un futuro ancora intatto, tutt'ora mi commuove. Le parole entusiaste della direttrice della Casa della Cultura del suo reparto, durante una festa, che stordisce il sottoscritto per la musica ad alto volume e gli scatenati balli collettivi, ricorda a tutti i presenti che lo Shiatsu Do introdotto da Isabel è meraviglioso, è un dono per la comunità e tutti devono conoscerlo e riceverlo. Io in un angolo ascolto e mi riempio d'orgoglio per essere stato il suo istruttore e compagno di avventure. Ricordo, infine, la dichiarazione di una sua allieva, splendida cubana dalla pelle notturna, che durante uno scambio di impressioni sullo Shiatsu Do, rivela che "lo Shiatsu Do è diventata la passione della sua vita" e la sua passione sfiora la mia vita come una brezza mat-

tutina. In questi giorni Isabel ha iniziato un nuovo primo percorso, sempre nella casa della cultura. Segue la formazione finale degli studenti del corso per anziani, ha affittato un locale all'interno di una splendida e famosa scuola di danza contemporanea, Retazo, nei pressi della storica Plaza Vieja, dove si augura di poter introdurre lo Shiatsu Do. Inoltre se-

guirà con me i trattamenti con gli anziani nel Convento di Belen, le prove finali e l'elaborazione del nuovo progetto di formazione per giovani con la Cooperacion Internacional e Belen. Isabel non ha un lavoro proprio, un reddito fisso, cura la casa e la famiglia. La guagua (mezzo di trasporto cubano, ndr) che la porta in centro le prende una ora di viaggio, ma lo Shiatsu Do la rende felice e questa felicità la comunica in ogni momento delle sue attività. **Chissà che questo non sia il segreto e il fascino della Shiatsu Do cubano.** Alcune volte mi scrivono chiedendomi del volontariato a Cuba e dalle parole si intuisce che intendono lo Shiatsu come un filo unico ed autonomo col quale pretendono di inserirsi nella realtà cubana, alla quale, da anime belle che sono, vogliono dare il loro contributo. **Per questo mi fa particolarmente piacere raccontare della vita e del lavoro di Isabel, perché si capisca che non esistono fili solitari delle vite che si possono scegliere a piacere, ma solo trame complesse, a volte dolorose, solo incontrandole e conoscendole nella loro totalità si può apprezzare quel filo a noi particolarmente caro dello Shiatsu Do.** E se io quel filo lo trovo splendido ed emozionante è perché trovo splendide ed emozionanti le vite di coloro che qui a Cuba, nonostante tutto, amano e diffondono lo Shiatsu. Appunto come Isabel Llamo.

**Francisco, Ciudad de la Habana, settembre 2011**





# Dopo alcuni anni, torniamo in carcere...



**N**el 2010, Shiatsu Do Sardegna ONLUS ha presentato un progetto alla Regione Sardegna, attraverso bando di concorso, rivolto ai ragazzi all'interno del Carcere Minorile di Quartucciu (Cagliari). Il progetto, approvato e finanziato, prevedeva due fasi: un ciclo di 60 trattamenti Shiatsu individuali, iniziato nel luglio 2011 e conclusosi a fine agosto, e un laboratorio didattico di 60 ore, iniziato nel mese successivo, da concludersi entro novembre. Un sentito ringraziamento, per l'ottima realizzazione, va a: Angela in qualità di istruttore, Mallela, Patrizia, Ivano, Mariangela, Elisabetta L., Elisabetta P., Cristiana in qualità di operatori Shiatsu e tutor volontari. Caterina, tutor volontario e supervisione.

## VINCERE LA DIFFIDENZA

Nella sala dove faremo i trattamenti c'è solo un tavolo da ping pong, ma non sembra che qualcuno lo abbia usato di recente. Lo spostiamo per avere lo spazio necessario a stendere le materassine. In realtà, essendo l'unico maschio del gruppo, non sono neanche sicuro

di fare dei trattamenti. "Non si faranno mai toccare da un uomo!", così si è espressa la signora che all'ingresso ha registrato le nostre generalità.

I ragazzi arrivano dopo un po', si presentano stringendoci la mano, qualcuno ostenta disinvoltura, qualcun altro è sfuggente e, anche se appare una evidente propensione a preferire le mie colleghe, poco dopo anch'io sono in seiza sul tatami a fianco al mio Uke.

Cominciamo con i trattamenti mentre i ragazzi chiacchierano fra di loro, ci fanno domande, si muovono e nonostante la scarsa partecipazione iniziale dimostrano di gradire il trattamento. Nel corso delle sedute l'atmosfera si fa sempre più distesa, il livello di abbandono, seppure controllato, risulta palese. La comunicazione non verbale gradualmente prevale su quella verbale, lasciando ampi spazi di silenzio dove risulta più spontaneo



immersersi nell'ascolto, dove non sono più l'unico maschio che fa trattamenti con ragazzi adolescenti all'interno di un carcere, **ma semplicemente Tori che preme Uke.**  
**(Ivano)**

### **SUPERARE LE BARRIERE**

Una grande stanza dalle pareti verdi, le porte di ferro verdi, di fronte a me le finestre con le sbarre lasciano intravedere le fronde degli alberi e uno scorcio di cielo azzurro. **Le mie mani si appoggiano su Abdul e percepiscono il suo iniziale imbarazzo, ma pian piano la magia dello Shiatsu inizia ad avvolgerci e a diffondersi nell'ambiente che ci circonda.** Ho iniziato questo progetto con qualche preoccupazione. Nonostante l'esperienza maturata in questi anni è inizialmente difficile entrare in un nuovo contesto come quello di un carcere minorile. Superare quelle barriere fisiche e mentali che ci impediscono di relazionarci con chi, per scelte diverse di vita, è entrato in conflitto con la nostra società. Mi sono chiesta se sarei stata all'altezza e se il conoscere gli eventuali "errori" dei ragazzi avrebbe modificato il mio atteggiamento di Shiatsuka. Le mie paure si sono dissolte subito: se avessi avuto dei dubbi e delle incertezze sapevo che avrei avuto accanto i miei compagni sui quali contare e con i quali rapportarmi nel corso dell'esperienza.

Le difficoltà iniziali si sono presentate soprattutto per la mancanza di conoscenza dello Shiatsu da parte dei ragazzi, che cre-

devano di avere a che fare con massaggiatori. Abbiamo anche dovuto affrontare situazioni particolari ma intuibili, legate al contatto fisico così diretto: i nostri Uke non erano certamente abituati a relazionarsi in questo modo con persone a loro sconosciute e per lo più donne! All'inizio dei trattamenti i ragazzi non riuscivano a rilassarsi: battute a voce alta scambiate con gli altri per nascondere l'evidente imbarazzo, esclamazioni di approvazione di alcuni e domande riguardanti le pressioni che stavano ricevendo facevano da colonna sonora ai trattamenti.

Già dalla seconda volta però alcuni iniziavano ad avere un atteggiamento diverso: più sereni, più silenziosi, più partecipi e rispettosi verso il nostro operare. Col passare del tempo ho visto veramente dei cambiamenti: l'abbandono fiducioso e quelle espressioni infantili che comparivano in quei visi di giovani cresciuti troppo in fretta in ambienti in cui il disagio indurisce gli animi.

Alla fine del ciclo dei trattamenti i nostri Uke erano veramente contenti dell'esperienza vissuta e dispiaciuti sinceramente che non si potesse prolungare. Anche noi operatori abbiamo provato forti emozioni nell'interagire con loro.

**"Lo Shiatsu è come l'abbraccio di una madre verso il suo bambino", quell'abbraccio disinteressato che forse alcuni di loro non hanno mai ricevuto e che non è mai stato così vero e importante come in questa esperienza.**

Sono in seiza accanto ad Abdul, la mia mano si appoggia in un ultimo con-



tatto su di lui ed è come se le sbarre non esistessero più e fossimo assieme all'aria aperta, seduti in mezzo ad un prato verde sotto il cielo azzurro d'agosto.

Oggi è l'ultimo giorno in cui praticheremo i trattamenti. C'è una forte emozione che coinvolge tutti. Seduti in cerchio con loro ci salutiamo. Alla fine le loro mani stringono le nostre piene di gratitudine e noi non possiamo che ringraziare loro per quello che abbiamo ricevuto.

**(Patrizia)**

