



“Gli amici dello shiatsu”

con il cuore ... per la vita



ORGANIZZAZIONE ESTATE 2012 “VILLAGGIO SAN PAOLO”
(CAVALLINO-JESOLO VENEZIA)

UNISCITI AL GRUPPO “SHIATSU • DO VOLONTARIATO”

La pratica Shiatsu si terrà a giugno-luglio-agosto ogni giovedì e domenica. È possibile dare la propria disponibilità per 1 settimana in formula residenziale (da domenica a sabato) anche con famiglia.

**PRATICHEREMO
A POCHI PASSI
DAL MARE**



**CON AMICI
DIVERSAMENTE
ABILI E LE LORO
FAMIGLIE**

ORE DI PRATICA CERTIFICATE PER GLI ALLIEVI DEI CORSI PROFESSIONALI

DOMENICA 6 MAGGIO dalle 9.30 alle 16
PER TUTTI GLI OPERATORI CHE ADERISCONO AL PROGETTO

Ci incontreremo presso la Sede di Mestre di Accademia Italiana Shiatsu Do per scambiare esperienze di pratica basate sul vissuto dello scorso anno e prepararci all'incontro con gli Uke del Villaggio

L'INCONTRO È PROPEDEUTICO ALL'ADESIONE

INFORMAZIONI E ADESIONI
SYLVIA 347 2829694 SHIATSUDOMESTRE@LIBERO.IT

Corso di Specializzazione Sede Locale di Roma

SHIATSU per la MATERNITA'



Il corso propone il trattamento nelle posizioni semiprona, seduta, supina e sue evoluzioni per le varie fasi della gravidanza, parto, post-parto. Il trattamento specifico di “zone e meridiani” collegati a manifestazioni tipiche della gravidanza (cambiamenti ormonali, circolazione sanguigna e linfatica, digestione, aumento di peso). Il trattamento di

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

DATE DEL CORSO

28/29 aprile; 19/20 maggio;
23/24 giugno; 6/7 ottobre

COSTO: 560 euro. Al termine sarà rilasciato un attestato di frequenza

Informazioni e adesioni

Accademia Italiana Shiatsu Do - Viale Castro Pretorio 116, Roma - 06 491144
shiatsu-do-roma@katamail.com



Autismo: diventiamo grandi insieme

A cura di **Elena Evangelisti**

Quando l'associazione "Divento Grande" ci ha contattati per iniziare questo progetto sono stata attraversata da una moltitudine infinita di sensazioni: paura di non essere adeguati, entusiasmo, desiderio, curiosità, incoscienza. Per prima cosa mi sono domandata cosa facesse questa associazione e ho trovato un gruppo di padri di ragazzi e bambini autistici che si muove per assicurare un adeguato supporto durante gli anni non sempre facili dell'adolescenza.

Lo scopo è quello di trovare e garantire progetti, promuovendoli a istituzioni, enti o liberi cittadini per trovare supporto e appoggi per realizzarli, integrare i ragazzi con attività varie, dallo sport alle escursioni o anche con attività terapeutiche oppure educative.

Bruno, uno dei responsabili dell'associazione ci chiede se abbiamo voglia di iniziare a trattare i bimbi autistici che fanno parte del progetto.

Io dico subito di sì. Non so quanti operatori aderiranno a questo progetto, non ho idea di come organizzare i trattamenti, ma so che si farà, si deve fare. La mia esperienza con i bambini autistici è di vecchia data, ho iniziato prima all'università poi in vasca dove ho incontrato parecchi piccoli in acqua, nella mia esperienza di insegnante di nuoto.

La cosa certa è che non sai mai cosa può accadere, come del resto, per qualunque bambino ed essere umano. Un grandangolo di emozioni che attanagliano e ti fanno sempre sentire inadeguato, chiedendoti chi è davvero diversamente abile.

UN PROGETTO EMOZIONANTE

Facciamo una serie di incontri, prima con il presidente dell'associazione e il vicepresidente per definire la finalità, il tipo di impegno e il perché si vuole iniziare questo progetto, e poi un secondo incontro con Magda Di Renzo, responsabile del servizio di psicoterapia

infantile e adolescenziale dell'Istituto di Ortofonologia di Roma, e Francesca Donaera, la psicologa che seguirà ogni incontro, filmandolo, per poter avere materiale di studio e poter osservare i ragazzi nel loro percorso.

Tutto questo fa parte di un progetto molto più esteso, e durante l'incontro mi accorgo che noi siamo parte di un tutto, di un organismo che pulsa e si dà da fare per migliorare la qualità della vita di questi ragazzi. L'entusiasmo con il quale viene accolta la proposta mi emoziona davvero, molti operatori e allievi "anziani" si dimostrano disponibili, possiamo iniziare, alimentare questo progetto con sangue vivo, e anche con le paure e i timori che contraddistinguono ognuno di noi. Però siamo insieme e siamo entusiasti.

Detto fatto il 2 aprile, che poi scopro che è la giornata mondiale per l'autismo, iniziamo i trattamenti. Sei operatori, ogni sabato mattina, per dodici incontri tratteranno sei ragazzi, selezionati dalla dottoressa Di Renzo.



Selezionati perché, discutendone insieme, siamo arrivati a prendere una decisione che venisse incontro nel modo migliore a tutti noi ed evitasse delle situazioni ingestibili.

Siamo qui per premere, ma soprattutto, per stabilire un contatto con questi bambini favorendo in loro un miglior approccio con il proprio corpo, con il loro muoversi nel mondo che li circonda. Certamente, un kata consueto non sarà possibile applicarlo, quello che necessita è la capacità di adattamento, la creatività, il saper appoggiare un palmo di mano e stare fermi, oppure giocare, seguire il bambino per la stanza, se necessario, senza tuttavia dimenticare che l'obiettivo è sì il trattamento, ma concentrato nell'incontro, nel contatto, che poi è uno degli aspetti principali del nostro Shiatsu.

Diventa indispensabile da parte dell'operatore la costante attenzione a saper cogliere i cambiamenti, le espressioni del viso, gli occhi che ti fissano o sono in giro per la stanza, il non voler essere toccati in un punto o il voler decidere dove e come essere premuti. Perché accade anche questo. I rapporti che si creano sono molto empatici, pur senza parole i bambini dimostrano senza filtri ciò che desiderano e ciò che non desiderano e lo si capisce al volo. Mi sento di dire che questa è una caratteristica tipica

dei bimbi, solo che in questo caso è tutto più amplificato, denso, intenso. Le nostre orecchie diventano le mani.

NULLA ACCADE PER CASO

Il grande giorno ci regala un sole estivo che promette benissimo. Quando arrivo in sede mi accolgono sotto al portone Roberta e Simona, che già ridono e dico tra me e me che forse è totale incoscienza.

La tensione c'è ma la ignoriamo con noncuranza, andiamo a comprare succhi di frutta e biscotti per accogliere i nostri ospiti e ci prepariamo, ognuno come desidera. E al primo squillo di citofono sussultiamo. È Francesca. Poi iniziano ad arrivare loro...

Entra per primo Claudio con la sua mamma (i genitori resteranno fuori dalla stanza dove verranno fatti i trattamenti), poi arriva Anna e poi Marco e Dario; due bambini inizieranno l'incontro successivo perché malati. Suggesto di lasciare che le coppie si formino per caso e così accade.

Mi accorgo però che nulla accade per caso, infatti, a sensazione mi sembra che tutti si siano proprio scelti. Ognuno di loro ha caratteristiche ed età differenti ma tutti a modo loro sono collaborativi. Anna e Paola iniziano a conoscersi, ognuno mi crea una gioia tale che me ne devo andare per un attimo, è così intensa che mi scendono le la-

crime di gioia e non ho voglia di diventare io il centro di interesse. Ma che bellezza: l'inusualità del trattamento, l'impossibilità di stare dentro i canoni previsti. Visti da qui anche il carattere degli operatori è lampante.

C'è che cerca di seguire una strada certa, chi si lascia andare e segue il momento, chi con calma ascolta, prima di iniziare. È tutto totalmente coinvolgente. Nella stanza ci sono anche operatori che non lavorano ma che osservano, in silenzio.

È tutto naturale, l'impegno è naturale e non è considerato nulla di straordinario. Per quanto infatti in realtà lo sia, trovo importante quello che per noi significa questo progetto: poter fare Shiatsu in ogni situazione, anche quella che appare più difficoltosa, sapendo che si fa una cosa bella e si dedica parte del proprio tempo al sociale, non perché siamo buoni o bravi o santi, ma perché ci va e ci arricchisce in prima persona.

L'aspetto sociale diventa importante se vissuto come parte di un comportamento civile, inserito nel nostro contesto di vita, di condivisione, di visione del mondo, che non è fuori da noi ma fa parte di noi e ci dà l'occasione per conoscere e seguire la nostra strada, il do.

www.diventogrande.org



“Innata consapevolezza”

A cura di **Leonardo Maggini**

Ho sempre la possibilità di osservare come si muovono i bambini, perché a casa ho due figlie di 5 e 1 anno: ognuna mostra alla sua età un'istintività diversa, legata spesso alla loro logica per noi purtroppo lontana.

Compiono delle scelte, si muovono secondo i loro obiettivi e principi: come mai non riusciamo a interpretarli proprio fino in fondo? Anzi, il più delle volte, siamo noi a limitarli imponendo barriere fisiche o mentali e iniziando così quella dottrina a noi tanto familiare. A scuola ci hanno insegnato a fare certe cose, in famiglia a seguire delle regole, sul lavoro siamo chiusi in schemi spesso rigidi dove la nostra personalità non ha peso. Poi alla fine mi chiedo: **ma io chi sono di tutte quelle maschere che indosso?**

Proprio mentre stavo facendo un trattamento a un caro amico mia figlia di cinque anni, Elettra, si avvicina. Io la guardo e le sorrido, ma sinceramente vorrei che non disturbasse, lei mi accarezza e dice: **“Babbo, se qualche volta ti fa male qualcosa dimmelo”**, poi si allontana e torna a giocare.

Alcuni mesi dopo mi capita di esternare involontariamente un dolorino al collo, lei sale sul divano alle spalle e poggia le sue manine là nella zona interessata. Il trattamento dura un minuto ma adesso, alla fine del 4° Percorso Professionale, ho apprezzato pienamente quel tocco e quel ricordo è vivo in me. **La piccola non sapeva niente di Shiatsu, in realtà credo che anch'io ne debba praticare tanto e tanto ancora, ma in quel tocco lei sapeva cosa fare, dove premere, dove lavorare... sono rimasto esterrefatto.**

IL CONCETTO DI PERCEZIONE

Questa è, l'innata consapevolezza, quella che tutti noi avevamo da bambini, ma che è stata perduta, come avevo accennato prima, per gli schemi imposti dal

mondo in cui viviamo. Ed ecco ciò che l'insegnamento dell'Accademia Shiatsu-Do cerca di far riaffiorare fra le nostre mani, già dal primo percorso quando iniziamo a portare una pressione palmare indecisa per la paura di far male, poi proviamo con



i pollici sovrapposti, ma se temevamo il palmo figuriamoci due pollici piantati nei paravertebrali! Si passa al Secondo Percorso: duro. Il corpo non si piega alle nuove posizioni è sofferenza e i punti fissi... pura utopia introvabile, **fino a quando praticando, praticando e ancora praticando si sente che qualcosa c'è.**

Nel Terzo Percorso si gettano le basi dell'innata percezione, classificando i punti in duri e molli e poi ricercando dentro di noi un'effettiva corrispondenza con le sensazioni personali.

Infine, nel Quarto Percorso si sviluppa il concetto di percezione interiorizzandolo ed esteriorizzandolo, provando a lavorare con Hara spesso fuori perpendicolarità per centrarci ancora di più nel trattamento fra Tori ed Huke. **Quello che apre l'ultimo Percorso Professionale è una strada verso l'infinito apprendimento dello Shiatsu.**

Ultima nota curiosa; Elettra aveva tra le mani in quei giorni degli adesivi con soggetti natalizi e li ha attaccati alla portafinestra di cucina, io l'ho lasciata fare.

Alla fine è venuta fuori una figura che ricorda la spina dorsale con la sua lordosi e cifosi, ma non solo, ha posizionato una sotto l'altra sette figure che ho guardato più attentamente.

Il mio percorso, parallelo allo Shiatsu ma non per questo così distante, insegna che esistono sette chakra e, guarda caso, analizzando le figure si vede che quella più in basso (chakra 1: materialità e attaccamento alla terra) è un babbo natale con i doni sulle spalle e sotto l'albero, poi via via a salire, fino ad arrivare all'ultimo chakra chiamato la "Corona" dove Elettra ha posto proprio una corona.

Non voglio espressamente fare un'analisi approfondita dei significati delle altre figure, ognuno, se curioso, troverà delle interessanti corrispondenze; mi chiedo soltanto, come fa una bambina di cinque anni a conoscere i chakra senza che nessuno ne abbia mai parlato?

Risposta: **innata consapevolezza!** ■

Shiatsu per l'emergenza... ancora a L'Aquila



Dall'8 all'11 settembre 2011 si è svolto a L'Aquila un intervento dell'Associazione di Volontariato "La Tenda Bianca" dal titolo "Shiatsu per l'emergenza.... ancora a L'Aquila", nello stesso luogo in cui era allestita una tendopoli per la popolazione colpita dal terremoto e dove, due anni fa, i volontari avevano offerto trattamenti Shiatsu ai residenti.

Il progetto, patrocinato dal Comune di L'Aquila, si è collocato nell'ambito delle azioni di intervento di post emergenza che l'Associazione intende perseguire, da statuto, a favore delle co-

munità colpite da calamità di qualunque natura.

La Tenda Bianca è un'associazione di volontariato, iscritta nel Registro regionale delle AdV dell'Emilia Romagna, costituita da un gruppo di operatori Shiatsu che hanno partecipato a quella prima esperienza nell'estate del 2009, altri che si sono uniti in seguito nel cammino. La sede sociale è a Bologna. L'idea è quella di raccogliere operatori Shiatsu di diversa provenienza geografica e diplomati presso qualsiasi scuola, in una sorta di solidarietà trasversale dove quello che conta è fa-

re trattamenti gratuitamente a favore di persone che si trovano in una situazione di particolare difficoltà.

Oltre a interventi in emergenza, attraverso l'inserimento delle attività di Shiatsu tra quelle offerte nell'ambito del volontariato di Protezione Civile, l'associazione ha anche lo scopo di operare sul disagio sociale, a prescindere da situazioni di calamità.

Vi invito ad andare sul sito dell'Associazione (www.latendabianca.org) dove potrete trovare un resoconto di tutte le attività e i progetti realizzati finora, che includono anche una pubblicazione di foto e testi e un dvd sull'esperienza vissuta nella tendopoli di Pianola. **Abbiamo bisogno del sostegno e della partecipazione attiva di tutti.**

UN'ESPERIENZA INDIMENTICABILE

Davanti all'oratorio S. Rocco, offerto dalla Caritas di Vicenza alla comunità di Pianola, riempiamo in poco tempo le nostre schede di prenotazione dei trattamenti. Vecchi Uke, ma anche nuovi, si avvicinano. Qui, nella cittadella MAP di Pianola, abitano ora persone che non erano nella tendopoli nella quale abbiamo lavorato due anni fa quando, spinte dalla curiosità creata dalle voci che circolavano su di noi, ci hanno chiesto di provare.

Il posto dove abbiamo trattato è proprio quello che speravamo potesse esserci per continuare la nostra opera. Schiene, tante schiene sotto le mie mani. Tutte uguali. Schiene di giovani, uomini e donne, adulti, anziani. Schiene tutte uguali. Tutte indurite dal continuo stato di allerta e d'incertezza. Siamo arrivati la sera del 7 settembre e qualche ora dopo c'è stata una scossa, 3.8. "L'avete sentita? È tornata un'altra volta a rinfrescarci la memoria..."

Noi non l'abbiamo sentita o, meglio, Alessia ha avvertito un attimo di disorientamento scambiandolo per un capogiro. Qui le scosse sono all'ordine del giorno. Ogni aquilano cita cifre della scala Richter continuamente. Come esiste un avanti Cristo e un dopo Cristo, per ogni aquilano esiste un avanti Terremoto e un dopo Terremoto. E la vita, tra la paura che si risveglia nel ricordo continuo, indelebile di quella notte, va avanti. La ragione sociale del bar dove andiamo a fare colazione, prima di iniziare i trattamenti, è "Non mollemo s.r.l.". Cesare, a pranzo, ci dice che non ne può più di andare al bar e sentir sempre, continuamente, parlare di terremoto. Ma poi, tra un discorso e l'altro, quello che hanno vissuto inevitabilmente li riporta alle 3.32 del 6 aprile 2009 e anche lui e sua moglie ci raccontano cos'è stato per loro QUEL terremoto.

Qualcuno è grato al governo e pensa che meglio di così non potevano fare: c'era chi, prima del terremoto, viveva in una catapecchia e ora si ritrova la casetta di legno tutta arredata, persino con le tende. Ma sono tanti quelli che temono di dover restare lì per dieci, vent'anni e che vorrebbero tornare nella propria casa e non stare più nella casetta col prato finto davanti.

Un giro nel centro storico di Rojo, un paesino lì vicino, ci riporta allo spettacolo apocalittico di tonnellate di macerie, colline di pietre, ferro, calcinacci, oggetti, sulle quali crescono arbusti ed erbacce rinsecchiti dal sole. Le vecchie

case sono state abbattute. Non c'è speranza di far rivivere il centro storico di Rojo. Gli abitanti lo sanno e hanno ormai accettato che la loro casa sarà da un'altra parte. Se qualcuno riuscirà ad essere più tenace e vorrà riavere proprio la SUA casa, dovrà arrendersi allo sfacelo che vedrà tutt'intorno e accettare che la sua casa potrà al più essere la dimora dei gatti. Gatti, tanti gattini nelle strade deserte di Rojo. Alla festa, il coro polifonico del paese intona un canto al dio dei monti, mentre il sole sta tramontando e il cielo si sta fasciando di rosso. Un canto al dio della montagna ribelle, della montagna che raccoglie paziente nelle sue profondità quell'energia che esplose ciclicamente in terremoti apocalittici. Un canto che è una preghiera. Di ringraziamento, nonostante tutto.

(Antonella Giliberti)

TORNARE ALLA NORMALITÀ

Guardo le montagne: una catena di rocce forti e prorompenti nell'orizzonte; adagio lì il mio respiro, come se io stessa mi distendessi sulla roccia fresca nel tramonto tutto viola e rosa. Questo respirare mi allaga la testa e pensieri che sono ricordi spingono appena dietro le spalle e si accalcano forti e duri come queste montagne.

Il campo di calcio di fronte a me è un qualsiasi campo di calcio polveroso, animato da ragazzini; un tempo che sento addosso è stato un paese, un tempo poco lontano è stato un cam-

po di accoglienza terremotati. È strano, verbalizzare è diventato sempre più difficile, più doloroso e intimo, cammino nella terra scura che ben conosco e solo io... posso tacere.

Oggi qui ci sono i MAP, le cassette playmobil ad incastro. Sono calde, accoglienti, tutte uguali con il prato finto e le pareti bluette e le staccionate.

"Case dignitose" come le definiscono gli abruzzesi. È gente orgogliosa, e io rispetto questo orgoglio, le loro case, rispetto i loro tetti di legno, le stoviglie tutte uguali, i tavolini da caffè uguali, i divani uguali e i mille ninnoi tutti diversi, le foto diverse, gli odori diversi, quei particolari che fanno di ogni MAP una CASA.

Bevo un gingerino fresco seduta al tavolo uguale a centinaia di altri tavoli con il rispetto della storia e della vita di ognuno. Nessuno pensa di tornare a "casa", qui, nessuno pensa di tornare indietro, quando la vita non tremava nella notte e la paura non aveva scosso i cuori e le vite cancellando tutto; nessuno pensa di riavere la propria vita. Qui vogliono solo andare avanti, tornare alla "normalità" che sarà per sempre... un "dopo"...

All'inaugurazione dell'oratorio ci sono tutti, ci sono anche quelli che non erano al campo di Pianola, ci sono persone che il loro paese non l'hanno più e ora stanno qui. Ma ci sono, sono qui ora. Ridono e ballano per festeggiare un edificio per tutti.

Uomini grandi dalle mani forti mi offrono un panino durante i lavori, gli adolescenti suonano l'organetto e cantano canzoni in dialetto, il sole è caldo, il vino fresco. Faccio Shiatsu a una bambina di 6 anni che ha gli occhi come il cielo, penetranti, intensi. Ricordo che la portavano da noi perché si addormentasse al campo, le faccio pressioni con il cuore appoggiato accanto al musino come un orsetto di peluche. Mi sento piccola quanto lei, immensamente grande per lei. Due anni fa venni qui e conobbi le montagne d'Abruzzo. Forti e spietate abbracciavano una vita altrettanto forte. Questo non è cambiato.

(Alessia De Petris)



Gassho, caro Walter...

A cura di **Bernardo Corvi**

Ho conosciuto Walter pochissimo tempo fa. Avevo sempre sentito parlare di lui e lui di me. Ci siamo incontrati un week end, durante un corso che stavo tenendo a Genova. Era lì, seduto dietro la sua scrivania nella UL al settimo piano di Vico Casana. Penso che mi sia toccata una grande opportunità nel conoscere quel Walter di cui tutti parlavano. È incredibile come, pur essendo stati insieme una sera soltanto, mi sia rimasto un ricordo indelebile di una persona così sensibile, tanto da sembrare che ci conoscessimo da chissà quanti anni.

Quella sera mi ha portato a cenare in un luogo a lui familiare. Mi ha dedicato il suo tempo, mi ha raccontato di lui. Ho percepito nelle sue parole quanto fosse radicato alla sua terra reggiana, alle estati passate nei "suoi" luoghi. E lui era l'esatta copia della sua terra; quella terra che gli aratri rivoltano in autunno e che annusi al mattino fumare intrisa di nebbia. Quel territorio dove, come recitano le parole di Zuccherò nel suo ultimo album, *vedi falciare il grano, a mani tese verso l'eternità*. Eccoli lì, Walter. Suono e carattere della sua terra contadina mentre mi parlava di cotechini, pur sapendo che da lì a qualche giorno sarebbe dovuto entrare in ospedale. Una persona che conoscevo appena, ma alla quale ho sentito il bisogno di telefonare il giorno del suo ricovero.

A Guido ho scritto un messaggio, pregando di leggerglielo, in cui semplicemente mi sentivo di dirgli che "ero stato bene insieme a lui", assieme alla persona che era. Eccoli lì, Walter. **Presenza importante e amata dalle persone che l'hanno co-**



nosciuto. Quella figura alla quale, Francisco da Cuba, vorrebbe ricordargli tutte le volte che la sua presenza, le sue parole, le sue qualità e i suoi umani difetti hanno lasciato un segno nella storia di tutti quelli che l'hanno conosciuto. Perché tutti, nelle loro vite, hanno un capitolo incancellabile e prezioso dedicato a Walter.

Eccoli lì, Walter, al quale Attilio ha chiesto di **aspettarci tutti che prima o poi arriveremo per condividere ancora la nostra amicizia e ritrovare la sua grande e semplice umanità.**

E io? Perché sto scrivendo per lui? Perché mi sono sentito così coinvolto? In questi ultimi tempi mi sono sentito particolarmente vicino a Guido, Anna e a tutti gli amici di Genova nel loro percorso dell'accompagnare Walter. Ho potuto conoscere dalle loro parole, ma anche da tutte le parole di quelli che lo conoscevano, la persona che era, quello che aveva fatto. Quello che, con la sua presenza, si è po-

tuto compiere. Lo ho conosciuto a fondo, potrei dire, dai racconti delle persone che ne parlavano, dalla storia dei suoi sintomi. Eppure... potrei affermare con assoluta certezza che Walter era una persona assolutamente normale.

Dire che fosse speciale lo sminuirebbe. Ridurrebbe il valore del ricordo di tutti quelli che gli volevano bene.

Walter era una di quelle persone che possono insegnarti qualcosa per il solo fatto che sanno di essere persone normali, come tutti gli altri.

Il sabato sera successivo ai suoi funerali, sabato sera di corso, siamo tornati a cenare nel locale dove, quella volta, lui mi aveva portato. Con una scusa sono voluto andare, da solo, al piano inferiore nella sala, quella sera vuota, apposta per verificare se i ricordi fossero ancora presenti.

L'ho ritrovato lì che, ancora una volta, mi raccontava della sua terra nelle campagne di Reggio Emilia ed ancora una volta mi ha sussurrato: "A Genova nessun istruttore ha mai dovuto pagare una cena"...Cosa potevo dirgli? Nulla, Walter, io non devo dirti nulla di più se non, ancora per una volta, che sono stato bene insieme a te. Una sera sola, un viaggio soltanto...ma sono stato bene!

“AL MIO PAESE VEDO FIORIRE IL GRANO A BRACCIA TESE VERSO L'ETERNITÀ. IL MIO PAESE... HO VISTO CIELI PIENI DI MISERIA, SAI, E HO VISTO FEDI FALSE FARE SOLO GUAI. CHE SAI DI NOI? CHE SAI DI ME? MA IL SUONO DELLA DOMENICA DOV'È?”
(ZUCCHERO FORNACIARI, REGGIANO.)”