

U-MANI-TÀ

Continua la formazione Shiatsu Do in Libano

di **Adriana Asara** e **Sylvia Dittadi**

È il 16 maggio 2016, e siamo di nuovo a Tyro nel Sud del Libano, per il terzo incontro di formazione Shiatsu Do al Campo di Burj Al Shemali. Quando arriviamo presso l'Associazione Al Houleeh, ritroviamo le "Signore dello Shiatsu". È una festa di abbracci, sorrisi, gesti semplici che esprimono la gioia di essere ancora insieme.

Il gruppo ha resistito compatto e le poche assenze sono dovute a motivi personali: una gravidanza, l'impegno improrogabile delle più giovani con gli esami di fine anno scolastico (ma ci hanno confermato che ci saranno al prossimo step), la partenza dal Campo (una ragazza verso l'Europa e l'altra verso la Siria!).

Hanno continuato ad incontrarsi per praticare insieme nella loro sede ogni sabato mattina (noi le abbiamo anche seguite via Skype in una mattinata di temporale, con il collegamento internet difficoltoso) e questo è evidente da subito nella pratica, così come da subito è evidente la disparità tra le "anziane" e le altre, che hanno partecipato ad un solo incontro.

Riprendiamo la pratica con calma, passo dopo passo, pressione dopo pressione, con le sequenze di base proposte già nei precedenti incontri e che in questi mesi - detto da loro –-sono state essenziali non solo per crescere "tecni-



camente", ma soprattutto per praticare con fiducia con familiari e persone amiche.
La pressione palmare, il contatto attraverso il palmo, è sempre la radice dello Shiatsu. È il primo passo che ci accompagna nella dimensione dell'abbandono, del portare il peso rilassandoci e ci permette di cogliere la profondità nel premere, che Uke a sua volta sente come piacevole ed efficace.
E quindi: palmi sovrapposti - palmi affiancati - palmi separati… pollici sovrapposti - pollici affiancati - pollici separati… avambraccio-gomito…

LE SIGNORE DELLO SHIATSU

Tante tecniche, tanta pratica, verificando giorno dopo giorno il progredire della loro formazione.
Nei giorni precedenti al nostro arrivo, la responsabile di un'altra associazione aveva chiesto - e ottenuto! - la disponibilità delle "signore dello Shiatsu" a fare, per un intero pomeriggio, trattamenti ad altre donne (che non conoscevano assolutamente lo Shiatsu).
Parlandoci di questo incontro, erano molto soddisfatte e alcune di loro ci hanno manifestato il desiderio di praticare anche al di fuori della propria Sede.
L'impegno dimostrato e il consolidamento delle loro abilità, ci ha permesso di proporre un'esperienza di Pratica Convenzionata Certificata, come avviene per gli allievi dei nostri Corsi Professionali in Italia.
Per adesso, quattro di loro (successivamente saranno inserite le altre) due volte alla settimana offrono trattamenti in Beit Atfal Assomoud, associazione dove si trovano ambulatori medici, un asilo d'infanzia e vari laboratori di avviamento professionale…

> "NON BISOGNEREBBE AGGIUNGERE NEANCHE UNA VIRGOLA A CIÒ CHE PUÒ ESSERE DETTO IN POCHE PAROLE"
> BERTRAND RUSSELL

KALIPÈ: VAI CON PASSO LENTO, PERCHÉ SI IMPARA CON I PICCOLI PASSI…

> "I PASTORI NOMADI DEL TIBET INVITANO A PROCEDERE SU PER LE MONTAGNE "KALIPÈ" E CIOÈ CON PASSO TRANQUILLO, CORTO E LENTO… SOLO CON QUESTA ANDATURA SI PUÒ ASSORBIRE IL SILENZIO E IL MISTERO DELLA NATURA…"
> REINHOLD MESSNER

Seguiamo a distanza la loro esperienza, grazie ai messaggi di Olga (responsabile di Ulaia Arte Sud onlus) che ci aggiorna: "prima dell'arrivo delle Signore, la stanza del medico, già pulita di per sé, viene comunque lavata; Hanan porta il pc e mette la musica. Le Signore stendono i materassini, le donne arrivano e la porta si chiude! Formidabile!".
Questa modalità sta portando altre donne a chiedere di entrare nei Corsi, ed alcune donne incinte avrebbero voluto ricevere i trattamenti; è ancora presto per le nostre "Signore dello Shiatsu"! … ma questo (il Corso di formazione Shiatsu specifico per la maternità) potrebbe essere il passo successivo…
Siamo felici nel riconoscere, ancora una volta, come condividere il cammino dello Shiatsu possa portare leggerezza e contribuire a dare un senso, in una quotidianità spesso difficile.



