Testimonianze dal Carcere di massima sicurezza di Volterra.



E' da circa un anno che frequento il corso di Shiatsu e ho ricevuto parecchi benefici sia fisici che mentali.

Quando vengo trattato riesco a rilassarmi in un modo tale che è difficile spiegare, ma i benefici sono duraturi dandomi benessere fisici, e per me che faccio molta attività fisica giornaliera, ho più resistenza e agilità nei movimenti, oltre ad una migliore padronanza nei movimenti.

Dal punto di vista mentale come già detto riesco a rilassarmi completamente quando vengo trattato. Questa serenità mi sembra che sia contagiosa o trasmissibile agli altri.

Un altro aspetto che mi porta molto beneficio sono le discussioni che di volta in volta vengono affrontate, non nego che molti dei discorsi affrontati sembrerebbero assurdi, ma è proprio il riuscire ad accettare questi dialoghi, mi pongono ad un'apertura mentale per potere affrontare altri punti di vita.

Ma la cosa più importante che ho avuto è senza dubbio l'avere conosciuto queste fantastiche persone, **che non mi hanno mai fatto sentire giudicato.**

-0000000000000000000000000000-

Anche oggi, come in tanti altri precedenti incontri ho avuto il mio trattamento SHIATSU. E chi lo avrebbe mai detto!!!!! che dopo più di un decennio di carcere, sarei stato così tanto in pace con me stesso in quei determinati momenti, e non solo. Di solito la mia vita detentiva quotidiana era improntata in modo diverso, non parlo materialmente, ma psicologicamente, in quanto in questi posti, che non sono affatto rieducativi (come dovrebbero essere) ma punitivi, la tensione si taglia con il coltello, e le parole tante volte, anzi spesso, vengono interpretate in modo negativo e offensivo perché il mio stato d’animo era circoscritto solo in determinate situazioni negative.

Oggi invece non dico che questi trattamenti mi hanno cambiato la vita, ma posso affermare con CERTEZZA che io tutte le volte che ricevo un trattamento **è come se in me entrassero tanti pensieri positivi, rappacificati, sereni senza alcuna goccia di male, eliminando tanti altri negativi pensieri e situazioni che nel corso dei miei precedenti anni avevo accumulato.**

Di preciso non so come accade, se è il modo di essere trattato, o i vari colloqui e temi che di volta in volta vengono affrontati durante questi incontri, ma io sento che in me qualcosa è germogliato e sta crescendo giorno dopo giorno, perché mi rendo conto, e mi stupisco da solo che alcune mie reazioni non sono affatto come qualche mese indietro, che rispondevo picche con picche, ma bensì cerco di trovare una sintonia con chiunque, improntata nel quieto vivere. Non pensavo che in un posto di sofferenza come il carcere, riuscivo ad assaporare quella tranquillità e serenità, che neanche nei momenti più belli, all'esterno da queste mura ho mai raggiunto.



Questo è accaduto solo perché esistono veramente persone in grado di trasmettere tali sensazioni benevoli, che secondo me sono state scelte esclusivamente per coloro che non riescono a trovare quel senso di benessere interiore.

-0000000000000000000000000000000-

Per me lo Shiatsu è una disciplina molto importante, ma importante perché si vedono i risultati. Io quando ricevo un trattamento mi sento talmente bene che non si puo' dire con due parole. In poche parole non si puo' stare senza questi massaggi. Voglio ancora dire grazie di cuore a tutti coloro che mi hanno fatto conoscere lo Shiatsu.

--0000000000000000000000000000000--

Da circa sette mesi seguo un corso di Shiatsu.

Questo mi ha permesso di conoscere persone straordinarie, ma soprattutto mi sta insegnando a conoscere meglio il mio corpo e di conseguenza a rispettarlo e salvaguardarlo.

I trattamenti bisettimanali, mi danno una carica energetica positiva e al tempo stesso rilassante, i benefici sono immediati e duraturi, quando per problemi di lavoro, ho dovuto saltare qualche incontro, mi sono reso conto che il mio corpo sentiva il bisogno di essere trattato, di essere toccato attraverso la digitopressione, in quei punti ove l'accumulo di energia, crea dei nodi fastidiosi che, minano il nostro equilibrio fisico-mentale.

Sicuramente lo Shiatsu, mi sta cambiando, poco a poco, cerco di eliminare tutta la rabbia ed il rancore che covavo dentro.



Mi piacerebbe, riuscire ad essere una fonte di pensieri positivi, ma non è sempre così semplice, perché spesso la razionalità e la radicata abitudine a giudicare , e condannare , prende il sopravvento, ma contrariamente a qualche tempo fa, mi accorgo subito che i miei pensieri negativi espressi troppo in fretta, vanno ad alimentare quella rabbia e quel rancore che a fatica, ma solo grazie allo Shiatsu, sto cercando di eliminare dalla mia mente.

Credo che non ringrazierò mai abbastanza i miei amici dello Shiatsu per le esperienze nuove che mi stanno facendo conoscere.

Vi voglio bene.

---00000000000000000000---

Ciao a tutti voi.

È venuto il momento di raccontare la mia esperienza con voi, della quale avevo pochissime informazioni sullo Shiatsu.

Il mio cammino con voi inizia a Febbraio del 2007, e da allora è stato intenso, fino ad oggi.

In verità se si potesse analizzare l'anima dopo l'immersione nel sentimento

vero e profondo senz’altro ci porterebbe ad una coscienza di noi stessi.

Ricordo che il primo incontro è stato in transizione, ho avuto il corpo dentro ma la mente fuori, era una realtà a me sconosciuta non riuscivo a captare ciò che stava succedendo, ma ero curioso di conoscere questa realtà.

Al secondo incontro incominciai a capire che qualcosa mi avvolgeva e con il passare del tempo ci sono stato anche con la mente e quindi non mi è sembrato possibile che ho trascorso del tempo in una dimensione che non era mia in seguito vivo sospeso tra il passato remoto e il futuro in cerca di un’identità e di un corpo che non è mio.

Tutto ciò scaturisce dal fatto che questa disciplina mi sta aiutando a crescere e ad essere più vicino a certe realtà.

Non so per quale motivo, ma lo Shiatsu ha incominciato a cambiare il modo di percepire me stesso, gli altri, la vita.



Al che, mi accorgo che in questo periodo di tempo tante cose di me sono cambiate in meglio, credo che altre ancora cambieranno e questo mi fa sentire bene, felice, pieno di energia e di voglia di fare.

Tutto questo grazie a voi ai trattamenti che mi fate è un qualcosa di indescrivibile, ognuno di voi mi trasmette un benessere, mi fate rivivere giornate in una dimensione immaginabile, sento il mio corpo rilassante.

Siamo davvero arrivati quasi alla fine dicendovi a tutti grazie di esistere, soprattutto in un luogo di sofferenza.

Un saluto affettuoso.



Ciao carissimi amici dello Shiatsu.

Come vedi carissimo …….. dopo tante promesse fatte e non mantenute per vari motivi che non starò qui ad elencarti, mi metto a scrivere qualcosa su cui tu hai tanto insistito che noi facessimo ovvero ciò che proviamo, o meglio le sensazioni che proviamo quando voi ci trattate.

Tengo a precisare che sino a poco tempo fa e precisamente quel fatidico Febbraio per il sottoscritto tale disciplina era solamente un Qualcosa che sapevo esistesse, vuoi perché avevo seguito qualcosa in televisione, vuoi perché avevo letto qualcosa in qualche rivista.

Premetto che in tempi oramai lontani avrei voluto frequentare tale disciplina, se non altro per beneficiare di qualche sollievo fisico, e farmi perdonare dall'aver stressato e sfruttato il mio corpo.

Ricordo benissimo il primo giorno che ci siamo visti, c'eri tu …… e …… e tra una chiacchiera e l'altra si diceva che cosa cerchi o meglio cosa ti aspetti da questa disciplina ed io risposi, solamente un po' di pace e serenità interiore.

Orbene ad oggi sono passati 7 mesi e ti posso, e vi posso assicurare che il signore di un paio di mesi fa è cambiato con gran sorpresa di me stesso, più calmo, più riflessivo, meno frenetico, ecc. ecc.

Adesso vorrei aprire una postilla ed entrare veramente nel nocciolo del discorso.

Cosa provo quando mi trattate, potrei usare solamente una parola che con tutte le sue sfaccettature (positive) fa centro (sensazione), di rilassamento, di benessere, di cura del mio corpo, di stupore, di sorpresa, d'interesse nel senso buono della parola, potrei continuare all'infinito ma forse è meglio fermarmi qui, che ne dite?

In ultimo vorrei fare dei ringraziamenti a titolo personale.

- **Mille volte grazie per aver portato una ventata di freschezza in questo posto cupo e buio.**

- Mille volte grazie perché ogni volta che venite a trovarci mi regalate due ore di " normalità ".

- Mille volte grazie perché con le vostre mani vi prendete cura del mio corpo in modo " amorevole " (senza fraintesi).

- Mille volte grazie ogni volta che mi trattate, mi coccolate, Be! Direte voi lo facciamo sempre e comunque con tutti, lo so, ma solamente che in

questi posti se qualcuno ti mette le mani addosso, non lo fa certo per prendersi cura di te.

- Ed infine mille volte grazie anche quando quel giorno ci direte, ragazzi da domani in poi, noi non potremo più venire a trovarvi. Per vari motivi vi porterò per sempre nel mio cuore. In fondo caro Paolo tu ci hai insegnato di non dare mai nulla per scontato.

Ciao.



Vi scrivo queste due righe per dirvi grazie.

Grazie per come mi guardate, avevo dimenticato uno sguardo “ normale “, non inquisitore, non da Baraccone e non da giudice.

Oggi è uno di quei giorni, dove c’è una grande confusione dentro di me, uno di quei giorni che non riesco a trovare la strada di “ casa “.

Trovo difficoltà a scrivervi, < spero di non strapparla > ma penso che sia il minimo, ve lo devo, trovo difficoltà a trasmettervi il bene e la stima che provo in voi, sicuramente riesco a farlo con lo sguardo, con un abbraccio.

Quanto vi ascolto, rimarrei ore ad ascoltarvi, perché provo una grande serenità dentro!

Ognuno di voi mi ha trasmesso benessere.

Ognuno di voi mi ha fatto sentire una persona “ normale “.

Ognuno di voi mi ha dato delle emozioni diverse sapete quanto tempo non vengo abbracciato in quel modo? Una vita, 15 anni, una vita!

Carissimo Paolo, tu ci parli spesso di fare pulizia dentro di noi, per sentirci meglio, vorrei riuscirci, ma non so come fare, vorrei amarmi di più, per poter donare amore ad altri, anche se mi sono rimaste poche persone d’amare. Questa vita mi ha tolto tutto, e mi sto accorgendo che più avanti si va, e più mi pietrifica.

Non so, se pulire dentro, significa prendere carta e penna e scrivere in modo diverso a chi è fonte di sofferenza, a chi ti ha tolto anche i ricordi.

Sai l'ho fatto, era da un po' di tempo che dovevo rispondere a una sua lettera, e in quelle righe non c'era rancore, rabbia, non c'era neanche amore, ma c'era una parte di me che si era smarrita.

Te lo ripeto non credo che in questo breve tempo, il trattamento è riuscito a fare tutto ciò, ma credo che la luce che vedo nei vostri occhi, crea in me una " confusione " che mi rasserena.

Vi porterò sempre nel mio cuore, siete una delle poche cose belle che incontro da 15 anni in questi luoghi.

Grazie Paolo, grazie Franco, grazie Maria, grazie Paola, grazie Gianna, grazie Cristina, grazie per ciò che ci donate, potevate impiegare il tempo per voi stessi o per le vostre famiglie, invece venite da noi mettendo tempo e denaro! Vi sarò sempre riconoscente e per me siete un esempio che spero che nel mio piccolo un giorno potrò portare un sorriso dove non c'è spero di avere questa opportunità dalla vita.

Un vi voglio bene da chi da tempo si è smarrito.