

Un corso di Shiatsu nei campi profughi palestinesi del Libano: questo quanto ha realizzato la onlus ULAIA di Roma, con grandi difficoltà ma molte soddisfazioni

Un raggio di sole ...

A cura dell'**Associazione ULAIA Arte Sud Onlus**

Un progetto caldeggiato e avviato nel maggio 2013 dalla Onlus **"ULAIA Arte Sud"** di Roma (www.ulaia.org), associazione che da anni opera nei campi del Libano in collaborazione con la locale ONG *"Beit Atfal Assumoud"* offrendo interventi nei diversi settori di attività in cui si esprime il volontariato dei propri soci (scambi culturali tra bambini italiani e palestinesi, musica, sostegni a famiglie bisognose, borse di studio, teatro, organizzazione di viaggi di conoscenza nei campi, incontri di informazione in Italia sulla situazione dei palestinesi in Libano).
"Il concentramento su un'unica realtà e la continuità della nostra presenza nei campi - dice la fondatrice e presidente **Olga Ambrosanio** - ci mette in grado di comprendere le necessità della Comunità locale e di elaborare proposte progettuali che le soddisfino".
Questo è il vero patrimonio di cui si vanta l'Associazione che, prima di iniziare il corso di Shiatsu a Burj al Shemali, il campo nel Sud del Libano, ci aveva già messo al corrente chiedendo collaborazione per gli eventuali sviluppi successivi.
A **Giuseppina Natale**, operatrice Shiatsu da molti anni e membro di ULAIA, va il merito di aver fatto, dal maggio di quest'anno, da apripista in questa parte di mondo arabo.
Riportiamo le sue parole che, a nostro avviso, ci introducono delicatamente nella realtà e nelle emozioni vissute.

SPAESATE MA INCURIOSITE

Si chiamano Nahali, Abeer, Nidal, Siyam, Azeeza, Syreen, Nasreen e altri inconsueti e impronunciabili nomi che solo dopo dieci giorni di permanenza, e differenti strategie di memorizzazione, cominciano a diventare familiari. Arrivano alle quattro di pomeriggio, sorridenti anche se non sempre puntuali. Indossano l'abaya, lunghe palandrane per lo più nere, spesso semplici, a volte ricamate e luccicanti ai bordi, hanno solo le mani e il viso scoperti, malgrado l'afa di quest'inizio maggio libanese.
Alcune tra le più giovani indossano jeans e t-shirt civettuole seppur abbottonatissime: le braccia sono sempre coperte e il capo rigorosamente incappucciato nell'hijab. Arrivano dai diversi quartieri del campo profughi (quartieri si fa per dire, visto che l'intero campo misura un chilometro quadrato), percorrendo vicoli stretti come corridoi.
Entrano spaesate nella sala appositamente tappezzata di tatami, si siedono a terra schiena al muro. Senza togliersi nulla dei loro ingombranti e soffocanti orpelli parlano piano tra loro e ridono: suoni astrusi, commenti ed emozioni indecifrabili per me e Olga, uniche italiane, europee, occidentali in questa parte del campo. Piano piano qualcuna comincia a stendere il suo telo sui tatami, si siede in seiza in un punto del cerchio, ancora ipotetico, che darà inizio alla sessione, altre imitano spontaneamente, le più hanno bisogno di un mio richiamo: finalmente siamo in cerchio, in silenzio, schiene dritte per il "gashò", il saluto che non tutte pronunciano, forse temendo di invocare con quel suono estraneo qualche divinità che Allah potrebbe non approvare.
All'appello hanno risposto in molte, desiderose, come scrivono nella breve presentazione, di imparare qualcosa che possa essere d'aiuto a se stesse, ai propri familiari e alla comunità. Qualcuna si dice anche curiosa nei confronti di culture differenti. C'è chi accenna alla difficile situazione economica e forse spera in qualche ricaduta lavorativa. Altre semplicemente sono felici di uscire dalle tetre umide e affollate stanze dei loro alloggi e di avere tre ore tutte per sé.
Sono forse troppe per le compatibilità dell'insegnamento e la capienza dello spazio, ma le accolgo tutte adottando strategie di lavoro a piccoli gruppi alternati: non mi piace una selezione a priori, voglio che tutte vedano e sperimentino… Un'autoselezione si verificherà di certo e sarà l'unica capace di garantire sufficiente motivazione e disponibilità.
Infatti già il secondo giorno si sono ridotte in un gruppo abbastanza stabile di 25: numero e qualità della presenza fanno sperare in un lavoro proficuo.

VINCERE LE RESISTENZE

Nel progetto è scritto chiaro che bisogna indossare abiti comodi e leggeri senza bottoni, lampo, stringhe, né orpelli. È stato scritto, detto e ripetuto… Siamo sole al centro Al Houlha, rigorosamente sbarrato e vietato agli uomini nell'orario del corso, ma il loro abbigliamento cela ancora qualche resistenza: alcune fin dai primi giorni hanno sostituito durante il lavoro l'hijab con una larga fascia, altre all'ingresso lasciano spontaneamente l'abaya e si mostrano in comodi pantaloni e casacche al gomito, la maggioranza resiste…
Day by day cade qualche altro ammennicolo, e mentre un lembo di pelle compare nuovi sorrisi sbocciano… Solo dopo aver ripetutamente annunciato che avrei insegnato massaggi e stiramento sul collo, sono riuscita a vedere la testa e il collo di tutte tranne una, Souad, testarda e immusonita, sempre seria ma diligente. Non insisto: so troppo poco, capisco troppo poco della loro storia, dei loro sentimenti, della loro religione, delle loro paure…
Nei giochi di gruppo si aprono, camminano carponi, si intrecciano toccandosi negli esercizi di contatto e comunicazione, si lasciano andare a peso morto contro le compagne nel cerchio della fiducia. Ogni giorno un blocco si incrina, un viso si illumina.





La comunicazione non verbale dei giochi e dello Shiatsu ci aiuta nella babele di lingue in cui io traduco - male - le spiegazioni dall'italiano all'inglese, Abeer, assistente sociale di Assomoud, traduce - forse non proprio correttamente - dall'inglese all'arabo. Ma Salwa, Mariam, Nawal, Amani, Mona e le altre sono "qui e ora", come raccomando continuamente, "here and now", "huna wa halan".
Hanno lasciato a casa padri, madri, suocere, nuore, oltre a cinque o sei figli a testa e nipoti, cognati, cugini, la grande famiglia che è tutto quello che hanno in un presente "squallido" e in un futuro assente.
Hanno solo questo e se stesse, la loro forza e la loro voglia di vivere. Sono bellissime nel loro hijab, e anch'io sono "qui e ora", felice del poco che posso dare.

REPORT FINALE

Il corso *'Shiatsu for women'*, partito il 19 aprile e conclusosi il 19 maggio di quest'anno, è stato avviato all'interno del progetto pilota a Burj al Shemali, camp presso Al Houla Association. Vediamo come si svolte le attività, con quali obiettivi e quali sono stati gli esiti finali.

Obiettivi. Offrire un approccio iniziale dello Shiatsu nei campi profughi palestinesi. Organizzare un training preliminare per trasferire la conoscenza di un'arte da utilizzare come forma di relax nelle loro famiglie. Valutare l'impatto per l'eventuale continuazione del progetto, in collaborazione con "Shiatsu Do Onlus" e l'Accademia Italiana Shiatsu Do coinvolgendo il personale qualificato dei Family Guidance Centres che l'ONG partner "National Institution Social Care and Vocational Training - Beit Atfal Assumoud" conduce nei campi di Beirut, Beddawi, Tripoli, Saida and Tyr.

Partecipanti. Le domande di partecipazione inizialmente sono state più di 30, nonostante il numero massimo di 20 da noi individuato nel progetto. Sono state accettate tutte confidando nella riduzione naturale che generalmente si produce quando i partecipanti realizzano che lo Shiatsu richiede un forte esercizio del corpo e il mantenimento della posizione inginocchiata per lungo tempo. Le donne che hanno frequentato l'intero corso sono state 26, alcune giovani altre più mature, con una età media di 38 anni circa. Abeer Nouf, oltre che partecipare al corso, ha assicurato la traduzione in lingua araba, indispensabile per la comunicazione.

Dettaglio delle attività. Le lezioni sono state tenute da Giuseppina Natale, praticante esperta, diplomata all'Accademia Shiatsu-Do di Milano. Per quanto riguarda l'approccio metodologico, inizialmente sono stati proposti esercizi di rilassamento e stimolazione del gruppo, seguiti dall'insegnamento dei primi due "kata" (compreso il viso), ripetuti dalle allieve fino a diventare automatici. Il gruppo ha lavorato in coppia alternandosi nel ruolo di ricevente e proponente (Tori ed Uke). Il course leader ha ricevuto trattamenti da ciascun partecipante per testare la correttezza della pressione.

Presentazione finale. Familiari e amiche sono state invitate alla dimostrazione di fine corso, 22 allieve hanno effettuato trattamenti agli ospiti intervenuti, metà applicando il primo kata e metà il secondo. Tutte hanno ricevuto il certificato di frequenza, il CD con le musiche utilizzate e il DVD filmato da ULAIA con la sequenza dei due kata svolti da Giuseppina Natale. La frequenza al corso è stata abbastanza alta; la maggior parte delle partecipanti è stata assidua e interessata ad apprendere di più dello Shiatsu. Alcune delle allieve hanno dichiarato, nel questionario iniziale, di essere interessate a sviluppare lo Shiatsu come lavoro.

Conclusioni. Il corso ha raggiunto lo scopo di mettere in grado le partecipanti di spendere la loro conoscenza in un contesto privato. Alcune si sono distinte per l'abilità nel memorizzare le forme, per la continuità nella pratica e per l'assiduità alle lezioni. Anche se il primo livello è un livello per trattamenti "semplici" e rilassanti, il benessere che ne deriva alla comunità è indiscusso. Alcune donne lo hanno già applicato anche sui propri figli. I trattamenti sono stati richiesti anche da parte degli uomini del campo, alcuni interessati anche all'apprendimento della disciplina. Considerando che in futuro lo Shiatsu potrebbe anche procurare un piccolo reddito a chi lo pratica, sarebbe necessario assicurare altri periodi di training pensando anche all'eventualità di una soluzione per un percorso professionale che possa condurre ad una qualifica riconosciuta.

Per ogni altra informazione e possibile collaborazione: info@shiatsudovolontariato.org