Shiatsu a Bukavu, in Congo

di **Rita Piras**

L'idea di un corso di Shiatsu a Bukavu (sud Kivu, Repubblica Democratica del Congo) è nata quasi per gioco, qualche mese fa durante una cena tra amici. Nelle settimane che sono seguite io e Giacomo ne abbiamo parlato in maniera distratta, portando avanti così, con leggerezza, quel pensiero, che abbiamo poi condiviso con il nostro amico padre Nicola, parroco in un quartiere periferico della città congolese. A lui sembrava una idea possibile, anche se poi non gli ha dato troppo peso.
Ma agli inizi di gennaio, decisa la data di partenza del nostro viaggio in Congo, abbiamo pensato concretamente all'organizzazione del corso. Assieme ad Attilio e Adriana abbiamo messo a punto un Katà semplice, efficace e piacevole. Padre Nicola, che nel frattempo si era dimenticato della nostra proposta, si è attivato per cercare delle persone interessate, e il giorno dopo il nostro arrivo a Bukavu abbiamo fatto la presentazione del corso. Io e Giacomo, lontani da velleità di istruttori, abbiamo deciso di metterci alla prova, pensando che i partecipanti avrebbero gradito questa novità.
Pochi giorni prima della partenza sono sorti in me mille dubbi. Mi chiedevo: ma persone che da sempre devono lottare per la sopravvivenza avranno tempo e voglia di pensare allo Shiatsu? Donne che hanno subito ogni genere di aggressione e violenza saranno disposte ad un contatto fisico con uomini e donne che non conoscono? Persone che tutti i giorni lavorano duramente e hanno una percezione del loro corpo soprattutto rispetto alla fatica, potranno percepire su se stessi (uke) e sugli altri (tori) il movimento sottile di una pressione Shiatsu?

VOGLIA DI IMPARARE

Tutti i miei dubbi si sono dissolti dopo il primo incontro di presentazione ai partecipanti. Il gruppo non era numeroso, la qualità di presenza ottima; tutti erano in silenzio, attenti, le domande erano assolutamente pertinenti, c'era curiosità e soprattutto tanta voglia di iniziare. Ho consigliato a tutti di usare un paio di pantaloni comodi, non sapendo che in quella zona d'Africa sono molto tradizionalisti, usare i pantaloni per le donne è considerato quasi un tabù. Ma il giorno dopo tutte (e tra loro c'erano anche due suore) indossavano pantaloni.





tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34





Nella pratica la prima cosa che ho notato era la grande difficoltà a tenere le posizioni, a causa della sofferenza fisica: caviglie rigide, ginocchia dolenti, schiene contratte. Ma nel silenzio si poteva ascoltare l'entusiasmo, la forza e la voglia di imparare a qualunque costo.
Per questioni logistiche abbiamo strutturato il corso lavorando tre ore al giorno, per un totale di 20 ore. A nostro parere i risultati finali sono stati ottimi: tutti erano in grado di fare un trattamento palmare in posizione supina, sul fianco e prona, portando correttamente il peso; la pressione era rilassata e avvolgente, la sensazione piacevole ed efficace.
Quando ci siamo lasciati, era molto forte la commozione e il senso di gratitudine che ci univa, come un filo sottile con cui abbiamo cucito tutti insieme un pezzettino della nostra vita. Ripensando oggi a quelle ore vissute assieme, ringraziamo lo Shiatsu per averci permesso di vivere, attraverso quei gesti e quel contatto profondo, una grande umanità.



Di certo lo Shiatsu ci ha permesso di annullare quella distanza che i pregiudizi, i fatti storici e la reciproca non conoscenza hanno creato fra noi e loro. I gesti semplici e naturali di questa pratica, come toccare i loro piedi o il loro viso, hanno dato ai loro occhi e ai loro cuori un senso di umiltà e di vicinanza da parte nostra, un senso di partecipazione e vicinanza alla loro vita.
Ci portiamo dentro le parole di Vicky, che con le lacrime agli occhi e con dolcezza, ci diceva: "non dimenticateci!"
Il Kivu è una regione molto sofferente a causa di 20 anni di guerra, che ha distrutto il Paese, sia fisicamente che moralmente, e causato circa 7 milioni di morti. Ma pensando all'intensità del silenzio mentre si lavorava, e alle risate sonore dei bambini che giocavano innocenti nel cortile, sotto la pioggia, possiamo sperare che che un'altra vita, e un futuro migliore, siano possibili anche in Kivu.

ASSOCIAZIONE AFRICADEGNA

L'associazione Africadegna - Onlus, di cui io e Giacomo facciamo parte, sostiene piccoli progetti di aiuto, soprattutto in ambito culturale e sanitario, in R.D. Congo e in Camerun (www.africadegna.org). Nostro desiderio è poter dare un seguito a questa iniziativa di Shiatsu a Bukavu, in collaborazione con Shiatsu-Do Onlus. L'idea è quella di poter continuare questa esperienza organizzando un corso residenziale, ma ciò prevede dei costi che al momento non riusciamo e sostenere. Vorremmo lanciare una sottoscrizione, per raccogliere fondi da destinarsi a questo progetto. Puoi fare una donazione sul sito: www.shiatsudovolontariato.org
Grazie per il vostro sostegno!