

Nuvole bianche

- Einaudi-



Lei adesso non può capire
lasciala SOGNARE
Perché non sente più il suo **cuore**
Vento pure tu non dire nulla
lasciala VIAGGIARE
Perché teme di non sentire
Lei ora non può parlare
Lei ora non può andare
Chiude gli occhi sotto la **pioggia**
lasciala RIPOSARE
Perché sola si sa ritrovare
Stringi le sue mani e **nutrila** di
carezze
lasciala AMARE

Perché ha bisogno di rischiare
Possa il tempo non parlare
Dei sogni che non ha saputo realizzare
Possa un viaggio ridare
La speranza nel saper Amare
Lei adesso deve tornare
Tu non ti fermare.
Le **nuvole** si sfiorano,
i cuori si intrecciano,
le voci si sentono,
le emozioni crescono.

" La vita è lunga e voglio raccontare di me
stessa, raccontare di quello che probabilmente
nessuno mi racconterà mai.

La mia storia.

Senza aggiunte, ma anche senza detrazioni.

Scrivere senza pretendere nulla.

Da nessuno.

Scrivere solo la mia voce. "

-David Grossman-



"Dovevo arricchirmi di
diversità. La cercavo
lontana da qui,
convinta di oltrepassare le mie paure e pronta a riconoscerne
altre.

Sorrisi

e con me lo fece pure il cuore.

Perché spostarmi quando attorno a me

avevo

Ciò che mi serviva per

Iniziare? "



Corde invisibili spezzano il ritmo dei miei polmoni svuotati da un cuore troppo veloce. Necessito di crescita, stupore, viaggi e emozioni.

Rimembro paure e le porto in quello che oggi sono.

Cicatrici, tagli, rabbia...

Eccomi. Di nuovo qui.

In piedi sulle mie gambe alla ricerca di rischi che smuovano queste gabbie.

Corro contro il vento

Corro verso la felicità di un momento e mi sento stanca in ogni passo.

Rimbomba il mio cuore,
i pensieri sono distanti,

perdo il fiato,

le parole si aggrappano alle lacrime ed io non mi fermo.

Esausta di tenere con me qualcosa di troppo grande vado verso i punti interrogativi,

Propongo a loro una sfida:

Se voi sparite farò così anch'io, ma se decidete di restare io vi risponderò.

Il corpo cede, la testa pesa e gli occhi si stringono forti.

Ciglia contro ciglia.

Non è facile riuscire a risalire dopo un alta marea.

` Spostati, matura il tuo Io, tocca il
fondale e salta verso il cielo.

Dipingi la tua anima, sorridi.

Dannazione sorridi davanti a questo
spettacolo..

È la vita Ele.`



"Ah... quello che io sono, tutti lo possono sapere... ma il mio cuore lo possiedo io solo"

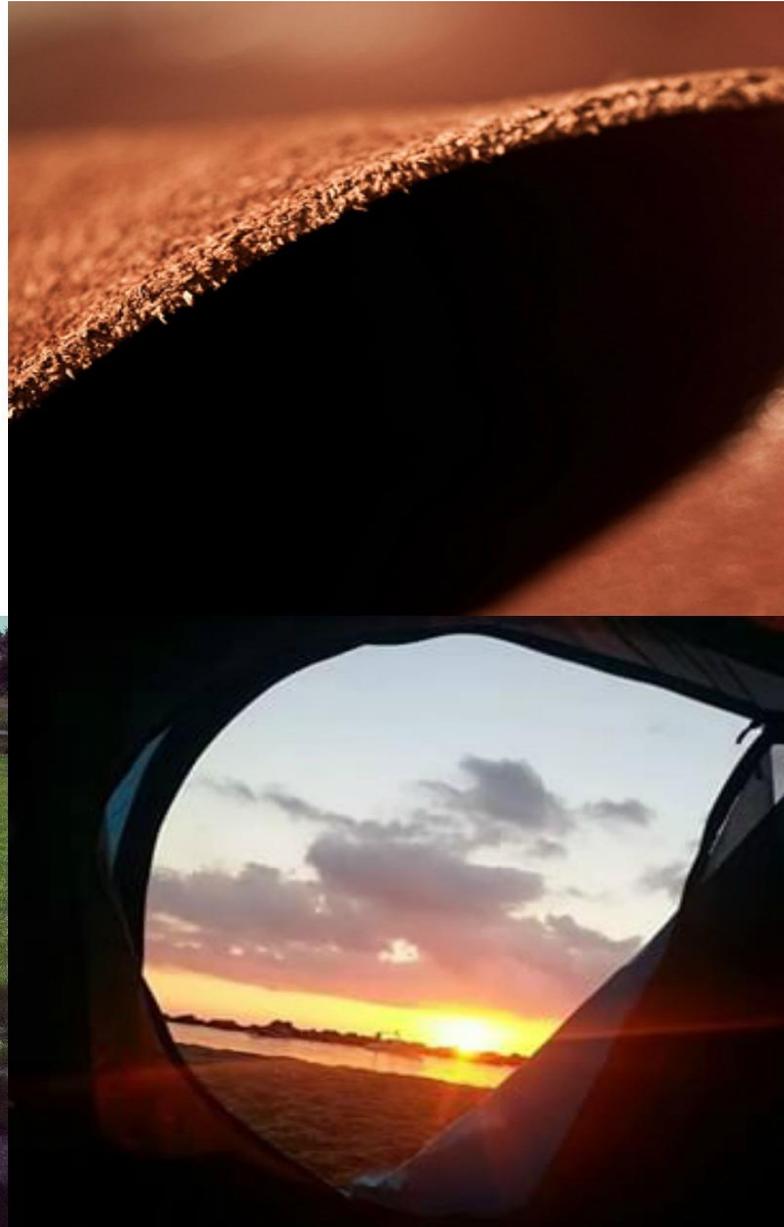
-Goethe-



Ele ascolta *Scelta: MP/VU*



Scelta si esprime: Pensando a come fare accadere domani cosa non c'è stato fino ad oggi...



Ele ascolta *Scelta*: M.P/R



Scelta si esprime:

In silenzio ad ascoltare il rumore di un'emozione... non sento niente... come se avessi qualcosa appoggiato sulle orecchie che attutisce il suono... mi accorgo che sopra la mia testa ho il peso di un'enorme massa d'acqua...vedo il bagliore... irraggiungibile... nuoto verso la luce... non riesco a muovermi... sento il cuore in gola... AFFANNO... aiuto... STOP... mi cullo in un abbraccio profondo... due mani grandi... due grosse braccia mi avvolgono...mi cullano a tempo del mio respiro...come una musica dolce a fine giornata... o un calice di rosso sorseggiato con una sigaretta... piacere e amore... con un gusto dolce ma a tratti amaro... tutto contornato da un soffice nido di nuvole... in cui posso annegare senza farmi del male...saltello tra le nubi di panna montata che mi sorridono... è così fastidioso aprire gli occhi... c'è troppa luce... sono sola... eppure so che ho una mano tesa pronta ad aiutarmi quando entro nell'esagerazione... quando abondo di piacere... tanto da stare male.

Ele ascolta Scelta: MP/C



Scelta si esprime:

In completa tranquillità... in pace... finalmente... con quel sentimento nel cuore... forte... molto forte... mi rende sicura... felice... innamorata della vita... dopo qualche minuto tutto cambia... ODORE DI SALIVA ... ALCOOL... FUMO... ACQUA STAGNA... un luogo abbandonato... come quelli dei film... una fabbrica in disuso usata dalle coppie per raggiungere l'orgasmo... quello che ti dà pace per qualche ora ma ti lascia insoddisfatto di te stesso e a bocca asciutta... come una grigliata senza carne... una birra analcolica... anzi il sesso senza amore.

FLASH... il fuoristrada si schianta sul marciapiede... bam... scoppia la ruota... dolore fortissimo alla gamba... *ansia... paura... spavento... senso di nullità...* FLASH... volto pieno di tristezza che sfocia in un pianto disperato... singhiozzi... il volto tra le mani... mi avvicino per aiutarti... troppo tardi... *fallimento... tristezza...* FLASH... una candela su un tavolo basso ikea (quelli da 3 euro sul catalogo, ma questo lo riconosco, è stato preso in un cassonetto, eppure è come nuovo)... due calici... il pavimento di legno... dei cuscini rossi... il sushi (32 pezzi con precisione)... LEI che chiude la porta e ci augura buona serata... *sicurezza...* suono forte... troppo forte... musica troppo alta... *mi scoppia la testa... freddo...* FLASH... ho dei pantaloni lunghi bianchi... una canottiera verde fosforescente... fa freddo... è buio... sono sulla spiaggia... salgo sul tavolino di un ombrellone mi metto dentro per proteggermi dal cazzo di freddo... sto per addormentarmi... sento qualcuno che mi sfiora... mani pensanti e una voce maschile mi sveglia... esco dall'ombrellone... vedo loro... mi cade un grosso masso sulla testa... *ODIO... RABBIA...* basta... stanca di ogni pensiero e con la paura di continuare... apro gli occhi di scatto... ti guardo... tutto si placa... sono tranquilla... mi sembra di aver corso 30 km e di essermi stesa a terra... sento di nuovo quel sentimento nel cuore... tutto ricomincia.

Ele ascolta *Scelta*: MC/VU



Scelta si esprime:



Ele ascolta *Scelta*: MP/C



Scelta si esprime:

Una musica dolce mi culla sul letto di un fiume... sono sdraiata su una zattera di legno umido... sento le braccia dolenti e piene di piccole ferite... guardo verso l'alto le foglie degli alberi scivolare indietro... chissà dove l'acqua mi sta trascinando... ho la testa piena di domande... durante la mia improficua riflessione degli insetti mi camminano sul viso. Che schifo! Poi corrono veloci sulla mia testa, sempre di più... sempre più veloci... STOP. Buio silenzio e pensieri... un brivido percorre il corpo. Una fine senza Grazie.

"Possa il vostro cammino essere tortuoso, ventoso, solitario,
pericoloso e portarvi al panorama più spettacolare.

Possano le vostre montagne elevarsi fino alle nuvole e superarle"

-Edward Abbey-



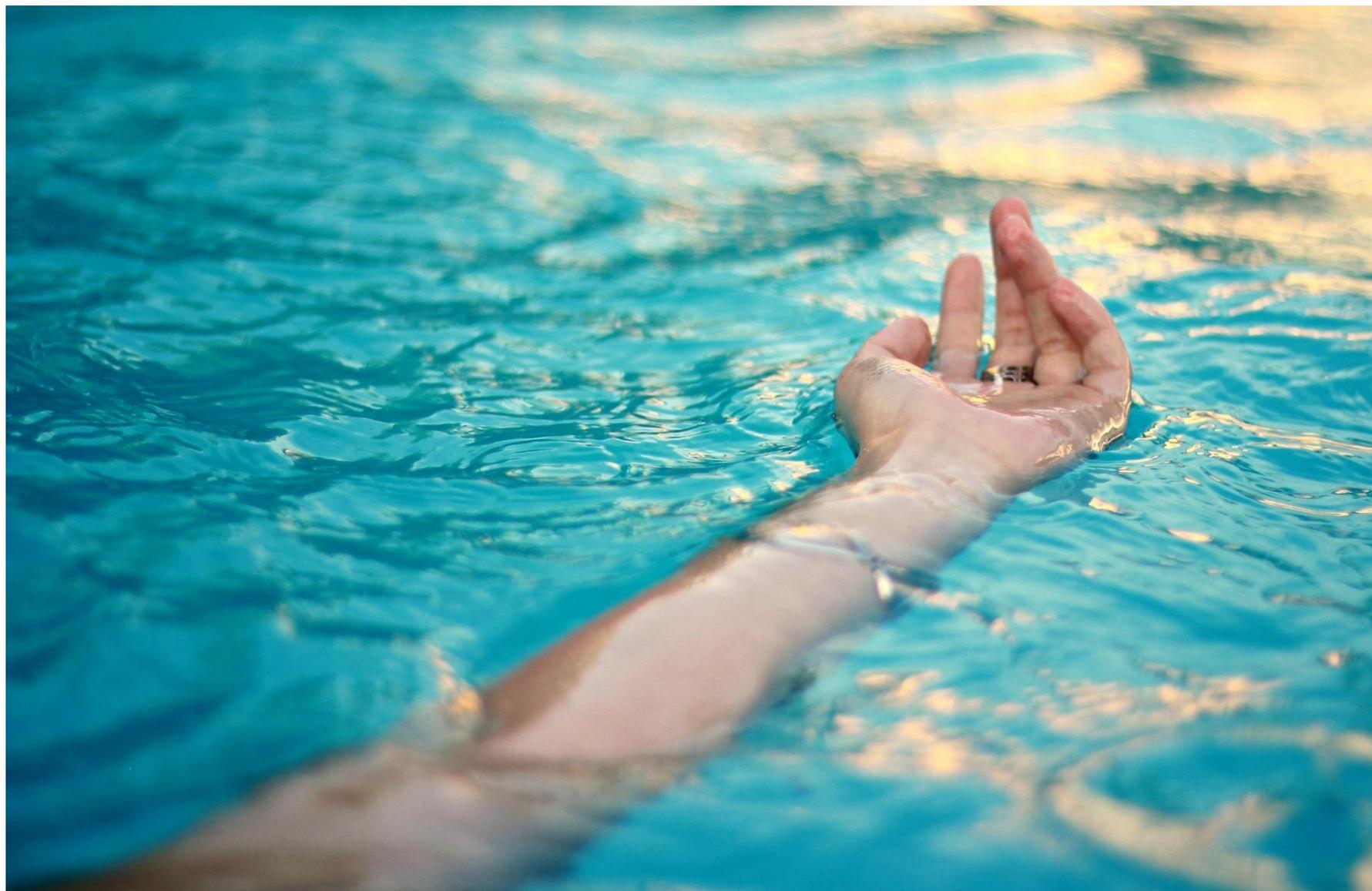
Ele ascolta *Kite*: MC/C



Kite si esprime:



Ele ascolta *Kite* : P/R



Kite si esprime:



Ele ascolta *Kite*: C/MP



Kite si esprime:



Ele ascolta *Kite*: VB/R



Kite si esprime:



Ele ascolta *Kite*: P/R



Kite si esprime:



"Forse adesso voglio solo spogliarmi da questo ruolo
per vedere cosa c'è sotto.

Forse ho finalmente trovato la forza e il coraggio
di rischiare me stessa.

E magari scoprire, senza averlo mai saputo,
che sono semplicemente di più"

-Fabio Volo-



Ele ascolta *Mendjelet* : P/C



Mendjelet si esprime:

In un bosco, scalza, è buio... i miei piedi cominciano ad aumentare passo.

Improvvisamente una gran voglia di gridare, correre, sentirmi viva mi percorre la schiena. Le mie gambe cominciano ad andare sempre più veloce, sento l'aria che mi smuove i capelli, una brillante luce pervade i miei occhi facendomi capire che il sole esiste ancora. Piano piano mi scopro, mi apro come un fiore in primavera.

Senso di libertà, leggerezza... Sono Io. Il mio cuore si scalda, come una bambina mi meraviglio della natura e di ciò che mi circonda. Butto scatole piene di macigni fermi da tempo sul cuore giù dal balcone.

Leggerezza, ancora lei... mi impongo di volermi sentire fottutamente libera ed emozionata. Voglio sentirmi così perché sento che posso davvero esserlo. Una melodia delicata pervade la mia testa che si alleggerisce di conseguenza. Sono vuota di pensieri negativi, dentro me c'è un grande spazio pronto ad accogliere corpi da abbracciare e da sentire. Provo ad abbandonare le mie paure e comincio ad aprirmi a sensazioni nuove. Le maschere che mi tormentano improvvisamente spariscono, davanti a me tanti volti che mi sorridono. Sorrido.

Credo in me stessa,

mi sento forte...

SONO CIO' CHE

VOGLIO ESSERE.

Ele ascolta *Mendjelet*: P/MP



Mendjelet si esprime:



Ele ascolta Mendjelet: F/R



Mendjelet si esprime:

"Sulla pelle sento il freddo dell'acqua sporca che fuoriesce dalla parte più vera di me... i miei occhi.

Pesantezze, magoni e paure sgorgano da me senza preavviso. Fanno male, chiudono la gola e spengono i sorrisi.

Piove, penso, mi ascolto, ma fa male. Fa male il ricordo ma soprattutto fa male il futuro. Il nuovo, accettarsi, riscoprirsi, amarsi... è davvero così facile?

Labirinti infiniti dentro me, vedo luce e poi all'improvviso buio pesto. Forse penso troppo, forse mi ascolto troppo o semplicemente devo per forza autocolpevolizzarmi per cercare di lavorare su qualcosa di me stessa. La realtà è che il primo passo è cominciare a chiudere l'occhio dello spirito, cioè quello dei pensieri e dell'interiorità per cominciare ad aprire quello fisico, il più banale e il più scontato.

Per Friedrich sarebbe il contrario ma per me che di pensieri già ne ho a palate vale l'opposto.

A volte è una continua guerra, a volte è l'ammirarsi con grandi occhi... ogni mio giorno è diverso e mi piace chiamarla Vita.

Ele ascolta *Mendjelet*: MC/VU



Mendjelet si esprime:

Sfiorare la terra, senso di leggerezza... il peso delle cose, il fuoco della rabbia, recinti che ti frenano e scompaiono in quel momento... Sembra assurdo come da un momento all'altro ci si possa ritrovare libera dalle convinzioni di non essere abbastanza, dalla paura di non riuscire a volare un po' più in alto... E intanto io viaggio, leggera, con uno zaino vuoto ma con la ricchezza di riuscire ad amarmi, un ritmo regolare mi fa abbandonare i piedi che quasi si alzano senza controllo. Questa luce prevade i miei occhi colorandomi quelle giornate buie che pensavo infinite... mi sorprende ancora, nuovamente capendo che la leggerezza, la libertà. La voglia di scappare possono cogliermi in ogni momento, se solo alleno questi sentimenti ad impadronirsi di me stessa. Occhi a mandorla, profumo di oriente, la via della serenità si prostra davanti a me, ora tocca a me, passo per passo, seguirla nel silenzio. IO SONO, nel caos, il coraggio di sapermi bastare.

E' pauroso come tu colga cose di me che gli altri non sanno vedere... o forse non vogliono vedere... Tu mi capisci, sempre. Ecco perché ti ho scelta.

"E io, all'improvviso so che il mondo esiste.

Che è bello, anche se la mia mente non è del tutto sgombra per
apprezzarne in pieno la bellezza.

Ma altri la percepiscono e anch'io tra poco tornerò a sentirla"

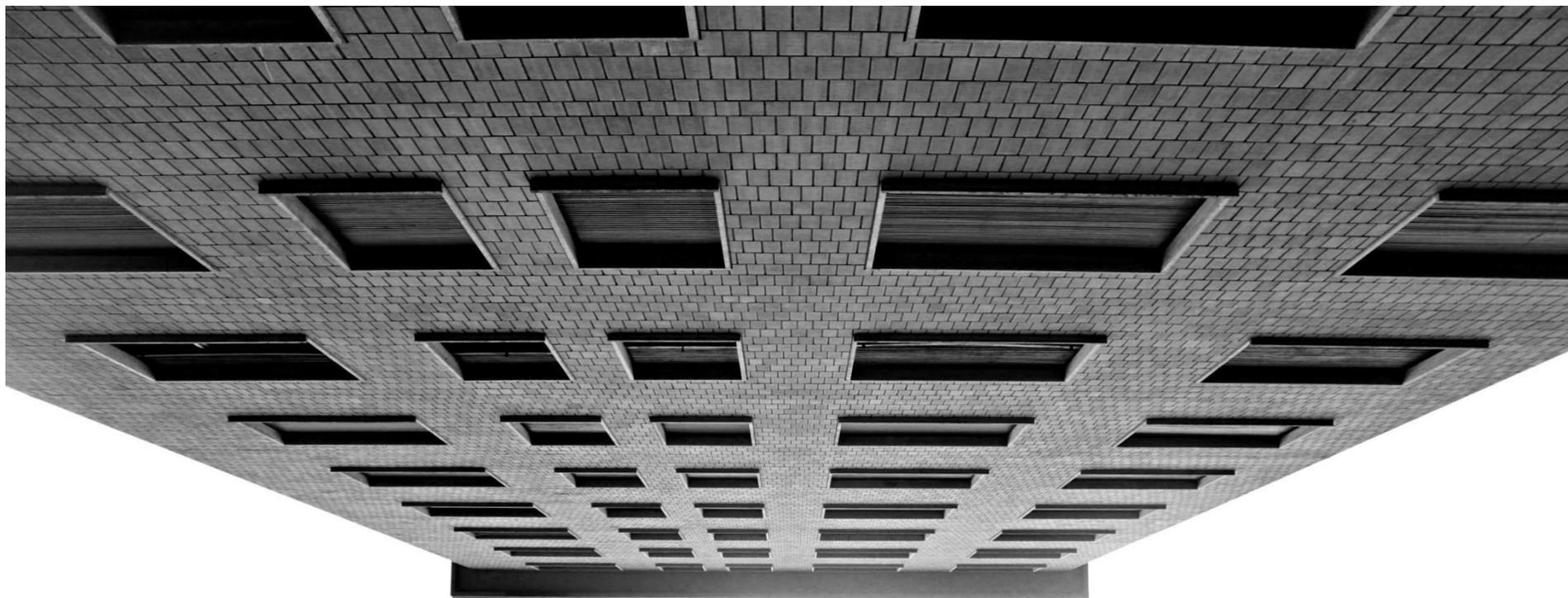
-David Grossman-



Ele ascolta Alex: VU/MC



Ele ascolta *Alex*: C/P



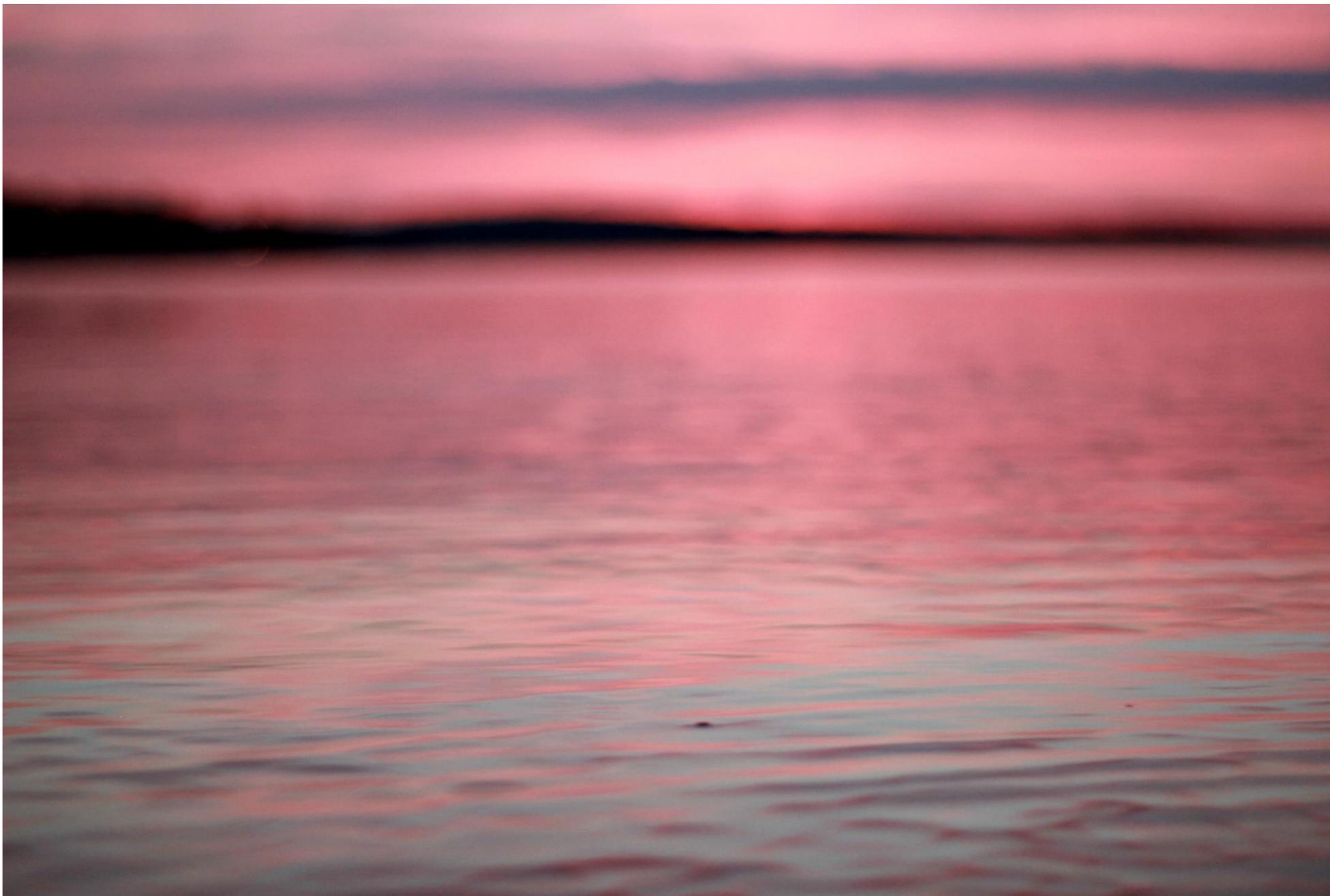
Ele ascolta *Alex*: C/R



Ele ascolta *Alex*: IT/P



Ele ascolta *Alex*: MC/VU



Alex si esprime:

...E tutto si ferma, 5 trattamenti che ti hanno insegnato a “non pensare “

Tu che hai sempre avuto difficoltà a stare fermo, a rilassarti, a concederti realmente a qualcuno, in maniera totale.

E' stato un piccolo percorso; una prima volta con grosse difficoltà ad abbandonare le tue gambe stanche e rigide...

Dovetti ritrovare per forza a pancia in giù per provare a rilassarti e a concentrarti sul fatto che stai per metterti a nudo.

Una seconda volta simile alla prima, ma con la differenza che stai iniziando a scegliere e metabolizzare dove sta il “problema ”.

E dalla terza in poi inizi ad ascoltare...

Ti accorgi che vuoi respirare, che vuoi donare la tua pancia sin dall'inizio.

Tante cose son cambiate, tanta consapevolezza in più hai acquisito da quella “prima volta”

E allora inizia a renderti conto che le sue mani vanno a tempo con il tutto circostante... E non è un caso.

In fondo la tua vita è fatta di questo.

Non devi più provare vergogna, non serve.

I pensieri sono i medesimi, ma più leggeri.

Più leggeri sul tuo corpo.

Associare mente e corpo, distinguere le due cose, è ciò che più ti viene difficile da fare nella tua vita.

Sei fatto così, psicosomatico sin dalla nascita.

Non è un obiettivo raggiunto, ma un punto di partenza ben saldo verso ciò che ti è sempre risultato uno sconosciuto...

Alex

Grazie

"Mi ricordo ancora quell'orizzonte ampio e senza punti di riferimento, in cui solo il sole faceva da limite all'infinito. In quel momento capii che ciò che conta di fronte a tanta libertà del mare non è avere una nave, ma un posto dove andare, un porto, un sogno, che valga tutta quell'acqua da attraversare"

-Alessandro D'Avenia-



Ele ascolta *Tino*: IT/VU



Tino si esprime: senso di leggerezza.

“Se l’eterno ritorno è il fardello più pesante, allora le nostre vite su questo sfondo possono apparire in tutta la loro meravigliosa leggerezza”

-Milan Kundera-

Ele ascolta *Tino*: C/R



Tino si esprime:

Immerso in una scatola piena di ricordi che potevano essere sia belli che brutti. Il passaggio dai ricordi belli a quelli era improvviso e "freddo" a tal punto che dei brividi mi percorrevano sulla schiena.

"I ricordi possono essere un paradiso dal quale non possono toglierci, ma possono anche essere un inferno dal quale non possiamo scappare"

-Jhon Lancaster Spalding-

Ele ascolta *Tino*: IC/C



Tino si esprime:

L'immaginarsi la nostra vita dall'inizio alla fine. Usare come propri modelli di vita la nostra famiglia partendo dai più piccoli e collegandoli alla nostra infanzia, infine vedere noi stessi più vecchi pensando ai propri nonni.

"La famiglia. Eravamo uno strano piccolo gruppo di personaggi che si facevano strada nella vita condividendo malattie e dentifrici, bramando gli uni i dolci degli altri, nascondendo gli shampoo e i bagnoschiuma, prestandoci denaro, mandandoci a vicenda fuori dalle nostre camere, infliggendoci dolore e baci nello stesso istante, amando, ridendo, difendendoci e cercando di capire il filo comune che ci legava"

-Erma Bombeck-

Ele ascolta *Tino*: MC/VU



Tino si esprime:

Durante il trattamento appena iniziato il contatto, mi sono immaginato il mare.

Successivamente pensavo a dei posti belli, per esempio tutti quelli che ho visitato nelle varie vacanze. All'improvviso il buio totale con la sensazione che una persona a me sconosciuta mi seguiva senza saper dare una risposta a tale comportamento.

"Io sono l'immaginazione, Io posso vedere ciò che gli occhi non vedono Io posso udire ciò che le orecchie non sentono, Io posso sentire ciò che il cuore non può sentire"

-Peter Nivio Zarlenga-

Ognuno di noi vede e interpreta le cose in maniera unica:
le sfumature, i dettagli, le angolazioni le guardiamo con occhi diversi uno dall'altro...
E forse è questo il bello di essere noi.

Identificarsi e lasciar che le proprie mani si tuffino senza maschere su qualcun altro.

Riconoscersi, svelarsi e far in modo di mischiare il proprio essere con il sapere,

manifestare i propri sogni e renderli unici come le nostre impronte.

Lo Shiatsu prima di insegnarmi le principali "regole" ha suscitato in me un mix di stupore e curiosità, che la Vita, invece, mi proponeva in modo diverso:

"quindi non tutto si sofferma,
tutto è possibile,
non c'è un inizio e una fine,
non ci sono schemi,
non esistono limiti"

Perché limitarsi?

Se il fisico è così sapiente da farci spesso da monitor, da testimone di ciò che accade DENTRO Noi, perché allora non proviamo ad allenarci nell'ascolto di quel qualcosa che vibra nelle nostre corde sotterranee?

Prendiamo un esempio:

Il cuore.

Percepriamo i battiti cardiaci sui polsi, nel collo, sul petto
ma quanti di noi hanno realmente ascoltato il Cuore ?
Quanti si sono lasciati abbandonare in un abbraccio?
Quanti in una stretta così forte da spezzare le ossa?

Ma se invece di guardare imparassimo ad andare oltre?

A smuovere ciò che è stato costruito saldamente sotto i nostri piedi...

Se ci spostassimo verso un'altra angolazione per espandere il nostro sguardo?

Sì, forse è da pazzi e anche ingenui, Ma lo star fermi su delle idee non aiuta a crearne altre.

E' qui che lo Shiatsu lo riconosco non solo più come strumento ma anche come "Educatore" di Vita.

Scrivere e raccontarmi su questi fogli bianchi è nata come idea in un giorno alla ricerca di non ricerca, o meglio, volevo stupirmi ma con semplicità per raccontare il mio shiatsu.

Ho deciso di azzardare questa ricerca per avvalorare, confermare la validità di quest'Arte.

Uscire dai canoni per dar frutto e concreta validità ai trattamenti fatti vuol dire, prima di tutto, mettermi in gioco come operatrice, per questo motivo ho usato "il non adoperare schemi" che mi ha portata ad usare Posizioni elastiche, differenti da quelle imparate a scuola. Loro sanno poco di Shiatsu e il nostro "dialogo" molto spesso è stato il silenzio...

Sì, è stato uno scambio rischioso e libero, senza obbligo nel dover usare mezzi di comunicazione come la parola, ma cercando e risvegliando il loro e in me, l'arte nel sapersi ascoltare ed esprimere con corpo, anima e cuore.

I passi da muovere molto spesso ci sembrano già previsti da chi a sua volta ha sostenuto quella terra.

Per sbaglio, fragilità, egoismo o chissà cosa, noi commettiamo gli stessi passi magari in maniera diversa e incredula fin quando si arriva ad un punto in cui ci si accorge che le strade cambiano, mutano prendendo forme inesplorate... alcune sfocate poco nitide e altre addirittura ci sembrano immense...

Allora costruiamo muri, barriere, mattoni su mattoni per andare verso una direzione schematica senza guardare cosa ci riserva il mondo attorno... senza esprimerci...

Dimentichiamo il significato di una parola che quando eravamo bambini pensavamo indispensabile: LIBERTA'.

Questa sono io.

Questo è il mio modo di vedere,
di sentire,
di essere.

Questo è il mio sogno
e

Lo shiatsu la mia libertà.

**"Io fotografo quello che vedo, ciò
che vedo è quello che sono"**

A te, parte fondamentale del mio essere

"Hai già deciso i tuoi passi futuri... E sono felice per te...

Non deve spaventarti il passo dopo l'altro ma deve stuzzicarti.

Forza Ele, la tua fragilità è la tua bellezza "

Un giorno qualunque tu mi dicesti di non mollare, di crederci fino in fondo...

Hai preso le mie mani fragili e tenute strette al tuo grande cuore;

non sapevi se stringere ancor di più la presa o lasciarla scivolare via.

Sentivo che quello era il mio momento.

Qualcosa doveva cambiare,

dovevo rompere i miei schemi,

dovevo lottare,

dovevo imparare a rivivere.

Un passo avanti e due indietro,

<<Non ci riesco. Non so dove andare Mamma>>

Tutto si faceva più pesante...

le lacrime, le giornate, la musica, le persone, le emozioni.

Un recinto, un guscio troppo duro da poter abbattere...

Dov'ero finita?

In quale preciso istante avevo deciso di perdermi?

Avrei dovuto ascoltare le tue fragili parole sussurrate in momenti di panico:

<< A tutto c'è un tempo. Questo traguardo lo farai più avanti.

Se qui non stai bene... vai>>

Oppure avrei dovuto ascoltare le tue parole non dette

che però riuscivo a sentire guardandoti negli occhi:

<<Mi fa rabbia sapere che hai delle preziosità che non sfrutti e accantoni,

frammenti d'arte e amore che tieni prigionieri e non liberi.>>

Io sono rimasta qui.

Per me,

Per te,

Per Noi.



"Deciderai il tuo volo,
e in silenzio guarderò quelle piccole ali allontanarsi.

Avrò le mani conserte
per scaldarmi il cuore e
proteggermi dalle lacrime.

Non avrò timore nel perderti,
anzi conoscerò nuove sensazioni.

Sarò emozionata nel sapere che chi un giorno ti guarderà
finalmente riuscirà ad ammirare ciò che ho sempre visto in Te

Anima Libera.

Il sole splenderà

farai giri immensi e tornerai tra le mie mani

Il tuo sorriso contagierà il mio

E quello sarà il nostro momento.

Tra un sorriso ed un abbraccio,

una madre ed una figlia raccontano del loro immenso Amore.

A loro,
al mio viaggio,
ai loro cuori,
alla fiducia,
ai legami,
alle strette tra cuore a cuore,
agli amici,
ai miei piccoli sogni.



Riconoscerai il soffio del vento che
spazza via macerie pesanti
Sorseggerai la gioia di un attimo
Strapazzando il cuore contro le pareti
dell'anima
Amerai e possiederai nelle mani il tuo
cuore.
Ricercherai il miglior luogo dove
poter andare con i piedi pesanti di
chi ha saputo abbattere castelli di
sabbia.
Ascolterai il profumo di una fragile
emozione in un giorno troppo scuro da
dipingere
Sfiorerai quelle cicatrici visibili
sulla bianca pelle
E accantonerai l'amaro che possiedi
sulle papille gustative

E allora sorprenditi davanti a cotanta
bellezza che possiede un dettaglio,
tu sei ciò che hai deciso di essere.
Il tempo scorre rumorosamente in avanti,
ti muovi e il mondo lo fa con te.
Tra un pentagramma ed una nota
Tra una carezza e una sberla
la forza di un arcobaleno si risveglia
da un sonno pesante eppur scomparendo
così in fretta esso riesce a far
sobbalzare il petto con una frequenza
indescrivibile.
E' lì che rinasciamo prendendo il volo
inconsapevoli delle nostre capacità
guardando allibiti i colori accendersi
e le mani stringersi.

\ Grazie'

A me, allo shiatsu, ai mie compagni:
Anna, Silvia F, Marti, Valter, Dianita, Sonia, Ale,
Silvia C., Robi, alla Vita:

“Pioggia corri contro il vento, spogliati di vergogna
e culla quest'abbondante terra che crede in te,
Scaldati nelle mani di chi ha acceso un fuoco dentro,
rabbriviscisi di emozioni ,
fidati del silenzio
e sorprenditi.”

Eleonora Russo