

Nicola Benedet

Svuota la tazza



Edizioni MSV Mancini Senza Vergogna

A tutti coloro che vedono con il cuore

Indice

Premessa	Pag. 5
Introduzione	Pag. 7
Lo Shiatsu	Pag. 8
Entra pure	Pag.10
I Carulat	Pag. 12
Il Tour	Pag. 14
La maglia N.	Pag. 15
La maglia L.	Pag. 18
Il colore del grano	Pag. 20
L'essenziale	Pag. 21
Epilogo	Pag. 22
Bibliografia	Pag. 24
Glossario	Pag. 25
Ringraziamenti	Pag. 29

Premessa

Ci sono testi che nascono ancora prima di scriverli, questo perché l'autore ha già tutto in mente (indice, capitoli, trattazione etc.) e sa dove vuole arrivare.

In principio anch'io ritenevo che il mio (piccolo) testo fosse di questo tipo, ma poi mi sono dovuto ricredere. Perciò questa premessa più che una premessa è soprattutto una confessione. La confessione di essermi trovato nell'imbarazzo della scrittura. Uno stato d'animo atavico che avevo sperimentato l'ultima volta in quinta elementare quando la maestra ci chiese di comporre un tema sul nostro primo bacio.

Inizialmente avevo già tutto in mente: il tema da trattare, il titolo etc. Credevo insomma di sapere dove volevo arrivare e partendo da queste premesse, carico di entusiasmo, ho iniziato a scrivere.

Quasi subito però sono emersi i primi ostacoli: la descrizione dell'applicazione all'uomo di un pensiero filosofico (e di uno «stile di vita») com'è la medicina cinese, implica, a mio parere, una scrittura «libera» in cui gli schemi mentali tipici della cultura occidentale vengono dimenticati o resi liberi di inserirsi in una concezione del mondo e delle cose totalmente diversa.

Questo, come potrebbe confermare qualsiasi sinologo, per un occidentale è molto difficile. E così il procedere claudicante della scrittura era scandito dal ritmo frenetico dei file cestinati.

A un certo punto però son riuscito a «correggere il tiro», se così si può dire, e continuare nella stesura del testo. Questo grazie a un'immagine. Un'immagine il cui significato mi affascina portandomi nella «retta via¹».



La ciotola aperta verso l'alto in cui le cose entrano per poi uscirne.

Ed ecco allora l'intuizione! Gli schemi e i modelli devono servire ad analizzare e interpretare la vita; non è la vita che deve forzosamente rientrare negli schemi.

Capito questo, sono riuscito a impostare una scrittura libera. Da qui il titolo.

Il risultato è quello che avete ora sottomano. Il testo si rivolge principalmente a un pubblico interessato a uno dei rami che fanno capo alla medicina tradizionale cinese, lo Shiatsu, e alle sue ripercussioni.

Il mio intento è di fornire con questo testo un quadro completo, anche se inevitabilmente non esauriente, di quello che è stato il percorso di un ragazzo entrato da funambolo con «ginocchia occidentali» (dolenti) a conoscere una disciplina senza età.

D'altro canto il mio testo non illustra nessuna delle varie tecniche cui farò riferimento per il cui utilizzo si rimanda a testi specifici esistenti sull'argomento. Non mi sono troppo soffermato su argomenti importanti, ma ampiamente trattati in tutti i testi che si occupano di MTC² (quali, ad esempio, Yin-Yang, cinque Movimenti, i canali energetici principali) e ho dato solo accenni ad

¹ Mi piace pensare che gli antichi maestri prediligessero la linea perché, come amava sollazzarsi Le Corbusier, «la linea retta penetra la storia dell'umanità».

² Nel corso del testo utilizzerò l'acronimo MTC che sta per Medicina Tradizionale Cinese.

argomenti molto vasti, legati più al pensiero filosofico cinese che non alla sua specifica applicazione in campo terapeutico.

Il mio intento, condito sicuramente dal vigore della presunzione, è di fornire una lettura coinvolgente per chi desideri avvicinarsi al mondo dello Shiatsu per ampliare la propria cultura e soddisfare il proprio interesse personale intraprendendo, per usare le suggestioni classiche dell'avventura della grande tradizione letteraria marinairesca, un'avventura fantastica.

E qui veniamo forse alla confessione più importante. Il mio modo di vedere le cose è sicuramente influenzato dal mio avere una visione distorta della realtà e dal mio essere profondamente curioso. Se non lo fossi, probabilmente quest'avventura non sarebbe mai iniziata.

Buona lettura a tutti.

Introduzione

Tutti sappiamo che i popoli delle varie parti del mondo hanno avuto storie assai diverse.

Nei 13000 anni trascorsi dalla fine dell'ultima glaciazione, in alcuni casi sono sorte società industriali vere e proprie, in altri società agricole prive di cultura scritta, mentre in altri ancora ci si è fermati a tribù di cacciatori-raccoglitori dotate di soli utensili di pietra.

Tali disuguaglianze hanno avuto un'importanza fondamentale nelle vicende del pianeta e hanno portato nei diversi casi ad approcci totalmente differenti nei vari ambiti della vita, tra cui la medicina.

Le società tradizionali rappresentano migliaia di esperimenti millenari nel campo dell'organizzazione umana, alcuni di questi esperimenti non si possono ripetere; perciò se vogliamo imparare qualcosa, dobbiamo farlo là dove gli esperimenti sono già stati compiuti.

Possiamo così scoprire aspetti di cui siamo felici di esserci liberati, e questo ci aiuta ad apprezzare meglio le società moderne; di fronte ad altri aspetti proviamo invece un senso di invidia e di perdita tout court, o magari ci chiediamo se non sarebbe il caso di riadattarli e riadottarli anche noi in maniera selettiva.

Mi sono fatto persuaso che quest'ultimo quesito abbia dato il giusto vigore ai primi pionieri che hanno portato l'MTC in occidente³.

La condizione di benessere, la conservazione della salute e miglioramento della qualità della vita sono ambiti emergenti che sempre di più raccolgono richieste e consensi. Stiamo assistendo a una sempre maggiore attenzione al benessere globale della persona attraverso l'informazione, l'educazione e il coinvolgimento della popolazione al miglioramento degli stili di vita.

E' proprio nel settore delle discipline del benessere che ben si colloca la figura dell'operatore Shiatsu che proverò ora a descrivere.

³ Pur affondando le sue radici nella cultura nipponica, lo shiatsu possiede una intrinseca plasticità che gli consente di essere adattato a chiunque in base all'età, alla cultura, all'ambiente sociale e alle caratteristiche individuali di chi lo pratica.

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu⁴, antica forma di trattamento giapponese di chiara derivazione cinese, utilizza l'arte più antica dell'uomo: il toccare, che, come l'arte in genere, non ha bisogno di spiegazioni perché appartiene ad un linguaggio universale, e, come tale, anche se si basa su precise tecniche, permette a chi lo utilizza di entrare in contatto con il ricevente (Ukè) e di sviluppare l'intuizione per avere consapevolezza di cosa fare.

Attraverso il tatto, fin dall'inizio dei tempi, gli uomini, prima ancora di capire il mondo, hanno sempre usato le mani per cercare di alleviare le sofferenze mettendosi in relazione con se stessi, con i propri simili e con l'ambiente circostante.

Lo shiatsu, dunque, utilizza il gesto naturale e spontaneo del tocco e della pressione.

La pressione può essere esercitata con la punta delle dita⁵, con le nocche, con il palmo delle mani, con la pianta dei piedi, col gomito o col ginocchio, secondo la posizione e l'intensità di stimolazione ricercata⁶.

Usualmente si preferisce non operare direttamente sulla cute, perciò il paziente indossa di solito un vestito leggero o una tuta.

Queste pressioni hanno lo scopo di far fluire, di sciogliere e di smuovere tensioni o blocchi dell'unità corpo-mente-spirito, stimolando il processo di autoguarigione agendo sul flusso energetico dell'essere umano.

Per essere più precisi, possiamo definire un trattamento Shiatsu come un insieme di tecniche corporee, respiratorie e di contatto che conducono verso un benessere psico-fisico. Si può perciò considerare come «un colloquio senza parole», un processo comunicativo in cui la persona, nella sua totalità di corpo-mente-spirito contatta un'altra nella sua totalità, senza l'intervento della mente, senza l'intrusione dei ragionamenti, attraverso una comunicazione diretta da Essenza ad Essenza; in questo modo, attraverso l'intimo trovarsi insieme, si realizza un incontro fatto di sensibilità e immedesimazione fra due persone: quella che riceve il trattamento, di solito, si affida, con fiducia, alle mani di chi lo pratica.

La pressione Shiatsu deve essere sempre costante nella quantità di peso, ferma, e statica. E' proprio questa staticità, unita alla lentezza di esecuzione, che permette di agire non solo sul corpo fisico ma anche sulla psiche del ricevente, contattando il suo livello energetico più profondo e quindi tutti gli aspetti della sua realtà.

Un'altra caratteristica del trattamento Shiatsu è quella di essere eseguita senza sforzo muscolare, impiegando unicamente il peso del corpo di chi opera e sempre perpendicolarmente rispetto alla zona o al punto che viene trattato.

La forza e la potenza di questa pressione deriva dalla centratura dell'operatore in Hara, quell'importante zona sottombelica tenuta in grande considerazione dagli Orientali e che costituisce il vero baricentro fisico ed energetico del corpo e dei suoi movimenti.

Il trattamento Shiatsu deve essere inoltre praticato in una condizione di calma e di silenzio: l'operatore intraprende con il ricevente un dialogo non verbale, affidato unicamente alle mani,

⁴ Letteralmente «pressione con le dita», shia: pressione e tsu: dita

⁵ Nei pollici si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano e ai quali corrispondono sulla corteccia cerebrale un'area maggiore non solo rispetto alle altre dita, ma anche a tutti gli altri elementi del fisico umano.

⁶ Ad esempio il palmo viene usato quando la zona da trattare è più ampia e richiede un contatto più ampio e avvolgente; oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia. Qualche shiatsuka inoltre abbina al trattamento alcune tecniche derivate dalla medicina tradizionale cinese o giapponese, quali la moxibustione, che consiste nella stimolazione del punto di agopuntura con il riscaldamento operato bruciando dei piccoli coni di polvere di artemisia essiccata appoggiati sulla cute o avvicinando al punto la brace di un "sigaro" fatto con la stessa erba.

tuttavia intenso ed efficace, che si manifesta a livelli profondi e che parla il linguaggio del corpo con un'attenzione tutta particolare ai suoi messaggi e ai suoi bisogni.

Lo Shiatsu è un dare e un ricevere in egual misura, è equilibrio, stimolo e rilassamento reciproco su una base di apertura e fiducia, in quanto le mani, che premono e si muovono lungo il corpo dell'altro, sono (permettetemi la deformazione robotica del concetto) sensori, antenne, veicoli di messaggi che vanno dall'operatore al ricevente instaurando una comunicazione non verbale e non mentale, che, proprio per questo, risulta essere profonda, diretta e molto efficace.

Esaminando il rapporto esistente tra Operatore (Tori) e Ricevente (Uke) ad una prima osservazione, notiamo che i due sono su due piani diversi per vari motivi: il primo dà, il secondo riceve; il primo è attivo, il secondo passivo; il ricevente è spesso in stato di bisogno e necessità di aiuto e, questo, lo pone in una, apparente, condizione subalterna; fra i due, poi, a volte esiste un patto commerciale, necessario perché Uke possa comprendere il valore di ciò che riceve e trarne profitto.

Ma in realtà, nessuno dei due protagonisti ha prevalenza sull'altro e, anche se rivestono ruoli diversi, non esistono parti passive perché la comunicazione e il cambiamento coinvolgono le due persone interessate: uno agisce dall'esterno, l'altro dall'interno, i due protagonisti Tori ed Uke si incontrano in una relazione trasformativa, in un incontro assolutamente paritario in cui nessuno dei due è più importante dell'altro, ma c'è una compensazione reciproca, uno scambio tra due soggetti entrambi attivi e in cambiamento.

Condizione indispensabile affinché lo scambio sia possibile è la fiducia di Tori nella propria conoscenza e in ciò che può dare a Uke, nonché la fiducia di quest'ultimo nei confronti di ciò che sta ricevendo dal primo.

L'operatore deve essere una sorta di punto fermo, deve farsi simile alla quercia, stabile, saldo, invariabile nelle proprie emozioni e, in questo senso, la posizione che assume durante il trattamento è assai espressiva: una posizione stabile e ben piazzata nello spazio, una posizione che permette alla sua energia vitale di entrare in contatto con l'energia vitale di chi sta trattando.

Solo in questo modo, durante la relazione, può crearsi una situazione in cui si smarrisce la percezione del limite tra chi opera e chi viene trattato.

Per tale ragione chi si avvicina allo Shiatsu e vuole praticarlo, deve compiere la sua formazione affinando non solo le capacità tecniche, ma soprattutto migliorando il suo carattere, la sua postura, la sua respirazione, il suo atteggiamento mentale, la sua consapevolezza.

Il processo formativo coinvolge il praticante in molti aspetti del suo essere. Questa progressiva trasformazione permetterà all'operatore, di capire quando usare la propria forza ed essere fermo, stabile o quando divenire morbido, delicato, fluido, di dare libera manifestazione della propria creatività, di sviluppare l'intuizione, di superare la tecnica perché si sa, quando ci soffermiamo solo sulla tecnica, lo Shiatsu, come qualsiasi altra disciplina, diventa meccanico e privo di vita⁷.

⁷ L'operatore Shiatsu così come definito è perciò frutto di un percorso evolutivo-formativo globale che si declina in una pluralità di ambiti: personale, culturale, tecnico e professionale. Le sue competenze gli consentono di:

- Utilizzare tecniche di centratura e percezione di se stesso che gli permettono di avere una corretta relazione col ricevente, basata sulla qualità e la ricerca di una modalità di ascolto che sviluppi un'interazione profonda ed efficace;
- Favorire la capacità introspettiva di ascolto del ricevente al fine di migliorarne la condizione energetica generale e di riconoscere le cause che hanno creato un eventuale squilibrio energetico;
- Esprimere il proprio operato attraverso trattamenti manuali non invasivi, con diversi stili e metodiche basate su pressioni effettuate sul corpo del ricevente con l'uso delle mani, dei pollici o dei gomiti, su zone, punti, meridiani e altri percorsi energetici;
- Conoscere ed applicare i principali modelli energetici, propri delle tradizioni orientali di riferimento (ad esempio: modello Masunaga, Namikoshi ed altri).

Entra pure

Mi persuade l'idea che la scuola di Shiatsu «Il Soffio» non possa avere una storia o, meglio, che ne abbia una anagrafica ma il suo progredire sfugge dai confini lineari del tempo. Perché «Il Soffio» è un asterisco, un continuo rimando ad altre storie personali, quelle dei suoi protagonisti, allievi, maestri, utenti, operatori, gruppi e famiglie che ne dilatano la percezione.

È un ricamo di virgolette che ornano gli orli di definizioni tecniche, testimonianze dirette, citazioni colte di maestri di vita o di qualche letterato burlone.

«Il Soffio» è un gesto, dinamico e inesorabile dell'essere vivente, un'intuizione, una continua metafora, un lavoro di collazione tra una brutta copia originaria e la versione bella, rivista e corretta, delle vicende di crescita interiore degli allievi andate a buon fine.

Ma una storia, comunque la si voglia guardare nel caleidoscopio intimo o nella logica sequenziale, ha bisogno di un «prima» e di un «dopo», e mai quanto quella di chi si «imbatte» nel Soffio si costruisce su questo mutamento temporale.

Perciò quella che segue è la Mia Storia. Una storia che ha sicuramente il sapore dell'avventura. Ne ha tutti gli elementi, ma sarà bene, nel raccontarla, andare per gradi.

Era un sabato pomeriggio di metà settembre, faceva ancora caldo, ma un vento fresco portava con sé le promesse di un imminente autunno. Incarnando i panni di un moderno futurista, stavo procedendo spedito alla volta del centro storico di Pordenone per «ricamare» ogni anfratto con i miei annunci di ripetizioni.

Sarà stata la fretta del momento, sarà stato il preciso evento atmosferico che la spontaneità dialettale riconosce come «colpo de aria», oppure sarà stato semplicemente che così doveva andare, fatto sta che tutti i miei annunci sono volati in aria costringendomi a un funambolico recupero a terra. Ed è proprio in questo recupero che mi sono imbattuto in un volantino. Un volantino che conservo tuttora quasi fosse un artificiale custode di questa storia. Un volantino che conteneva un numero di telefono. Quasi fosse un crittogramma per accedere a un'altra dimensione. E così l'ho composto.

La struttura in cui vengo accolto rasenta lo spirito della modernità e, a tratti, del neorealismo. «Siamo in via Rotate» mi annuncia la voce al telefono. Il prologo visivo della costruzione in via Rotate è un barocchismo di finestre in alluminio anodizzato, bilanciato dall'essenziale linearità dell'imponente facciata. La scala d'accesso coperta che si distende più o meno snella fino alla sommità mi trasmette una sensazione bislacca, ma austera: quella di varcare l'edificio di un'agenzia distaccata della CIA. Spinta con esuberanza di muscolo la porta d'ingresso, il paesaggio visivo che si presenta alla mia cristallina vista conferma la serendipità inaugurata dal mio solletico d'animo. Una serie di porte, disposte ai lati di una strana figura geometrica coperta di moquette che fa da atrio, nel loro asettico addobbo di targhe dorate, si stagliano alte e solenni quasi fossero custodi di un segreto da decifrare per poter accedere alla stanza desiderata dai soli autorizzati. La deduzione nella scelta della porta viene infranta da un «entra pure». La porta alla mia destra si apre. Mi preparo inerme alla solennità dell'ambiente.

Bruna Del Zotto, il *generale*, come scherzosamente viene canzonata per il suo indiscusso rigore e per la sua disciplina, è invece intenta a far scattare un accendino che non ne vuole proprio sapere di sviluppare l'atavico fuoco per accendere un incenso che tiene nell'altra mano. Guardandola mi ricorda vagamente Diane Keaton e vorrei supportarla nell'impresa che lei esplicita nelle scuse in italiano con le quali profonde quello che in termini di pensiero dialettale sarebbe corrisposto ad una sintetica ma roboante imprecazione. Dopo svariati tentativi l'accendino emette il suo fuoco e leggo una beffarda smorfia di vittoria nel suo volto. «Non sei vestito adeguatamente». Basta questo rimprovero a spegnere il mio incerto tentativo di sedermi in quella che riconosco essere un'antropometrica sedia in vimini. La perspicacia non mi premia. Solo l'ingresso nella stanza

adiacente corroborato dall'invito a mettermi in ginocchio rende concreta l'osservazione: un maglione in lana dal collo sformato e un paio di pantaloni logori in velluto, ultimi rimasugli del mio periodo *grunge*, sono quanto di più antiestetico si possa proporre a un operatore Shiatsu.

Ad equilibri ristabiliti, stilistici e posturali – lei sul suo Zafu, io sulle mie precarie ginocchia – cominciamo la nostra conversazione.

Di cosa si debba parlare è presto chiosato dallo spalleggiarci, come in antico certame in versi e rimario liberi, delle nostre intenzioni.

«Non so se sai cosa sia lo Shiatsu...», esordisce spiazzandomi lei con un ardito decasillabo.

«Io, non so cosa sia lo Shiatsu, ho trovato per caso il vostro volantino e mi ha incuriosito...» provo a ribattere io con altrettanta metrica ed egual sprone.

Il *generale* spiana un dodecasillabo: «Facciamo alcune riflessioni, cosa ti incuriosisce...»

«Io vorrei aumentare la percezione del corpo, mi rendo conto che l'educazione occidentale sta diventando per me un forte limite, vorrei perciò imparare quest'antica ARTE», sbraco io sbrodolando il metro dei versi.

Ma la colpisco e segno il punto.

«Dici bene, lo Shiatsu è ARTE, e utilizza l'arte più antica dell'uomo: il tocco» risponde infatti mantenendo però l'*aplomb* dodecasillabante. E, subito, sguainando le sue vere intenzioni alimentate dall'indole poco incline alla sconfitta, sferra il colpo affiggendo definitivamente le mie ginocchia: «Vorrei che tu guardassi le pressioni che faccio portando Hara e provassi a farle...»

A posto siamo.

«...ma forse così sta scomodo» suggella una donna appena arrivata nella stanza tranquillizzandomi con un sorriso. Si tratta di Sara Rosa Rizzotto, la *maestra*, che con il senno di poi posso descrivere come la corda di un arco: dopo l'attimo di dosaggio della potenza libera freccia e tensione facendole corrispondere ad una solarità lucente e vagante pari alla portata del lancio.

Con quella frase salva le mie ginocchia dal torpore anestetico in cui erano cadute. Mi si innesca uno stordimento accecante in rapida successione fatto di scene e aforismi sentiti negli anni precedenti per decidere all'istante le basi di una nuova esperienza: entrare nella scuola.

Prima di congedarmi, Sara mi suggerisce di procurarmi uno Zafu e vedendo la mia incertezza aggiunge «sai cos'è giusto? ».

Faccio un cenno affermativo con la testa e chiudiamo il nostro incontro.

Ritorno a casa e Google è il turpe sfogo della mia tronfia ignoranza.

Da allora ci furono per me scoperte sensazionali, emozioni, sorrisi, storie confidate a inseparabili compagni d'avventura, coperte rimboccate nelle sere d'inverno a fine trattamento, sonni e sogni interrotti da spietati *gong*, pali santi e scheletrici assistenti; il primo esame e il primo trattamento fatto al mio bimbo.

Questo non è che l'inizio.

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'aver nuovi occhi.

I carulat

Anamorfosi.

La parola è di quelle ostiche, più consone a conversazioni salottiere *radical chic* che all'*incipit* di un capitolo.

Messa giù così, *ex abrupto*, è davvero dissonante.

Eppure il segreto del perché abbia deciso di fare un tirocinio di questo tipo è racchiuso tutto in quel termine mutuato dal campo delle arti visive.

L'anamorfosi è infatti una tecnica inaugurata dai pittori rinascimentali che, dipingendo un'immagine su di un piano in modo distorto, rendevano il soggetto riconoscibile e tridimensionale nei suoi tratti reali solo osservandolo da una precisa angolazione o da uno specchio curvo.

È esattamente la stessa metodologia che ha colorato il mio pensiero nell'avvicinarmi a questi ragazzi.

Dato un elemento considerato 'distorto', il disabile, che a volte l'ignoranza ritiene alla stregua di un errore evolucionistico o genetico, se guardato dalla giusta prospettiva, può mostrarsi ed essere valorizzato per le sue reali possibilità espressive.

Certo, è necessario coordinare il fruitore sul giusto punto di osservazione e magari dotarlo di una terminologia critica appropriata.

Chiamarli *animali*, come li appella uno degli insegnanti di sostegno, costituisce già un punto di partenza deprimente.

Una destabilizzazione linguistica che diventa semantica.

La cultura contadina e il dialetto, in questo senso, sono molto più di conforto. Sarà perché ne sono particolarmente affezionato, ma il dialetto semplifica, sintetizza le parafrasi sodalizzando con il pensiero di Blaise Pascal per cui bisogna essere brevi, ma dire tutto⁸.

Il dialetto non sfuma in leziosità lessicali, ma definisce con tinta univoca, semplice ed immediata la precisione di una materia o di un oggetto.

E dove non conosce l'esattezza di un termine, perché eccessivamente tecnico, lo allude con riferimenti prossimi ad una conoscenza condivisa: la natura. Quando addirittura non sfodera neologismi, assonanze, invenzioni pittoresche, generiche o multidisciplinari.

Il dialetto «rende l'idea» e vive come naturale ogni cosa accada intorno, spesso addomesticandola o convincendoci in serenità.

Il dialetto è così, ti spiazzava quando meno te lo aspetti e diventa affettuoso, caloroso. Le parole scientifiche spaventano, sono fredde, il dialetto le avvicina invece a una dimensione familiare.

Ecco perché al freddo AUTISMO, carico dei suoi fraintendimenti, preferisco di gran lunga il termine friulano *carulat* che tradotto suona come *guasto*.

Guasto e non marcio, da buttare.

Guasto perché imperfetto, battuto dalla tempesta (la vita) o caduto a terra.

Guasto perché, per nascita o crescita, è stato privato di risorse o esposto alle intemperie.

Guasto perché agenti esterni l'hanno intaccato o perché l'ambiente di cui si è nutrito non l'ha saputo supportare ed accogliere.

In ogni caso, il frutto guasto, non quello marcio che può essere nocivo e contaminare le altre specie, non sarà gettato via o dato alle bestie.

Di sicuro non ornerà un centrotavola per una cena di gala ma potrà diventare una succulenta marmellata.

Non induca dunque a lacerazioni di vesti i cultori del «diversamente abile» e del «normo-dotato» il fatto che qui li chiamo *carulat* i due ragazzi che ho seguito.

⁸ "Mi scuso per la lunghezza della mia lettera, ma non ho avuto il tempo di scriverne una più breve". Così Blaise Pascal, intorno al 1656, apriva una tra le più note delle sue *Lettres Provinciales*.

Questo perché, dalla descrizione data sopra, *guasti* lo siamo un po' tutti, con variazioni diverse e più tollerate, ma non possiamo non contemplare nella nostra indole comportamentale qualche difetto di produzione o funzionamento.

Per me chiamarli così non è un'offesa, è sintomo invece di una relazione confidenziale, senza barriere formali e discriminanti.

Absit iniuria verbo.

Posso permettermelo perché riconosco in primis di essere un *guasto*.

Il tour

Entrare in contatto con questi ragazzi significa prepararsi ad una distanza fisica e temporale che costerà fatica emotiva, ma che saprà ripagare, in termini di commozione rigenerante, ogni speranza riposta nel proprio percorso di shiatsuka.

Per me questo tirocinio è stato un circuito congeniato per ciclisti allenati che sappiano dosare le forze atte a coprire ogni singola tappa dalla partenza al traguardo, e sappiano assumersi le specialità di tutti i ruoli, dal passista allo scalatore, dal velocista al *finisseur*.

Prima di poter sfoltire la folla urlante che si allarga al passaggio, ho dovuto confidare nell'esperienza di buoni gregari (i docenti di sostegno), affrontare monotone e silenti pianure, sfinenti salite, forature di gomme, fastidiose intemperie, cime inespugnabili e severi controlli antidoping.

Ed infine ho potuto alzare le braccia al cielo e commuovermi.

Il Giro dello Shiatsu per un ragazzo autistico si svolge in diverse tappe e a volte può arrancare già in fase di punzonatura.

Io ho indossato questa tenuta due volte. Eccone il resoconto.

La maglia N.

La mia *prima tappa* è stata quella dell'avvicinamento. Corsa in una fredda e piovosa mattina d'inverno è stata sicuramente una tappa di montagna perché nella fisicità dell'avvicinamento e della conoscenza risiede una delle questioni più delicate e faticose: farsi accettare. Un particolare che, se non rende vana la pedalata, ne angustia per lo meno il rimontare in sella. Non è per niente un'ovvietà. Non si sa a cosa si va incontro. Questi ragazzi possono essere seriamente problematici. Siamo sicuri che siano in grado di accettare che qualcuno, un estraneo, si avvicini a loro e gli metta una mano sulla pancia? Che siano disposti veramente a mettersi in gioco lasciandosi trattare e fidandosi di quella persona?

Sono domande che, per quanto banali in condizioni normali, è necessario farsi.

In tal senso Nicholas, il primo ragazzo, è stato un osso duro. Con lui mi sono dovuto alzare sui pedali spingendo rapporti corti per sospingermi agevolmente lungo l'erta salita.

Sedici anni, corpulento ed irsuto, diversi precedenti in istituti, trattamenti sanitari obbligatori. A tratti ingestibile, fanciullesco nei pensieri e nei capricci, intollerante al contatto fisico, galante con le donzelle a cui mai nega le sue *avances*. Pigro per passione, onicofagico e manesco all'occasione, virtuoso delle sigle dei cartoni animati tanto da meritarsi il soprannome di *dicèi*, ovvero DJ, l'attività prediletta che condisce con la sua sgangherata pronuncia.

«*Po ica?*» significa appunto la sua richiesta di ascoltare della musica. «*Ciole, uuuu*» indica invece la sua preferenza meteorologica per le giornate soleggiate.

I suoi cartoni e telefilm preferiti si sono sempre chiamati *Ciuffi*, *uoc*, *bembe*, prima che riuscissi a interpretarli e a virarli correttamente nei più intelligibili e anagrafici Puffi, Baywatch e Dember.

Ed è stato proprio questo elemento, i cartoni animati, che mi ha permesso di avvicinarmi a lui.

Presentato da insegnanti e coordinatrice come il suo "massaggiatore sportivo" che avrebbe dovuto prepararlo per le "gare di corsa", Nicholas non mi ha degnato di attenzione se non quando gli ho detto con ridanciana conferma che «anche a me piacciono i cartoni animati». Così ho catturato la sua curiosità tanto da conquistarmi la possibilità di trattarlo. Quel giorno, accompagnato dalla voce di Cristina D'Avena, ho fatto con lui solamente un contatto sulla schiena e qualche sequenza del Kata prono perché, dopo una decina di minuti, il suo «*bata*» (basta) mi ha indicato che per quel giorno non si poteva andare oltre.

La corsa è ripresa la settimana dopo con una nuova tappa. Tranquilla e pianeggiante, mi ha visto impegnato prima nel trattamento del docente e poi nel consueto cambio con Nicholas a cui, inaspettatamente, sono riuscito a fare un'analisi di Hara e il relativo trattamento al meridiano di Rene (Jitsu) e Vescica (Kyo).

Nella tappa successiva, la terza, non avrei avuto la stessa fortuna. Complice nuovamente il brutto tempo, ho trovato Nicholas molto stanco e fastidioso. Era distratto e maniacalmente incollato allo schermo del computer. Tratto prima il suo docente e con la complicità di quest'ultimo invito il ragazzo a stendersi sul materasso. Non ne vuole sapere. Si alza ed esce dalla stanza avanzando la richiesta di cibo. Scopro così la sua seconda passione: il panino al salame.

Quel panino, consumato con una voracità impressionante, non placa il suo nervosismo che sfoga in camminate ripetute lungo il corridoio. Mi adatto e lo seguo per quasi mezz'ora. Alla fine si stanca e torna in classe. Riesco a trattargli solo il meridiano di Fegato e parzialmente quello di Rene.

Arriva poi la quarta tappa. Una temutissima Parigi-Roubaix. Il docente mi comunica che Nicholas in settimana ha totalmente cambiato preferenze musicali. Ora alla sigla dei Puffi preferisce Smack my bitch up della band elettronica/rave/rock britannica The Prodigy.

A posto siamo.

Con il nuovo sottofondo musicale tratto prima il docente, notando curiosamente come il ragazzo ogni tanto guardi quello che faccio abbozzando un sorriso, quasi approvasse, o perlomeno trovasse interesse nel vedermi all'opera.

Terminato di trattare il docente⁹ è il suo turno. Con un vigore di gambe mai visto prima in lui, si lancia sul materassino di pancia. Colgo l'occasione per trattargli il meridiano di Vescica. La schiena è talmente contratta da sembrare puro metallo. Il mio pollice viene respinto e il ritmo musicale non agevola di certo la concentrazione, ma continuo portando a termine il trattamento. Nicholas sembra quasi perso nei suoi pensieri, ne approfitto per trattargli anche il meridiano di Intestino Tenue. Non riesco a trattarglielo completamente perché viene distratto dal suono della campanella. Per lui la campanella significa fundamentalmente cibo e goliardici scherzi ai compagni di classe. Lo seguo durante tutta la ricreazione notando come provi un immenso piacere nello stare assieme ai suoi compagni. Gioca. Ride. Parla. Ne parlo con il suo docente e scopro un dettaglio in più: «Nicholas sa di essere diverso e ama stare assieme alle persone “normali”, non tollera per niente i disabili, questo è il motivo per cui è passato da un istituto all'altro; appena vede un disabile lo deve picchiare».

La quinta tappa è stata una crono-discesa. La fatica non è molta, ma la mente deve rimanere vigile per correggere le traiettorie. Trovo Nicholas con uno sguardo spensierato. Intuisco sia accaduto qualcosa. L'insegnante ride, ma non mi dice nulla. Come di consueto, inizio trattando il docente e affido a Nicholas il compito di “creare la giusta atmosfera”.

Mi preparo all'immersione nei ricordi della mia infanzia, cercando di immaginare con quale sigla aprirà le danze. Vengo piacevolmente smentito con un lento. Nicholas lo canta quasi commosso. Lo sguardo, la voce e le movenze indicano che qualcosa in lui si è insinuato. Sembra quasi che sappia accettare e riconoscere la fragilità che già avverte.

Il docente mi comunica che Nicholas si è innamorato di una compagna di classe, ma che soffre molto perché non è ricambiato. Quel lento lo ascolta di continuo. La questione mi spiazza e mi dà modo di riflettere: l'amore è il motore di ogni cosa, fa cambiare radicalmente il nostro modo di rapportarci con le persone, di guardare il mondo, di vivere la nostra vita. “*L'amor che move il sole e l'altre stelle*” diceva Dante, nel XXXIII Canto del Paradiso.

Si ama in tanti modi, si ama incondizionatamente. Non esiste un amore unico. Non esiste un amore ortodosso. Non esiste un amore tradizionale. L'amore è amore, proprio perché è fuori da ogni schema logico; perché fa deragliare la nostra vita, facendoci conoscere quello che mai avremmo immaginato di incontrare, di scoprire. Preso da questo turbine riflessivo un solletico d'animo mi rallegra e invito Nicholas a distendersi. Si lancia sul materassino. Riesco a fargli un'analisi di Hara da cui emerge che Vescica e Intestino Tenue sono in Kyo, mentre Milza e Fegato sono in Jitsu. Gli chiedo se posso “metterlo dritto” e mi lascia fare. Inizio così a trattare questi meridiani avendo piena libertà di movimento e complicità da parte sua. Nicholas osserva quello che faccio, a volte sbadiglia, osserva le mappe di agopuntura, si stropiccia gli occhi e mi comunica persino dei punti che gli dolgono particolarmente. Se non fosse per il suono imprevisto della campanella, si sarebbe assopito.

Lo accompagno a fare ricreazione. Mi presenta alla sua classe e ad un altro professore. Mi trovo quasi in imbarazzo. Si mette subito alla consolle (il computer) cercando un pezzo musicale. Il *lento* appunto. Lo lascio in classe ed ho modo di parlare un po' con il docente il quale mi racconta la storia del ragazzo. Ascoltare certe storie è come essere invitati per colazione e vedersi servita della *bagna cauda*: impossibile uscirne con un senso di buona digestione.

Le storie scuotono, rimbalzano, indignano. Perché non si fa niente per le famiglie, per educare questi genitori, perché i Servizi Sociali non intervengono drasticamente a salvare certe situazioni invece di paralizzarsi in un deleterio attendismo?

Il mio è un qualunque istintivo da strada che espongo senza verecondia a Gildo, il docente di Nicholas. Gildo ha una voce che sorride, repentina ma pacata. È da poco arrivato a Pordenone ed è alla sua prima esperienza con un ragazzo autistico. È lui a spiegarmi con estrema precisione, implodendo i miei dubbi con terminologie più appropriate, le dinamiche emotive e normative della gestione di questi ragazzi. Traduce le mie semplificazioni in una preoccupata riflessione: mettere al mondo una creatura è un fatto biologico, essere genitore dipende invece dal tuo processo educativo. Incasso il colpo.

⁹ In realtà i trattamenti al docente erano di breve durata. Dieci/quindici minuti al massimo. Quasi un riscaldamento per poter “accedere” a Nicholas.

Terminata la ricreazione ritorno in classe. Prima di riprendere il trattamento chiedo a Gildo di provare a mettere qualche pezzo dei Beatles e Tchaikovsky.

L'esperimento funziona. Non faccio in tempo a terminare il trattamento al meridiano di milza che Nicholas si addormenta sulle note di *Hey Jude*. Le braccia sono al cielo, un primo traguardo è stato tagliato. Posso finalmente reintegrarmi con fresche sorsate di *Gatorade* in attesa della tappa decisiva.

Corsa in un paesaggio primaverile e meteorologicamente favorevole all'umore del ragazzo, riesco ad inaugurare una serie di vittorie in rapida successione: tratto solo Nicholas senza dover prima trattare il docente; quest'ultimo esce dalla stanza lasciandoci soli; nonostante il suono della ricreazione Nicholas non si alza e rimane disteso a farsi trattare; *Imagine* di John Lennon diventa il suo tormentone. Le braccia sono nuovamente al cielo. Vinco il *tour*.

Il tempo di percorrenza impiegato in questo *tour* si aggira intorno ad una media di 3 mesi, 7 incontri per un totale di 11 ore di trattamento.

La maglia L.

Anche Luca è stato un osso duro. Seppur in modo diverso rispetto a Nicholas.

Con lui ho dovuto spingere rapporti lunghi per lanciarmi agevolmente lungo l'interminabile tragitto pianeggiante.

Nessuna salita, nessun gran premio della montagna, solo un interminabile falso piano che, se non affrontato con il giusto vigore di spirito, rischia di logorare l'entusiasmo della pedalata. Già perché va detto: una salita, per quanto irta possa essere, prima o poi termina convertendosi in una discesa che agevola al ciclista lo sguardo circa l'altezza raggiunta, un falso piano invece non termina mai, e il ciclista si sente in balia di monotone e silenti pianure approdando a sentimenti di scoraggiamento. Specialmente se nasci a Caneva e sei biologicamente predisposto per i percorsi in forte pendenza come il sottoscritto.

Diciassette anni, anche lui corpulento e fanciullesco, muto e dalla deambulazione motoria piuttosto singolare, mite e solitario, maniaco del cibo e dei cataloghi IKEA, Luca mi è stato descritto come un caso di autismo grave.

Il mio lavoro con lui si è articolato nel tentativo di fargli prendere consapevolezza del corpo. Cosa non banale data la sua condizione. Ecco perché Luca, seppur dall'indole più mite rispetto a Nicholas, mi ha dato notevole filo da torcere.

Con lui ho dovuto abbassare la testa e adattarmi al tracciato.

In questa impresa mi ha accompagnato un gregario che definirei "funambolico" e "fuori dalle righe".

Questo gregario si chiama Cornelius ed è l'insegnante di sostegno di Luca.

Porta gli occhiali e ricorda, nel mio circo di libere somiglianze, Bela Lugosi. Il primo impatto con lui è stato devastante. Sentire che definisce questi ragazzi come degli "animali" mi ha spiazzato e fatto indignare, ma con il senno di poi posso dire che non è uno sprovveduto, ha sì un carattere picaresco, impulsivo, vulcanico ma è anche strategicamente prudentiale e profetico.

Per me lui è stato una lancetta. L'indicatore dei progressi di Luca.

Un «*ma come possibile*» che condisce con la sua francofona pronuncia significa appunto il suo stupore di fronte alla tranquillità di Luca o al suo sbadiglio o al suo assopimento. «*Ma tu hai poteri*» è l'espressione utilizzata per indicare progressi senza precedenti come il tentativo di parlare da parte del ragazzo.

Lo stanzone in cui vengo accolto il primo giorno è un elogio alla somma dei colori: il bianco. Mi sembra quasi un retaggio di altre destinazioni d'uso. Pochi elementi quali un tavolo, una sedia, un armadio e un computer completano il panorama. Luca è seduto e guarda fuori dalla finestra; non sembra minimamente percepire la mia presenza. Ci pensa Cornelius a destarlo comunicandomi il primo ostacolo: Luca non si può stendere, lo devo trattare da seduto.

Mi adeguo e inizio con la sequenza del Kata seduto. Tutto fila liscio per venti minuti quando ad un certo punto Luca inizia a muoversi e a battere le mani sul tavolo. Questo particolare non mi crea nessun disturbo nel proseguire il Kata, ma richiama l'attenzione del docente che rimprovera bruscamente Luca. L'incanto del trattamento finisce. Continuo a trattarlo ma percepisco che Luca è molto teso e ogni tanto guarda il docente. Mi si accende una lampadina. Ripensando a Nicholas, Luca e ai rispettivi docenti mi incuriosisce notare come al ragazzo Yang (Nicholas) sia corrisposto un docente Yin, mentre al ragazzo Yin (Luca) sia corrisposto un docente Yang. Il Tao è ricomposto. Concludo il trattamento e studio le mosse per la prossima tappa.

La settimana seguente il paesaggio non cambia. Provo a trattare il meridiano di vescica con buoni risultati e mi concentro poi sulle gambe. Luca cammina esclusivamente in punta di piedi, trattare le sue gambe, e soprattutto i polpacci, equivale a trattare una lega durissima. Il pollice viene sempre respinto. Tuttavia il tocco alle gambe solletica qualcosa in Luca che mi fissa sorridendo. Lo prendo come un segno positivo e la voce fuoricampo di Cornelius con il suo «*ma come possibile, se lui ride significa che piace massaggio*» è per me una ridanciana conferma. Termino il trattamento e mi intrattengo in una lunga discussione con Cornelius istruendolo su cosa sia lo shiatsu e sul perché

non sia un semplice massaggio. Questo discorso lo affronterò altre due volte con lui prima di venirme a capo.

Nella tappa successiva, la terza, le cose si complicano un po'. Il ritmo sostenuto della pedalata viene interrotto dal vento a sfavore. Durante la notte Luca ha svaligiato il frigorifero di casa ingurgitando di tutto ed è molto provato. Trattarlo non è facile perché non vuole saperne né di stare fermo né di stare seduto. Con la complicità del docente proviamo a distenderlo sul materassino. Per una decina di minuti, con l'evidente stupore di Cornelius, riesco a trattare il meridiano di Milza. Le cose poi degenerano; il materassino risveglia in lui particolari istinti sessuali. Lo risolleviamo e continuo, con grandi difficoltà, il trattamento da seduto del meridiano di Vescica. La difficoltà del trattamento non dipende tanto da Luca quanto dal docente che continua a rimproverarlo intimandoli di «rilassarsi» ottenendo esattamente l'effetto contrario. Luca è irrequieto, allontana la mano del docente e cerca la mia. Questo mi dà il giusto vigore per chiedere al docente di lasciarci soli. Quasi amareggiato Cornelius esce dalla stanza. Continuo il trattamento e finalmente Luca si rilassa. Un primo traguardo è raggiunto. Siamo ancora lontani però dalla vittoria. La buca è in agguato e io ci casco dentro forando la ruota. Commetto, infatti, il grave errore di confrontare il tirocinio di Nicholas con quello di Luca: in quest'ultimo fatica a vedere sensibili miglioramenti e m'inabisso. Ho bisogno di un'ammiraglia. Ho bisogno di una spinta. Provvidenzialmente la trovo nei miei compagni di Shiatsu.

Il pomeriggio dello stesso giorno durante la lezione teorica nella scuola Il Soffio, la maestra Bruna Del Zotto ci invita ad esporre i problemi incontrati fino a quel momento nel tirocinio.

Mai domanda fu così provvidenziale.

Una mia compagna inizia a raccontare la sua esperienza con i malati terminali confessando la sua frustrazione circa l'incapacità di capire se il suo trattamento porti o meno qualche giovamento.

È poi il turno di un altro compagno che svolgendo il medesimo tirocinio replica lo stesso concetto: difficoltà nel vedere miglioramenti nei pazienti trattati.

Un fulmine m'investe. Non c'è nulla di assoluto. Tutto è relativo. Rapportato ai loro racconti, mi accorgo che il mio tirocinio sta procedendo alla grande. Così, quando la maestra ci chiede di empatizzare la situazione dei compagni e formulare un pensiero di azione, a me non resta che giocare la carta dell'autoreferenzialità e irrompere sollazzandomi con perentoria decisione formulando un «beh...io cercherei di svuotare la tazza».

Finalmente posso risalire in sella e affrontare la prossima tappa. La quarta.

Da buon passista provo a tastare il terreno e mi lanciai in solitaria: chiedo, infatti, al docente di lasciarmi solo con Luca e inizio a trattarlo. Luca si lascia andare completamente e lo riesco a trattare per circa un'ora senza interruzioni, tanto da destare lo stupore del docente che mi premia con un «ma allora questo, come si dice?, Shiatsu, funziona! Tu hai mani d'oro». Il traguardo volante è mio. Sollevo le braccia per un istante e mi rimetto a pedalare a testa bassa in vista della quinta tappa.

Qui il paesaggio varia e si carica della natura in fiore. La primavera è scoppiata con il suo carico di promesse e di stanchezza. Trovo, infatti, un Luca pigro, assonnato e flemmatico. Quasi irriconoscibile. Decido perciò di provare a trattare i meridiani legati all'elemento legno. Chiedo al docente di uscire dalla stanza e inizio il trattamento. Luca a volte mi fissa e accenna un sorriso. Scendo sulle gambe e avviene qualcosa di inaspettato. Luca inizia ad emettere dei suoni. Sembra voglia parlare. Sopraggiunge di corsa Cornelius che assistendo alla scena quasi sbraita un «ma come possibile, sono due anni che non parla». Il falso piano è finito. Mi preparo alla volata finale.

Il mio gregario mi lascia andare solo. Tratto Luca per più di un'ora senza che lui dia segni di stanchezza. Il docente e la coordinatrice mi riferiscono che in settimana Luca ha continuato nel tentativo di parlare, e anche ora che lo sto trattando cerca di emettere qualche suono. Quando finisco di trattarlo e alzo le mani dopo il contatto di chiusura, inaspettatamente Luca si alza, mi fissa e dopo qualche istante mi abbraccia. Assiste al tutto Cornelius che da buon gregario non può che prendermi il braccio e alzarlo al cielo condendo il tutto con un «ma come possibile». Anche questo tour è vinto.

Il colore del grano

So benissimo di aver ridotto all'essenziale un *iter* particolarmente complesso. Le maestre sicuramente mi punzecchieranno con la formula diplomatica del «diciamo che è una semplificazione ma aiuta a capire». Vediamo se quanto segue può aiutare di più.

Interrogato da Sant'Agostino su quale valore ritenesse più elevato tra il «vivere» e l'«essere coscienti di vivere», il discepolo Evodio non ebbe dubbi nel preferire il secondo.

«Non ogni vivente è cosciente di vivere (come gli animali) – concluse infine Sant'Agostino – quantunque è necessariamente vivente l'essere che è cosciente di vivere».

Credo che uno degli scopi del mio tirocinio risiede proprio in questo.

Quanto riesca lo shiatsu, nei casi più gravi, a rendere sensibile questa coscienza e quali siano i parametri misurabili del progresso di un utente è materia difficile.

Probabilmente non ci sono.

Ci sono patologie certificate che non possono essere curate. Ma non si tratta di resa. E non si tratta nemmeno di cura. Non siamo medici. Farli stare bene ed indagare che lo stiano veramente, questo lo shiatsu può fare. Perciò questa è stata la mia missione. Capire, se non altro, che si concedono al trattamento è un buon sintomo; che riescano, ad esempio, a prendere consapevolezza del proprio corpo è un successo. Può sembrare una sciocchezza ma questo, con i più gravi, diventa una ritualità simbolica molto importante e con forte valenza identitaria. Perché questo significa, almeno per me, dare loro la dignità di uomini riconoscendone il ruolo, focalizzandone i bisogni cercando di soddisfarli.

Soddisfarli o fare in modo di poter alleviare la loro frustrazione quando è impossibile attuarli, attingendo a pratiche intuitive che sublimino il bisogno.

Che siano o no coscienti del loro problema, il relazionarsi è un'attività faticosa che si deve fare con eleganza, serenità, delicatezza, grazia e cortesia. Doti che lo shiatsu rappresenta appieno.

Il mio tirocinio è giunto al termine e solo ora che devo lasciare questi ragazzi con un addio, capisco l'insegnamento racchiuso nella storia del *Piccolo Principe* che ho letto da bambino.

Così il piccolo principe addomesticò la volpe.

E quando l'ora della partenza fu vicina:

«Ah!» disse la volpe, «...piangerò».

«La colpa è tua», disse il piccolo principe, «io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi...»

«È vero», disse la volpe.

«Ma piangerai» disse il piccolo principe.

«È certo» disse la volpe.

«Ma allora che ci guadagni?»

«Ci guadagno», disse la volpe, «il colore del grano».

L'essenziale

L'uomo è "programmato" naturalmente fin dall'origine dei tempi, per una vita lunga e sana. Qualcosa però, sembra essersi incrinato nel tempo.

Il pensiero moderno, nato dalle esigenze industriali della fine del diciottesimo secolo, ha superato i suoi limiti tecnico-produttivi per sconfinare nella descrizione e definizione della vita umana; affermando per esempio che, poiché l'Anima e lo Spirito non sono dimostrabili, allora non esistono.

In questo modo si è creata una cultura meccanicistica e senza anima che sta distruggendo l'umanità e il pianeta.

Dai suoi frutti possiamo capire quanto limitata ed errata essa sia, se è vero che le cose si giudicano dagli effetti. Questo approccio industrial-meccanicistico ha portato ad una visione meccanica anche dell'essere umano che per sua natura è complesso, cioè dotato di anima e spirito oltre che di un organismo biologico. La contentezza, la gioia, sono uno stato naturale della mente e tutto ciò che le contrasta dovrebbe essere scartato. Assistiamo invece ad una continua propaganda della sofferenza, della violenza e della malattia mentale a tutti i livelli.

È nostro compito aiutare la coscienza degli esseri umani per riportarla a dignità e sviluppo ovvero alla maturità attraverso il nostro lavoro come operatori sull'energetica umana che intermedia le componenti dell'essere umano.

In tal senso acquista fondamentale importanza la **relazione tra l'operatore e il ricevente** il quale, come primo effetto, acquisisce una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di come tutte le sue parti siano collegate, sentendosi «oggetto di cura» in senso lato, non solo come «malato» ma come persona. Inoltre il «toccare» fa sì che il ricevente oltrepassi la semplice percezione del sintomo e abbia accesso al proprio vissuto emotivo, contribuendo ad apportare significativi cambiamenti circa la qualità di vita nella sua globalità.

Sicuramente far propria l'azione di «svuotare regolarmente la propria tazza» (il cuore) regolandosi sullo Yin/Yang è l'arte del vivere la condizione umana.

Una formula, sempre la stessa e sempre diversa, per condurre la propria esistenza al meglio, a seconda delle circostanze che la vita ci pone di fronte nel suo scorrere.

Riconoscere ogni circostanza e sapersi adattare ad essa vedendo con il cuore è il segreto della vita.

«ecco il mio segreto – diceva la volpe al piccolo principe – è molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi».

Ecco il segreto che io ho appreso in questi tre anni da apprendista Shiatsuka ed ecco la storia che ho voluto raccontarvi in questo testo. Una storia essenziale, invisibile agli occhi.

Epilogo

Nicholas, ascolta la canzone dei *ciuffi* e guarda *uoc*. A fine maggio parteciperà alle “gare di corsa”.

Luca ha un nuovo catalogo IKEA e, a volte, chiede a modo suo un MASSAGGIO a Cornelius. Quest’anno terminerà il suo percorso all’interno della scuola.

La maestra Bruna continua ad avere problemi con gli accendini. In compenso prepara delle ottime tisane.

La maestra Sara, confonde il mercoledì con il lunedì. In compenso dispensa una contagiosa solarità.

Cornelius è disperato perché il prossimo anno non avrà più Luca. L’ho quasi convinto ad iscriversi al Soffio per vedere come tutto sia «*pozibile*».

Gildo, forse, si trasferirà definitivamente a Pordenone. Sono sicuro che sarà un bravo padre.

I miei due compagni di classe hanno imparato a svuotare la tazza concludendo felicemente il loro tirocinio.

L’opuscolo portatomi dal vento riposa nella scatola dei ricordi.

Il Soffio si è trasferito.

Io oggi ho quasi 30 anni, proteggerò sempre la mia schiena dai fattori perversi mettendo la maglietta nelle mutande e, a volte, non riesco ancora a stare in seiza. In compenso ho guadagnato il colore del grano.

Grazie.

Termino questo libro scusandomi per l'irriverenza disciolta in queste pagine su argomenti di estrema serietà e complessità, ma credo che la leggerezza sia la miglior decompressione dopo quest'apnea durata tre anni.

A tratti ho ceduto il passo a suggestioni letterarie o a metafore ardite ma sono state necessarie per aprirmi un primo varco di luce nell'oscurità della scrittura.

Un modo per infilarmi con immediatezza nei temi, un punto di partenza semplificato da esperienze comuni per renderli visibilmente più familiari.

Confido nel buon sapore del libro più che nella completezza della trattazione.

Per me è stato così conoscendo «quelli del Soffio».

Un buon sapore come le molte cose che, dopo questa esperienza, dovrò ancora fare.

Dovrò riguardarmi i *ciuffi*.

Dovrò leggermi un catalogo IKEA.

Dovrò trattare Cornelius.

E, se è vero che «il cuore è un computer che ci collega a Dio», dovrò iscrivermi a facebook e chiedergli l'amicizia.

Bibliografia

AA.VV, *COStellazioni*, Rimini, C.O.S., Luglio 2015.

AA.VV, *COStellazioni*, Rimini, C.O.S., Febbraio 2016.

Antoine de Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*, Milano, Bompiani, 1949.

Appunti delle lezioni

Franco Bottalo – Rosa Brotzu, *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Pavia, Xenia edizioni, 1999.

Jared Diamond, *Armi, acciaio e malattie*, Torino, Einaudi, 1998.

Jared Diamond, *Il mondo fino a ieri*, Torino, Einaudi, 2013.

Carl Hermann Hempten, *Atalante di agopuntura*, Milano, Ulrico Hoepli editore, 1999.

Il timore di perdersi in letture circa l'autismo mi ha fatto desistere dall'acquistare un solo volume ed aprire una sola pagina. Non me ne vogliate ma per me è più importante pormi nella prospettiva di chi, per inedia o manifesta ignoranza, preferisce porsi all'ascolto e sussultare nello stupore.

Glossario

Absit iniuria verbo. (Tito Livio, *Hist.* IX, 19) *L'offesa sia lontana dalla parola* - Si usa talora anche nella forma del plurale, *Absit iniuria verbis*, con lo stesso significato della frase italiana *sia detto senza intenzione di offendere*.

Angustia: Affanno, tribolazione.

Antropometrica: agg. [der. di *antropometria*] (pl. m. *-ci*). – Che riguarda l'antropometria. Settore dell'antropologia fisica che si occupa della misura e della classificazione statistica di caratteri, soprattutto morfologici, dell'uomo e delle razze umane.

Aplomb: <aplõ> s. m., fr. [dalla locuz. à plomb «a piombo»]: Comportamento disinvolto, sicuro.

Autoreferenzialità: In logica matematica, il carattere riflessivo degli enunciati che affermano qualcosa su sé stessi o il cui contenuto implica un riferimento a sé stessi.

Bagna cauda: Specie di salsa, tipica della cucina piemontese, a base di olio, burro, aglio, alici e tartufi; si serve bollente in apposito recipiente di coccio, con fornellino acceso, e si unisce preferibilmente ai cardi, che vi vengono intinti.

The Beatles: è stato un gruppo musicale rock inglese, originario di Liverpool e attivo dal 1960 al 1970. La formazione ha segnato un'epoca nella musica, nel costume, nella moda e nella pop art.

Bela Lugosi: nome d'arte di Béla Ferenc Dezső Blaskó (Lugoj, 20 ottobre 1882 – Los Angeles, 16 agosto 1956), è stato un attore cinematografico ungherese. È rimasto celebre per le sue interpretazioni nei film horror, prima fra tutte quella del personaggio di Dracula.

Bislacca: agg. [forse dal ven. *bislaco*, soprannome che si dava ai Veneti del Friuli e agli Slavi dell'Istria, dallo slov. *bezjak* «sciocco»] (pl. m. *-chi*). – Stravagante, strambo; riferito sia alla persona sia alle sue manifestazioni.

Caleidoscopio: fig. Varietà di cose, di fatti mutevoli.

Certame: [dal lat. *certamen -mĭnis*, der. di *certare* «lottare, gareggiare»], letter. – Combattimento, gara, contesa.

Chiosato: Illustrare, spiegare un testo o un passo oscuro con chiose.

CIA: Sigla di Central Intelligence Agency, organizzazione centrale d'informazioni politico-militari degli USA creata nel 1947.

Claudicante: agg. [part. pres. di *claudicare*]. – Zoppicante, zoppo.

Cristina D'Avena: (Bologna, 6 luglio 1964) è una cantante, attrice e conduttrice televisiva italiana, interprete di sigle di cartoni animati.

Crittogramma: Testo cifrato.

Diane Keaton: nome d'arte di Diane Hall (Santa Ana, 5 gennaio 1946), è un'attrice, produttrice cinematografica, regista e cantante statunitense. Consacrata grazie al sodalizio artistico con Woody Allen.

Dodecasillabo: agg. [dal gr. δωδεκασύλλαβος, comp. di δώδεκα «dodici» e συλλαβή «sillaba»]. Di dodici sillabe (o, più propriam., di dodici «posizioni metriche»)

Ex abrupto: locuz. avv., lat. – All'improvviso; si dice spec. di discorsi o allocuzioni iniziati senza preavviso o preamboli: *dire, parlare ex abrupto*.

Evodio: Evodio di Antiochia (... – 69 circa) è stato un vescovo siro, vescovo di Antiochia dopo San Pietro. È venerato come santo dalla Chiesa cattolica e da quella ortodossa. Poco è noto della vita di Evodio; egli fu un pagano convertito al cristianesimo da San Pietro. Quando Pietro partì da Antiochia per giungere a Roma, Evodio fu nominato suo successore e rimase vescovo di Antiochia fino probabilmente al 69 d.C.. Dopo di lui fu nominato sant'Ignazio di Antiochia l'Illuminatore. Si pensa che Evodio sia morto di morte naturale e, quindi, non martirizzato. Fu uno dei primissimi gentili a convertirsi alla nuova fede e per questo sia la Chiesa cattolica che quella ortodossa lo venerano come santo; la sua memoria liturgica ricorre, per la prima il 6 maggio, mentre per la seconda il 7 settembre.

Finisseur: nel ciclismo, corridore specialista nel vincere le gare con fughe negli ultimi chilometri.

Flemmatico: Nell'antica dottrina umorale, uno dei quattro umori fondamentali dei quali si credevano costituiti gli organismi (sangue, bile, atrabile e flemma). Era l'umore freddo, detto anche *pituita*, che proveniva dal cervello, e la sua prevalenza nei confronti degli altri tre umori era alla base del cosiddetto «temperamento flemmatico». Nel linguaggio comune significa lentezza, calma, scarsa emotività.

Gatorade: bevanda energetica prodotta da Quaker Oats Company, una filiale di PepsiCo.

Hey Jude: Celebre brano musicale dei Beatles scritto da Lennon/McCartney nel 1970.

Intelligibili: agg. [dal lat. *intelligibilis*, der. di *intelligere* (o *intellegere*) «intendere»]. – Che può essere conosciuto e compreso con l'intelletto.

Irsuto: agg. [dal lat. *hirsutus*, forse affine a *hirtus* «irto»]. – non com., ruvido, aspro, rozzo.

Kata: serie di trattamenti completi costituiti da una sequenza di manipolazioni codificate.

Kyo e Jitsu: I termini kyo e jitsu si riferiscono al grado, qualità e intensità dell'energia che passa attraverso i meridiani. “Kyo” rappresenta una carenza di energia vitale, mentre “Jitsu” è la condizione opposta, in cui vi è un eccesso di energia.

John Lennon: John Winston Ono Lennon, nato John Winston Lennon (Liverpool, 9 ottobre 1940 – New York, 8 dicembre 1980), è stato un cantautore, polistrumentista, paroliere, attivista e attore cinematografico britannico. Dal 1962 al 1970 è stato compositore e cantante del gruppo musicale dei Beatles.

Leziosità: Di persona che parla (o si esprime, anche nello scritto, o in altra forma o manifestazione d'arte), o gestisce, si muove, si comporta in modo affettato e svenevole, con una grazia esagerata e innaturale, che riesce perciò inopportuna e fastidiosa.

Neologismi: [dal fr. *néologisme*, comp. di *néo-* «neo-» e gr. *λόγος* «parola», col suff. *-isme* «-ismo»]. – In genere, parola o locuzione nuova, non appartenente cioè al corpo lessicale di una lingua, tratta per derivazione o composizione da parole già in uso (per es., *modellismo*, *servosterzo*), o introdotta con adattamenti da altra lingua (per es., *informatica*, dal fr. *informatique* e ingl. *informatics*, o *guerra lampo*, dal ted. *Blitzkrieg*; ma in questi casi si parla più spesso di «prestito» o «calco»), oppure formata con elementi greci o latini (e sono di questo tipo la maggior parte dei neologismi tecnici, scientifici e d'altri linguaggi settoriali, che vengono quotidianamente conati nelle varie lingue di cultura)

Onicofagico: Di persona che ha l'abitudine di rosicchiare il bordo libero delle unghie.

Picaresco: avventuroso, romanzesco, rocambolesco.

Prudenziale: Ispirato a prudenza, dettato dalla prudenza, o che consiglia la prudenza.

Radical chic: agg. e s. m. e f. [comp. dell'ingl. *radical* «radicale» e del fr. *chic* «elegante»], iron. – Che o chi con atteggiamento fortemente snobistico, per moda o convenienza, professa idee anticonformistiche e tendenze politiche radicali; sempre posposto.

Retaggio: Termine che indica un'eredità ed è usabile modernamente solo in senso figurativo, a volte in frasi di tono solenne.

Sant'Agostino: Agostino, Aurelio (lat. *Aurelius Augustinus*) - Dottore della Chiesa, filosofo e teologo, vescovo d'Ippona e santo (Tagaste in Numidia, od. Sūq-Ahras in Algeria, 13 nov. 354 - Ippona, od. Bona, 28 ag. 430); fu uno dei quattro grandi Dottori della Chiesa occidentale, detto "il Dottore della Grazia". La sua opera ha segnato la storia della religiosità e della filosofia europea.

Semantica: La scienza dei significati destinati a essere definiti e cristallizzati da parole significanti quando si tratti di nozioni o azioni, e da segnali morfologici quando si tratti di rapporti sintattici. In filosofia, parte della logica diretta a determinare i limiti di un linguaggio corretto e rigoroso mediante l'analisi dei 'simboli' linguistici d'uso comune; in senso più ristretto, lo studio delle relazioni fra espressioni linguistiche e il mondo cui si riferiscono o che dovrebbero descrivere.

Serendipità: s. f. [dall'ingl. *serendipity*, coniato (1754) dallo scrittore ingl. Horace Walpole che lo trasse dal titolo della fiaba *The three princes of Serendip*: era questo l'antico nome dell'isola di Ceylon, l'odierno Srī Lanka], letter. – Il trovare una cosa non cercata e impreveduta mentre se ne cerca un'altra | Nella ricerca scientifica, la capacità o fortuna di fare per caso inattese e felici scoperte mentre si sta cercando altro.

Sinologo: Studioso, esperto della civiltà cinese.

Seiza: (正座, letteralmente "sedersi correttamente") è il termine giapponese per indicare la posizione seduta tradizionale sulle ginocchia.

Tchaikovsky: Pyotr Ilyich Tchaikovsky (Votkinsk, Russia, 7 maggio 1840 – San Pietroburgo, Russia, 6 novembre 1893) è stato un compositore russo della seconda metà dell'Ottocento.

Turpe: agg. [dal lat. *turpis*]. – Moralmente vergognoso; che offende gravemente la dignità, l'onestà e soprattutto il pudore; sconcio, sozzo, ributtante

Tout court: <tu kùur> locuz. avv., fr. (propr. «tutto corto»): In breve, senza ulteriori specificazioni, chiarimenti, giustificazioni o alternative: *questa, tout court, è (o si può chiamare) delinquenza; e così lo hanno invitato, tout court, a dare le dimissioni;* o decisamente, senza preamboli: *il tempo è poco, e vorrei entrare tout court in argomento.*

Valutazione di Hara: valutazione energetica eseguita sull'addome del ricevente con pressioni per valutare Kyo e Jitsu.

Zafu: è un cuscino dalla forma rotonda. Viene adottato per le pratiche meditative che implicano la posizione da seduti. Lo zafu permette infatti di sedere leggermente sollevati dal pavimento, poggiando le ginocchia a terra.

Ringraziamenti

In primis desidero ringraziare il vento per avermi portato al Soffio.

Un ringraziamento particolare va ad una persona che non ho mai conosciuto, ma verso cui ho un debito di riconoscenza se non altro per essere venuto al mondo. Devo perciò ringraziare quel pranoterapeuta che 30 anni fa ha chiesto a mio padre se “poteva aiutare” mia madre. L’energia che scorreva nelle sue mani credo abbia fortemente influenzato il mio destino.

Sono ovviamente grato ai miei genitori per gli insegnamenti indiretti che mi hanno trasmesso con il sudore dei loro sacrifici. Da loro ho imparato a sviluppare una grande forza d’animo.

Sono eternamente grato a Bruna Lucchetta. Se gli angeli custodi esistono credo siano biondi, portino gli occhiali e amino i guffi.

Ringrazio le maestre Bruna e Sara. Nel ringraziarle cercherò di essere breve, un compito difficile, riconoscendo l’incredibile forza d’urto che hanno avuto nella mia vita personale e “scolastica”. A loro devo eterna gratitudine per il contributo soprattutto umano. Hanno saputo sopportarmi più di quanto possa essere umanamente tollerato. La mia ammirazione si estende sicuramente alla loro professionalità, alla grande qualità dell’insegnamento e ad una disponibilità fuori dal comune. Grazie veramente di cuore.

Eterna gratitudine va ai miei compagni di classe, in particolare a Martino, Cristina e Silvia per il costante e incondizionato appoggio; per aver tollerato la mia presenza, le mie magliette infilate nelle mutande, gli scollamenti di schiena e l’indebita deviazione di qualsiasi discorso verso deliri di stampo onirico. Rassegnatevi continuerò a farlo. Grazie anche per avermi “tirato su” dopo un periodo non piacevole. Il loro sostegno e interesse mi ha aiutato a capire l’importanza di diverse cose. Anche a loro va un grazie di cuore.

Un ringraziamento particolare va a un grande maestro di vita. Questo maestro è alto poco più di un metro, trasforma cestini in elmi e crede che sotto al letto ci sia il temibile *catan ncino*. Grazie Morgan.