Associazione Dilettantistica

Sportiva e Culturale

Numero 5

Anno 2 – 2015

Tarda Estate:

La Grande Madre Terra

In questo numero: Servizio speciale

PREMESSA

LA TERRA PROMESSA

Tu che hai raggiunto la rupe dove le aquile si appoggiano e spiccano il volo verso **l'infinito, per poi planare verso le verdi e** abbondanti praterie che cosa cerchi?

Lasciati sorprendere dall'incanto delle alte cime innevate, dove il silenzio è meditativo e rincuora il cuore... guarda e stupisciti alla vista dell'eleganza delle colline, inginocchiati davanti alla bellezza delle valli che ti accolgono in un abbraccio.

Raggiungi camminando un rifugio, osserva e lasciati trasportare dai ruscelli, che formano a volte laghi e cascate, altre volte invece si trasformano in torrenti che s'ingrossano concorrendo a formare fiumi e affluenti che arrivano e si fondono con l'acqua del mare, e nell'immensa massa oceanica trovano la loro massima aspirazione.

Hai mai sentito parlare di boschi sempre verdi, di foreste millenarie della tundra, distese di vegetazione che assomigliano a un mare calmo?

Quando camminiamo con fretta,
portiamo l'ansia e il dolore sulla terra.
Dobbiamo camminare in modo che portiamo solo la pace e la serenità sulla terra.
Dobbiamo essere consapevoli del contatto tra i piedi e la terra.
Cammina e tocca la pace in ogni momento.
Cammina e tocca la felicità in ogni momento.
Ogni passo porta una brezza fresca.
Ogni passo crea una fioritura di fiori.
Bacia la terra con i piedi.
Porta alla Terra il tuo amore e la felicità.
La Terra è al sicuro
quando ci sentiamo al sicuro noi stessi.
Cammina come se stessi baciando la terra con i piedi.

Thich Nhat Hanh

MADRE TERRA

Da qui deriva il nutrimento. Il sostegno e la vita: il cibo che mangiamo cresce sulla terra. Il posto in cui sono appoggiati i nostri piedi in questo istante, è la terra. La solidità di quel che siamo è determinato dal come ci poniamo sulla terra in questa vita.
L'elemento terra è il rapporto con il mondo in cui viviamo e l'intero universo.
La terra è rotonda e ruota sul suo asse determinando i cicli e i ritmi, quindi tutti i cicli vitali sono da essa governati, essa è il principio e la fine di ogni ciclo.
Fertilità , fecondità e pienezza sono associate all'elemento terra, stabilità e radicamento profondo, nell'essenza della sensualità ed essenzialità appartengono alla terra.
La terra è l'origine di tutti gli elementi. Essere ben centrati è un'esperienza esistenziale di chi siamo noi in rapporto alla terra, cioè in equilibrio stabile tra le forze fisiche, psicologiche e spirituali dell'universo. Essere quindi in armonia con se stessi, integri, liberi da ossessioni e disinvolti ovunque, è il segno di una terra in equilibrio.
Per essere connessi correttamente con l'esterno, dobbiamo essere centrati e in equilibrio al nostro interno.

La ***tarda estate*** o estate indiana è la stagione che corrisponde all'***Elemento Terra***, periodo breve tra una stagione che finisce e l'altra che inizia, si ripete quindi 4 volte l'anno.

Corrispondenze

Il colore corrispondente alla terra è il giallo e l'arancione fino al marrone che rappresentano i colori di frutti, verdure, ortaggi e cereali.

La stagione è la tarda estate, spesso chiamata l'estate indiana: un momento dell'anno breve, in cui vi sono co-presenti tutte le stagioni, dura dagli ultimo 9 giorni della stagione che sta per finire ai primi 9 giorni della stagione che sta per iniziare. Si ripete quindi 4 volte in un anno.

La direzione è il centro.

Gli organi associati sono la Milza e lo Stomaco, che collaborano alla trasformazione dell'essenza dei cibi fino alla formazione del sangue e del Qi.

Il sapore corrispondente è il dolce, presente in cibi naturali come piselli, zucchine, carote ecc. i cibi dolci elaborati con zucchero bianco, sono invece un eccesso principio di squilibrio.

L'orifizio governato dalla terra è la bocca dove introduciamo cibo, acqua e aria per nutrirci e produrre energia

La secrezione fluida che corrisponde alla terra è la saliva che umidifica il cibo e inizia il suo processo di trasformazione

La manifestazione fisica esterna la carne, ovvero il rivestimento del corpo, la muscolatura che da forma a ogni essere umano.

L'emozione corrispondente alla Terra è la simpatia, da intendere nel senso di compassione. In alcuni testi si fa strada il pensiero razionale, nel senso di tendere verso l'equilibrio, vivere emozioni senza lasciarsi sopraffare.

Il suono è il canto parlato melodioso, non cantilenante o monotono.

La facoltà garantita della terra è la capacità di ruttare, nel senso di espressione di buona digestione, aver apprezzato il cibo senza eccedere

L'odore associato alla Terra è la fragranza del pane, dei cereali, della terra bagnata dalla prima pioggia.

Il clima corrispondente è l'umidità che garantisce una terra fertile e ricca di vita.

Lo shen associato alla Terra è lo Yi, cioè il dare forma, una direzione, rendere concreta un'idea, il proposito.

La Terra nello Shiatsu è il proprio Ukè , ma anche il progetto di trattamento per raggiungere un obiettivo.

O terra, aspettami

Riportami, o sole,
al mio destino agreste,
pioggia del vecchio bosco,
riportami il profumo e le spade
che cadevano dal cielo,
la solitaria pace d'erba e pietra,
l'umidità dei margini del fiume,
il profumo del larice,
il vento vivo come un cuore
che palpita tra la scontrosa massa
della grande araucaria.

Terra, rendimi i tuoi doni puri,
le torri del silenzio che salirono
dalla solennità delle radici:
voglio essere di nuovo ciò che non sono stato,
imparare a tornare così dal profondo
che fra tutte le cose naturali
io possa vivere o non vivere: non importa
essere un'altra pietra, la pietra oscura,
la pietra pura che il fiume porta via.

Pablo Neruda

IL FIORE

ASTRI, detti anche *settembrini:* una fioritura vaporosa e aggraziata che regala una moltitudine di minuscole stelle delicate.
Molto amati dalle nostre nonne, e oggi di nuovo apprezzate, questi fiori sono erbacee perenni, di varie dimensioni e tonalità, che ben si adattano anche alla coltura in vaso. Tante variazione di colore, dal lilla al rosa intenso, dal blu chiaro al violetto

QI GONG

PRATICHE PER LA TERRA

Si tratta di pratiche per raggiungere il proprio centro energetico. Si lavora per risvegliare e potenziare l'energia del 3° dantian, ritrovare quindi la propria forza interiore che ci permette di avere un rapporto più stabile e vitale con il mondo.

La Terra patisce i pensieri ossessivi e le preoccupazioni: il pensiero (si) va bene quando tende al sapere e al fare, come la Terra esso permette la comunicazione, la mescolanza e le relazioni, il pensiero è quindi associato alla terra. Quando però ristagna e si impantana, gira a vuoto, diventa inquietudine ed ansia, allora nuoce alla Milza. Occorre rilassarsi con le tecniche della meditazione, e di Qi Gong, così che il Cuore possa far circolare il Qi e lo Shen. Nel QI Gong sono tecniche di facile apprendimento, che permettono a tutti di mantenere o ristabilire il proprio equilibrio psicofisico.

Per me lo Shiatsu è…

Esperienze personali

La mia visione del mondo era retta da un saldo agnosticismo sempre più radicato nel corso degli anni. Ero fiera della mia razionalità, ma questo non colmava il buco dell'anima che si trova eternamente smarrita di fronte alle tappe del viaggio che è la vita: chi sono? Da dove vengo e dove sto andando? L'incontro con lo Shiatsu ha fatto franare questo terreno, rendendolo, con l'umiltà, più fertile e pronto ad accogliere così nuovi semi di conoscenza. Mi ha preso per mano e con la sua luce mi ha guidata nelle più oscure profondità del mio essere, fino all'intimità della mente e dello spirito, e mi ha fatto comprendere come questo sia un microcosmo identico, nelle sue leggi cicliche, a quel macro immenso della natura. Mi ha insegnato come percepire e ascoltare quella sorta di magia quasi palpabile, a volte remota e talora vicina e vibrante in uno sguardo luminoso, che è l'armonia del mondo: si crea dalla musica delle nostre singole corde che in cielo si fondono per orchestrare il canto dello splendore della vita.
"Corda": così i latini chiamavano i Cuori.
Il bene e il male, l'oscurità e la luce, lo yin e lo yang, la speranza è divenuta certezza…..nulla si crea nulla si distrugge….ma tutto torna
Ho scelto di proseguire il viaggio con lo Shiatsu, un compagno che, mano nella mano, mi farà scoprire nuovi orizzonti, ed ora, al cospetto dell'intero universo non mi sento più sola.

Marica

Ecco un'intensa riflessione di cosa ha rappresentato e rappresenta lo Shiatsu nel proprio percorso esistenziale. Raccontateci cosa è per Voi lo Shiatsu quali emozioni vi suscita, quale cambiamento ha portato nella vostra vita... quando ricevete come Ukè o quando operate come Torì, impressioni e pensieri… pubblicheremo volentieri i vostri racconti, le vostre impressioni… Cos'è per voi lo Shiatsu?

Scriveteci a: info.xinxushiatsu@gmail.com

Grazie Madre

Sdraiarsi sulla sabbia, e sentirne il morbido sostegno, il calore, ogni granello a dare il suo minuscolo contributo…tutti uguali, tutti insieme, eppure diversi, quello più grosso, l'altro lucente, l'altro che pare carbone…… Sdraiarsi sull'erba, e sentirne l'umida freschezza, soffice, accogliente, ogni filo ogni piccolo stelo a regalare il piacere di un tappeto naturale irripetibile…
Sdraiarsi sulla terra, sotto un albero, l'odore di muschio, le radici che affiorano robuste, nodose, dure a farci sentire come in un trattamento Shiatsu, le zone tese e dolenti del corpo e poi sciogliersi pian piano, mentre il corpo pesante e disteso prende dalla terra e lascia andare, prende sostegno e lascia andare… e lassù, verso il cielo, tutte le fronde che si muovono nell'aria, le foglioline luccicanti nel sole come farfalle verdi che danzano libere, ognuna con il suo ritmo, e poi tutte insieme in una folata improvvisa…. E ancora, sdraiarsi sulla riva del mare, metà corpo sui sassi bagnati, quello che scivola, l'altro solido, irremovibile, uno ruvido e scontroso e uno liscio, scivoloso, l'altra metà lambita dell'incessante moto dell'acqua, onda dopo onda, finché il respiro prende quella stessa meravigliosa assonanza……..
E di nuovo, sdraiarsi a sentire su un lato del corpo la sabbiolina setosa e dorata dei laghi alpini sull'altra l'acqua refrigerante, dolce e languida…
l'esperienza dello stare, del contatto, del sentire la Terra Madre, nelle sue diverse forme e consistenze, sotto di sé, il corpo come un'entità finalmente liberata dall'azione che finalmente può percepire, e quindi accogliere, ricevere. Come un Ukè dal più grande dei torì, la madre di tutte le cose, la nostra Madre. E sentirsi per qualche istante granello di sabbia, radice, filo d'erba terra odorosa.
E sentirsi bene. Grazie madre

Anna

SERVIZIO SPECIALE

Uno scorcio del reparto “la Nave”

UNA VIA RICCA DI SIGNIFICATO

La nostra Associazione ha compiuto un anno: riflessioni, pensieri, progetti.
Un anno intenso, ricco di emozioni
e di soddisfazioni, che qui vi raccontiamo.
In particolare la positiva esperienza
dei corsi a San vittore.
La parola ai protagonisti

Un compleanno è la migliore occasione per capire chi si è e dove si è arrivati. Il filosofo Soren Kierkegaard diceva: "La vita può essere capita solo all'indietro, ma deve essere vissuta in avanti". Siamo giunti alla fine di un ciclo che è durato un anno, ma abbiamo tutti l'impressione che quest'anno sia stato vissuto non solo avanti, ma a grandissima velocità. Questo accade quando si ha la fortuna di fare ciò che piace, ciò che appassiona. Adesso è il momento della raccolta dei frutti per gustare la loro essenza e magnificare il loro sapore, e per poter, successivamente, gettare i nuovi semi. Il raccolto, quando la semina è un atto di generosità, ne raccogliamo il dono, e con altrettanta generosità siamo pronti a dare alla terra i semi che accoglierà nel suo grembo, che custodirà proteggendoli, nutrendoli sino alla nuova nascita, alla trasformazione, alla crescita e alla maturazione dei nuovi frutti.
Siamo qui su questa Terra che ci nutre, ci sostiene e protegge, per poter fare il nostro cammino per poter comprendere la Vita e diventare consapevoli del suo Mistero.
La Terra, nella sua miriade di strade, incroci, passi, vie….ha tre sentieri ricchi di significato:
Quello del *cuore vuoto* che può accogliere con equilibrio, alla giusta distanza, il mondo.

Quello del *cuore libero*, perché è attento, presente, un cuore intelligente è prima di tutto un ponte verso gli altri.
Quello del *cuore puro*, come il cuore di un bimbo che vive il mondo con meraviglia e si lascia stupire dalla vita.

Aldo Elia

Buon compleanno Xin Xu l'Associazione del cuore vuoto

In questo primo anno di vita, abbiamo messo in campo tutte le nostre risorse, la nostra forza, le nostre capacità organizzative e le nostre competenze, per farci conoscere. Abbiamo iniziato dei progetti e li abbiamo portati a temine, con umiltà e modestia, con l'intento di comprendere i nostri limiti e i nostri punti di criticità. Per acquisire coscienza del nostro operato e consapevolezza, che è poi l'unica via che porta a una crescita vera.

Abbiamo fatto prima di tutto i conti con noi stessi, delle nostre diversità nel comprendere il mondo, delle nostre sensibilità nel viverlo, in base alle nostre esperienze, alle nostre pene che a volte sovrastano il nostro cuore, ognuno di noi con i propri desideri , le proprie idee e difficoltà.
Tutto questo, naturalmente, si evidenziava passo dopo passo, per cui abbiamo prestato attenzione momento per momento ai pensieri che attraversavano di volta in volta il nostro cuore, proseguendo nel nostro agire e contestualmente conoscerci nel profondo.

Non è stato facile ascoltarsi senza giudizio, riuscire ad accettarsi e prevenire le proprie sofferenze interiori, il dolore della vita ad ogni livello di consapevolezza si è manifestato con forza, mandando in pezzi il nostro essere con tutte le sue

strutture e sovrastrutture, la nostra lotta titanica è stata lacerante, a volte agonizzante, fino a percepire l'odore della fine, ma abbiamo compreso che, come in una famiglia, ci possono essere incomprensioni e difficoltà.
È importante andare avanti e costruire, nonostante gli inciampi, non perdendo di vista il progetto iniziale che ci ha visto uniti e coesi nel far nascere l'associazione ,
Probabilmente in futuro non mancheranno incomprensioni, discussioni, ma saranno costruttive e avranno lo scopo di migliorarci e farci crescere.

Aldo Elia

SAN VITTORE : UN ANNO, DUE CORSI, MILLE EMOZIONI

E' giunto il momento di parlare dell'esperienza fatta a San Vittore, attraverso le testimonianze dal vivo del carcere, degli operatori socio-sanitari dell'Asl Milano, Dipartimento Dipendenze, Sert 2 dei rappresentanti istituzionali del Ministero di Giustizia, dei nostri operatori, che hanno portato avanti i progetti si Shiatsu e Qi Gong all'interno della Casa Circondariale.

Personalmente come insegnante, come operatore e prima ancora come uomo, ho vissuto quest'esperienza, attraverso gli ospiti del carcere, in modo positivo e arricchente, ho avuto l'opportunità di comprendere meglio la fragilità umana, un'esperienza carica di emozioni e risvolti significativi, tutto ciò è più di quanto mi aspettassi.

Un'esperienza iniziata in pieno disequilibrio, siamo entrati nel carcere attraversando corridoi e porte per 1200 volte nell'arco di 9 mesi. Abbiamo percepito un'energia particolare, a volte da sentirci sovrastati fino alla mancanza di aria; abbiamo respirato la pena, il dolore, il senso di colpa, e di ingiustizia, il perdono, la depressione, ma anche il rispetto, il valore delle parole, il senso del tempo, la stima; ed anche il senso dell'esistenza sospesa, dell'aspettativa, dell'attesa, e, non da ultimo certamente, la speranza, il cambiamento, la gioia, la gratitudine, le strette di mano, gli abbracci: tutto questo non è stato solo percepito, ma vissuto.

Siamo entrati con l'intenzione di mettere a disposizione le nostre conoscenze per creare attraverso lo Shiatsu e il Qi gong una comunicazione tra l'interno e l'esterno, senza far caso ai luoghi comuni, che avrebbero pregiudicato

l’esperienza, poiché i luoghi comuni sono pieni di pregiudizi. Abbiamo preferito accostarci seguendo la via del cuore. Convinti di poter dare il meglio di noi stessi, abbiamo ricevuto il meglio delle persone che abbiamo incontrato a partire dall’accoglienza, e abbiamo potuto condividere con delicatezza .
Non sono mancati i momenti di tensione, ma proseguendo nel percorso, il loro cambiamento, la loro attenzione, il loro interesse ci ha molto gratificato. Abbiamo constatato come lo Shiatsu e il Qi Gong promuovesse tra loro rapporti più distesi e autentici, insieme al risveglio di una particolare armonia interna, in ogni partecipante al corso, che si rifletteva all’interno del gruppo.
Sono certo che quest’esperienza oltre a far crescere il gruppo, abbia fatto crescere e arricchito gli operatori che l’hanno sostenuto con passione ed umiltà.

Aldo Elia

La parola ai nostri interlocutori

Corso di Shiatsu presso reparto La Nave, Asl Milano dipartimento dipendenze Sert 2 S. S. Trattamento Avanzato, San Vittore – Milano

Ci scrive Graziella Bertelli, responsabile S. S. Trattamento Avanzato, *nei confronti dei partecipanti che l'ASD Sportiva e Culturale Xin Xu Shiatsu ha svolto dal 27 Ottobre 2014 al 18 Giugno 2015 corsi di Shiatsu all'interno del reparto a Trattamento Avanzato denominato La Nave, che ospita pazienti tossico alcoldipendenti. In questo reparto i pazienti detenuti sono invitati a svolgere un percorso di cura intramurario partecipando ad attività cliniche educative riabilitative e culturali, che favoriscono il riappropriarsi dell'autonomia personale,*
in un ambito terapeutico volto alla responsabilizzazione e alla cura della patologia tossicomania. L'attività di Shiatsu si è inserita a pieno titolo nelle attività riabilitative offrendo, durante questi 8 mesi di sperimentazione, diversi corsi, di 10 pazienti ciascuno.
Ciascun candidato ha partecipato con grande interesse e coinvolgimento personale al di là degli evidenti risultati del corso, volti alla migliore percezione e consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni, percepite anche attraverso l'integrazione di altre attività cliniche, e dal racconto spontaneo dei pazienti l'apprezzamento è rivolto anche all'insegnante e operatori Shiatsu dell'associazione, che hanno saputo coinvolgersi con grande equilibrio, professionalità e correttezza ed empatia, anche nei confronti degli operatori del reparto, I pazienti che hanno

partecipato ai corsi hanno ottenuto un attestato rilasciato dall'Associazione e hanno partecipato a un 'saggio' di fine anno, di fronte ad una platea di invitati del mondo delle istituzioni e della società civile in generale.
In conclusione , visto gli effetti benefici del corso, l'interesse dimostrato e il coinvolgimento dei pazienti della Nave, il Servizio di Trattamento Avanzato si rende disponibile ad accogliere ulteriori richieste di partecipazione, a partire dal prossimo mese di settembre (2015 N.d.R.), ringraziando per la disponibilità e continuità dimostrata finora.

Un momento del saggio

CI SCRIVONO I RAGAZZI DEL CORSO DI SHIATSU

BUONGIORNO A TUTTI
Vogliamo raccontare di questo gruppo di Shiatsu, al quale abbiamo aderito non immaginando i risvolti e le potenzialità dello stesso. (…) può essere definito un gruppo di scambio e di contatto, all'interno del quale abbiamo imparato a scambiarci vicendevolmente qualcosa di noi. Ci siamo presi cura dell'altro, usando la nostra fisicità, le nostre mani, la nostra energia. Pensavamo che lo Shiatsu fosse una tecnica di massaggio, è invece un trattamento dov'è la componente filosofica ed energetica ne guida e sostiene la tecnica. Shiatsu è fluire, è scambio di energia, e durante il trattamento la percepiamo dentro di noi e nell'altro, creiamo così un' interconnessione, un legame energetico. È stato per noi un'occasione di percepire la vita e la quotidianità in un modo che va oltre la fisicità, e di quanto possiamo percepire con i nostri sensi. Abbiamo compreso che nei nostri corpi non scorre solo sangue e chimica, nei nostri corpi scorre anche il Qi, l'energia vitale, abbiamo imparato che un blocco energetico può produrre malessere, e ristabilire il corretto fluire genera un armonico equilibrio.
Per noi detenuti, assolutamente ancorati alla fisicità e al concreto, aver aperto la porta sul mondo energetico ed esserci presi cura di noi e dell'altro reciprocamente ha rappresentato un'evoluzione, ci ha permesso di guardare il futuro con occhi diversi, aderendo a una nuova visione dell'esistenza.
Grazie dunque all'Associazione Xin Xu Shiatsu, al maestro Aldo Elia che ci ha guidati, sostenuti e nutriti, alle sue collaboratrici Anna, Giorgia, Marica e Antonietta, per averci

dato tutto questo, per il tempo dedicatoci e per averci trasmesso questa nuova visione di vita e di cura, non con il loro sapere, ma con il loro essere. Grazie di Cuore anzi .....grazie di Hara', il nostro centro vitale.

Aldo Elia e alcuni ragazzi del corso nel saluto iniziale durante il saggio

Sì, è una pietra miliare per l'associazione dal cuore vuoto questo riconoscimento, ufficializzato dalle istituzioni, per aver apportato benefici psicofisici alle persone che hanno partecipato ai nostri progetti di Shiatsu e di Qi Gong a San Vittore.
Questo grazie al Sert della zona 2, alla Dottoressa Bertelli e alla sua équipe, che hanno prima intravisto il potenziale dello shiatsu e poi riconosciuto, in questi mesi di sperimentazione, un notevole miglioramento della percezione e della consapevolezza del proprio corpo da parte dei partecipanti al corso. Ci lusinga anche il riconoscimento della nostra professionalità per la correttezza e il rispetto dei loro piani terapeutici, dell'empatia mostrata nei confronti dei partecipanti al corso e di tutti gli operatori carcerari, e della costanza nel nostro lavoro, per aver garantito con la nostra puntuale presenza un servizio che non ha deluso le loro aspettative.
Tutto ciò è potuto avvenire perché abbiamo operato con umiltà, perché abbiamo portato la nostra capacità di ascolto più di quella del dire, quella del comprendere invece che del giudicare, dell'apprendere più che l'insegnare, del dare più che ricevere.
Gli ospiti della Nave, pazienti ex-tossicodipendenti, hanno recepito il messaggio e avvalendosi, col nostro supporto, del contatto, della pressione e del cuore libero, sono arrivati con un respiro alla percezione di una scintilla dell'universo per la consapevolezza di un'autoguarigione.

Ringrazio tutti coloro che hanno avuto un ruolo fondamentale perché potessimo acquisire questa esperienza, a partire dalle guardie carcerarie, che per

accoglierci hanno aperto in questi mesi 1400 volte i cancelli.

Ringrazio Anna, Antonietta, Giorgia, Marya, Marica, Michele, Patrizia, che hanno permesso il buon esito del progetto con il loro contributo donato in tempo, presenza, sostegno e approvazione, per aver compreso quanto ciò fosse significativo

Vi ringrazio a cuore vuoto.

Michele operatore dell'ASD Xin Xu Shiatsu, scrive:

Buongiorno a tutti
riporto le impressioni che ho avuto partecipando alle due giornate in carcere.
La prima giornata di Qi Gong, mi ha sorpreso a vedere il gruppo di ragazzi seguire con molta attenzione e fare addirittura delle richieste ad Aldo per fare determinati passaggi pezzi di sequenze, i movimenti erano entrati dentro di loro e aspettavano solo una voce guida per farli partire. Questa situazione credo si realizzi solo quando si trasmette interesse e passione. (…)
La festa della Nave è stata emozionante, per i ragazzi è stato un vero e proprio saggio di fine anno, hanno presentato le discipline apprese in questi mesi. Appena siamo arrivati nell'area riservata agli spettatori, è stato sorprendente vedere come gli occhi degli ospiti di chi di noi ha frequentato quegli spazi, schizzavano prima da una parte e poi dall'altra per cercare un contatto visivo con un viso familiare, amico.
L'emozione era evidente e palpabile.
Quando è stato il momento di presentare il corso di Shiatsu, è stata letta la testimonianza di un ospite, i visi delle persone erano un po' increduli, ma quando sono entrati i materassini e c'è stata una dimostrazione pratica, , gli spettatori si sono trasformati in giraffe, per poter vedere quello che stava avvenendo sul tatami, per comprendere meglio quanto stavano ascoltando da una voce emozionata.
La commozione che c'è stata alla consegna del diploma è stata un'altra conferma di quello che avevo intuito stando lì seduto … i ragazzi hanno voluto e portato a termine questo percorso non tanto per passare il tempo, perché dentro di

loro sentivano che qualcosa stava avvenendo.
Complimenti davvero per quanto avete donato a tutti loro".

Antonietta, ooperatrice dell'ASD Xin Xu Shiatsu, scrive:

I pensieri, i desideri, i sogni diventano azioni quando ci crediamo e ci muoviamo per far si che il tutto si realizzi. Molte volte passando davanti al carcere di San Vittore, il mio pensiero è andato ai detenuti, come dovevano vivere, guardavo le piccole finestre con le grate dove a volte vedevo degli indumenti stesi ad asciugare, affermavano che lì dentro c'era vita, l'indumento che si asciugava libero al vento assorbiva quella libertà che a loro era negate, ma che potevano indossare. (…) desidero solo dire che mi sento una privilegiata ad essere stata parte del progetto San Vittore, ora so che nella mia vita sarebbe mancato un "pezzo" molto importante.
Posso dire con assoluta certezza che oggi sono una persona infinitamente più ricca.

Patrizia, operatrice dell'ASD Xin Xu Shiatsu, scrive:

Cari
oggi ho potuto finalmente vivere anch'io l'esperienza di San Vittore e desidero ringraziarvi tutti con tutto il cuore perché poter fare parte di un'associazione in grado di portare bene in tanti luoghi .....è fantastico grazie a tutti voi che rendete l'associazione possibile e che vi impegnate per farla entrare nei luoghi del bisogno...
(Dopo l'esperienza della giornata di Sport a San Vittore N.d.R)

Anna, operatrice dell'ASD Xin Xu Shiatsu, scrive:

"… è dagli aggettivi che i ragazzi del corso hanno scelto per descrivere questa esperienza che emerge – a mio avviso – il suo significato più vero: parole semplici, dirette e così piene di valore… Incontro dopo incontro ho potuto insieme ai ragazzi sperimentare le emozioni più diverse, dimenticando l'iniziale timore (in particolare le prime volte quando tutti quei cancelli si chiudevano alle mie spalle) e aprendomi alla dimensione più autentica dello Shiatsu, con il 'cuore vuoto' pronto a ricevere e a donare senza giudizi e pregiudizi. Vedere i ragazzi avvicinarsi, sperimentare e poi crescere e cambiare nello Shiatsu e attraverso di esso è stato veramente bellissimo…."

Ministero della Giustizia

Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria
Provveditorato Regionale per la Lombardia
Direzione Casa Circondariale Milano – San Vittore
AREA PEDAGOGICA

Prot. n. 858/15/B.

All'Associazione Xin Xu Shiatsu

OGGETTO: Progetto shiatsu e qi gong.

Con la presente si rappresenta che i membri dell'Associazione Xin Xu Shiatsu, hanno condotto volontariamente all'interno di questa Casa Circondariale corsi di shiatsu e qi gong dal mese di Novembre 2014 al mese di Giugno 2015.

I volontari hanno tenuto gli incontri di qi gong settimanalmente al reparto sesto secondo.

Diversi sono stati i detenuti che hanno deciso di accostarsi e seguire l'attività con una frequenza continua, seria e regolare. L'attività è stata da subito riconosciuta da molti, come occasione positiva di scoperta, come momento di pause e sollievo psico-fisico ed emotivo dalla routine.

Milano 29.06.2015

Il Direttore
Dr.ssa Gloria Manzelli

Direzione Casa Circondariale Milano-San Vittore
Piazza Filangieri,2 – 20122 Milano (MI) – telefono 02 / 4303[illegible] – email: [illegible]
Codice fiscale 80114370150

Ci scrivono i ragazzi del corso di Qi Gong

VENERDI 15-05-2015 SAN VITTORE MILANO

-I VERI EROI-

I GIORNI, LE ORE, I MINUTI SEMBRANO INTERMINABILI, MA NOI NON ASPETTIAMO INVANO.
NOI ASPETTIAMO I NOSTRI PICCOLI SALVATORI; PERSONE NORMALI, PERSONE SEMPLICI, MA ESTREMAMENTE BUONE E SPECIALI, CHE CON LA LORO CAPACITA' DI SAPER ASCOLTARE E DAR CONSIGLI DI INESTIMABILE VALORE RIESCONO IN PARTE A LENIRE I NOSTRI MALI, I NOSTRI PENSIERI PIÙ BUI E SPAVENTOSI, SONO LORO, SONO I NOSTRI SALVATORI DEL 6° 2°, I NOSTRI VOLONTARI, CHE CON I LORO PIÙ SVARIATI CORSI, CI DANNO ANCORA SPERANZA, COSÌ CHE DOPO QUESTO MOMENTO BUIO DELLA NOSTRA VITA, CI SIA ANCORA LUCE, E CHE POSSA UN GIORNO FAR BRILLARE ANCORA LE NOSTRE COSCIENZE, LA NOSTRA VITA, LA NOSTRA ESISTENZA, CHE PENSAVAMO FOSSE PERSA, E CHE INVECE È ANCORA ACCESA, E TORNERÀ A BRILLARE COME IL GIORNO CHE SIAMO VENUTI AL MONDO!!

Silvia P.

Ciao Dede

Coloro che ci hanno lasciati non sono degli assenti, sono solo degli invisibili: tengono i loro occhi pieni di gloria puntati nei nostri pieni di lacrime.

Ad accoglierci al centro di Cernusco sul Naviglio c'era sempre il suo magnifico sorriso. Ti ricorderemo sempre con affetto, cara Aurelia Maria, per noi tutti Dede, accolta nelle braccia dell'universo, piccola grande stella sorridente.

La nostra scuola fa parte delle

SCUOLE DI SHIATSU ASSOCIATE

che riunisce, oltre alla sede di Milano,

la scuola di Shiatsu presso il CENTRO YOGA INTEGRALE
di Cernusco sul Naviglio (www.centrodiyogaintegrale.it)

l'ASD ZAMPELUCI SHIATSI di
Lodi(https://sites.google.com/site/zampelucishiatsu).

A Milano, presso la sede di TERRENO DI DANZA
via N. Bixio 15, si svolge il corso base di Shiatsu, al giovedì sera, dalle ore 20.30 alle ore 22.30 con programma annuale.

Presso le sedi di Cernusco su Naviglio e Lodi si

conducono i corsi professionali di Shiatsu

XIN XU: per il nome della nostra associazione abbiamo scel-to il concetto che più ci piace all'interno del grande scenario della medicina tradizionale cinese. Decidendo di portare lo Shiatsu e le altre discipline del benessere all'interno della nostra società, abbiamo scelto di farlo con un cuore libero da ogni aspettativa, da ogni giudizio e da ogni desiderio, pronti solo ad accogliere e a portare il nostro contatto a chi vorrà conoscere le discipline da noi divulgate.

Info e contatti:

A.S.D XIN XU SHIATSU – 3393556487

mail: info.xinxushiatsu@gmail.com

sito web . XINXUSHIATSU:IT

7HVWLGL$OGR(OLDGRYHQRQGLYHUVDPHQWHLQGLFDW
R $FXUDGL$QQD)DUp

Hanno collaborato: Patrizia Antenozio, Antonietta Bernardelli,

Marica Farina, Michele Mancini.

)RQWHSULQFLSDOHSHULWHVWL'&RQQHOO\DOHJJHGHL(
OHPHQWL

6WDP S D0DLQJ UDI%UHVVR0,

XIN XU
SHIATSU