



Tocchiamo il cuore dell'Abruzzo

Pizzoli, località interessata dal sisma aquilano, è stato ed è teatro di una importante iniziativa di "volontariato sociale" rivolta alla cittadinanza, che ha coinvolto operatori shiatsu APIS e FIS. Lo Shiatsu si è rivelato un importante supporto alla popolazione colpita dal trauma conseguente al sisma, popolazione che ha risposto con richieste di trattamenti sempre più crescenti. Gli organizzatori ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile questa importante iniziativa, il Comune di Pizzoli, la Protezione Civile, gli Operatori shiatsu e la popolazione di Pizzoli. Proponiamo ai lettori le prime testimonianze a caldo, del Vicesindaco e di alcuni operatori shiatsu.

Commento di Angela D'Andrea vice sindaco di Pizzoli
Pizzoli 15 novembre 2009

Ho conosciuto Uri Ardesi un pomeriggio di ottobre al COM 3 di Pizzoli (AQ). Esattamente presso uno dei centri di coordinamento per la gestione dell'emergenza dovuta al terremoto del 6 aprile scorso. Uri propone incontri con la popolazione, per alleviare il

disagio post sisma, con operatori shiatsu. Con Mimmo Fiorito Del dipartimento di protezione civile nazionale, concordiamo subito i modi ed i tempi. Personalmente non conoscevo lo shiatsu ed è stata una vera rivelazione. Ho ricevuto un trattamento sulla sedia, la pressione delle dita dell'operatore, delicata ma determinata mi ha permesso di avere consapevolezza delle rigidità accumulate e di individuarle. E' stato molto rilassante ed allo stesso tempo rigenerante ed i benefici li ho avuti per alcuni giorni. Insomma una bella scoperta. Molti concittadini hanno palesato apprezzamento e messo in evidenza il sollievo che ne deriva, anche con la riconferma e richiesta di appuntamenti successivi. Inoltre la professionalità, cortesia e disponibilità degli operatori ha fatto sì che si creasse un clima molto accogliente e rilassato. Tant'è che ci siamo subito organizzati in un ambiente più ampio che potesse accogliere anche i futuri, per un trattamento ancora più completo. Un grandissimo ringraziamento ad Uri, alla Federazione Italiana Shiatsu ed a tutti gli operatori che volontariamente si mettono a disposizione, da ogni parte d'Italia, per la nostra popolazione. E grazie per aver permesso in un contesto tanto disastroso di scoprire una disciplina che, probabilmente, non avremmo conosciuto. Un caro saluto
Angela D'Andrea

Testimonianza di Flavia De Ambrosio socia prof. APIS

Ciao Nadia e ciao a tutti voi che leggete! Io e Paola siamo tornate ieri pomeriggio dall'Abruzzo e perdonerete se non vi ho subito messo al corrente dell'esperienza fatta poichè la stanchezza era tanta. Credo che più che le mie parole, sarà la vostra partecipazione attiva a farvi comprendere appieno la grande esperienza dall'enorme valore umano e l'immensa ricchezza che grazie a questo nostro piccolo contributo ci siamo riportate con noi, a casa. Perchè noi una casa l'abbiamo, tenete a mente solo questa parola: casa, che non significa solo "le mura", "il tetto", "il calore" ma molto, molto di più. Tutte le persone che si lasceranno toccare da voi, apriranno il loro cuore e la loro anima e potrete davvero comprendere cosa significhi, la paura, il disorientamento, la vergogna, l'insicurezza, la convivenza forzata, la perdita di identità, l'incognita del futuro, il timore del domani e l'attesa terribile poichè la terra ora è ferma... di un nuovo grande terremoto. Appena arrivate ci guardavano con molta diffidenza... cosa sarà mai questo "shiatsu"? Nessuno e dico nessuno ne aveva mai sentito parlare prima, figuriamoci poi le persone anziane, timorose già di loro... temevano l'invasione degli "stranieri", "dei cinesi" addirittura,



APIS e FIS unite nell'esperienza di volontariato con lo Shiatsu fra le popolazioni vittime del terremoto

tura, delle "malattie" che persone estranee alla loro già provata comunità avrebbero potuto portare... è stato divertente osservare soprattutto i più diffidenti rendersi conto che "però in fondo noi eravamo normali", "se lo sapevo che eravate voi mi prenotavo pure io", "ma voi sprizzata salute", "allora la prossima volta lo faccio pure io!". Sappiate che le liste di prenotazione per i riceventi dei prossimi due mesi sono già al completo! Vi aspettano tutti a braccia aperte perchè ciò che hanno ricevuto ha fatto loro un gran bene, soprattutto... e lo sapete meglio di me, al loro cuore, alla loro anima, oltretutto (perchè no) ai loro mal di testa e alle loro tensioni di ogni tipo, che come non avrebbero potuto esserci con il dramma che hanno vissuto e la loro vita di ogni giorno ora? Tutti hanno ricevuto il loro trattamento e per correttezza rendo noto che nel pomeriggio del sabato ha ricevuto lo shiatsu anche una persona in più che per errore non era stato inserito nell'elenco ma si era presentato all'appuntamento che era certo di avere. Sempre nel pomeriggio del sabato alcuni riceventi sono stati il sindaco, la vicesindaco e consorte, il responsabile della protezione civile e il capitano dell'esercito anche loro assolutamente digiuni e curiosi di sapere "cosa sia 'sto shiatsu" e dal momento che farlo provare è sicuramente meglio che raccontarlo... molti di loro sono già prenotati per riceverlo settimanalmente

tanto se ne sono innamorati! Come ben sapete la capacità di adattamento di tutti noi è fondamentale ma sono certa che tutti ne avrete più che a sufficienza, posso però dare qualche piccolo consiglio che vi sarà utile:

- 1) portate con voi solo ed esclusivamente un piccolo zaino che contenga tutte le vostre cose, non c'è assolutamente spazio dove dormirete e il vostro zaino poggerà inevitabilmente durante la notte o a terra o sulla sedia da massaggio che vi consiglio di lasciare aperta.
- 2) siamo alloggiati in quella che è stata una piccola cucina, quindi oltretutto il lavello in ceramica (con acqua calda) e le brande per dormire nella stanza non c'è assolutamente altro, anche perchè non c'è proprio spazio, ecco perchè lasciare le sedie da massaggio aperte e poggiarci sopra lo zaino e l'abbigliamento che vi toglierete di dosso la sera.
- 3) la stanza è caldissima! troppo! chiudete il termosifone, non servono sacchi a pelo.
- 4) vengono fornite lenzuola e coperte (militari calde) dalla protezione civile e sono sufficienti. Il materasso nuovissimo (lo abbiamo sballato noi come le coperte e le lenzuola) è piuttosto rigido, portate con voi un guanciale personale, quelli forniti NON sono nuovi e sono praticamente due pietre.
- 5) la mattina lascerete una branda col materasso al suo posto (consiglio quella che starà inevitabilmente sotto la cappetta della cucina) e posizio-



nerete l'altro materasso e la seconda branda con le zampe chiuse sopra una sull'altra, poi sopra ancora i vostri zaini coperte e lenzuola, perchè il poco spazio ricavato servirà per posizionare le due sedie da massaggio. 6) il bagno accanto è in COMUNE con gli opiti delle 2 stanze accanto: al momento tre signore molto anziane da una parte e una famiglia dall'altra... consiglio: al piano terra nella sa-



la ristorante ci sono due gabinetti usati pochissimo e puliti dal personale... usate quelli, per fortuna essendo ospiti in una ex cucina il lavello con acqua calda lo abbiamo in camera!

7) sindaco e vicesindaco dopo aver ricevuto lo shiatsu si sono detti pronti a trovare una struttura più adeguata per farci lavorare, forse un poliambulatorio che consentirebbe di usare anche i futon, ma non è sicuro, anch'è perchè ci dicono che questo poliambulatorio non sarebbe raggiungibile senza mezzi propri dall'albergo dove siamo alloggiati, quindi potrebbe nell'eventualità venisse accordato allo shiatsu, essere usato solo nei fine settimana di presenza di operatori automuniti.

8) l'albergo che ci ospita è raggiungibile dai bus di linea che partono anche dalla stazione (così ci hanno assicurato) e la fermata è proprio lì davanti, è con una passeggiata di circa un chilometro a piedi si può raggiungere un bar.

9) se qualcuno di voi la mattina non può fare a meno del caffè per poter aprire gli occhi... munitevi di una piccola moka elettrica da tenere in camera.

10) non ci sono badge di riconoscimento, con i ragazzi del ricevimento abbiamo creato questo sistema che ci sembrava funzionare: l'elenco delle prenotazioni lo tengono loro a piano terra e quello è anche il luogo dell'appuntamento tra il ricevente e l'operatore, la lista con i nominativi e le firme da apporre a trattamento ricevuto lo abbiamo tenuto noi in stanza e riconsegnato la domenica a fine lavoro. Quando prendono le prenotazioni spiegano che si tratta di essere in due nella stessa stanza contemporaneamente (potrebbero essere persone di sesso opposto o che non si conoscono affatto).

11) Solo una persona ha dovuto rinunciare al trattamento: soffriva di claustrofobia da stress e l'uso della sedia era impossibile, associato alla stanza davvero piccola, mi è dispiaciuto moltissimo.

12) Portate con voi dei fazzoletti bagnati di sifettanti per pulire il poggiatesta tra un trattamento e l'altro... i vostri riceventi ci tengono molto.

Credo di avere detto tutto e forse an-

che troppo... magari Paola aggiungerà qualcosa anche lei a riguardo. Auguro a tutti voi buon lavoro e vi abbraccio per tutto ciò che farete.

Grazie Flavia

Testimonianza di Silvia Clara Mori

Carissimi, di ritorno da Pizzoli vi scrivo per condividere le tante emozioni di questi giorni... emozioni molto positive per l'accoglienza da parte delle persone, lo scambio profondo che c'è stato, a livello umano, uno shiatsu di largo respiro... da parte dell'organizzazione premurosa delle istituzioni e della protezione civile, una sorpresa piacevole e un po' inaspettata, ... la grande fiducia che ci dimostrano tutti. Emozioni di sbigottimento per quanto percepito a L'Aquila... sì, la città, dove i muri piangono come ha detto un ricevente, la prima mattina tutti ci dicevano "andate a vedere, perchè non avete idea", e anche se avevo chiaro da prima che i media sicuramente non informano correttamente, non immaginavo di incontrare una città distrutta, con il tempo fermato a quella notte di aprile, (vedi foto) fermata e sepolta, con un silenzio irreale, devastazioni, macerie, tutto serrato, nessun segno di vita... e la spinta forte a farne partecipi tutti, perchè è importante saperlo, cogliere almeno la dimensione di questa grande tragedia, umana e strutturale, la desolazione di una città, il bisogno di rinascita, di ricreare una dimensione vitale. "Andate a vedere per raccontare ciò che avete sentito" ci ha detto un ricevente. Abbiamo raccolto tante testimonianze, perchè il bisogno di raccontare era forte, poter raccontare a una persona che viene dal mondo "normale" ed è disponibile ad un ascolto con il cuore. Dopo, a volte durante, i trattamenti, pezzetti di vita, le sensazioni provate durante le scosse e dirompente il bisogno di un ritorno alla vita, alla normalità, perchè comunque la vita appare con poche speranze, la permanenza nelle strutture, dove sono soddisfatti i bisogni primari, è comunque invalidante per la propria identità, si per-



dono i riferimenti, dopo aver perso affetti, persone care, le proprie cose, i propri riferimenti. Ma andiamo per ordine. Ci ha colpito intensamente la grande disponibilità di tutti verso lo shiatsu, un affidarsi anche se non se ne sa praticamente niente, siamo molto ben accolte, la voce si è sparsa velocemente arrivano i familiari delle persone che sono state trattate, loro stesse ritornano per questo secondo fine settimana, c'è un flusso continuo di riceventi e già prenotazioni piene per i prossimi fine settimana... la vicesindaco molto collaborativa ha preparato una postazione presso un poliambulatorio, dove abbiamo spazio a sufficienza per un lettino e un futon che abbiamo portato, (una stanza e l'ingresso, dalla prossima settimana ci saranno 2 stanze) così le sedie non servono e si può lavorare più approfonditamente, le persone sono felici di distendersi e concedersi di più. In giro per il paese c'è un avviso del comune (vedi foto) con la proposta nostra, e questo è stato l'unico mezzo di diffusione, assieme al tamtam del passaparola, favorito senza dubbio dalla permanenza di tante persone nella struttura del centro accoglienza dove dormiamo anche noi. Il messaggio che passa è il prendersi cura delle persone, cercano uno stacco, un modo di rilassarsi, di allentare tensioni, e poi raccontano, si aprono al lasciar andare. C'è

una stanchezza diffusa, profonda, quella che sopravviene dopo il panico e l'ansia, una stanchezza che ha il sapore di non riuscire a riappropriarsi della propria vita, che ha i connotati della spersonalizzazione, della vita surreale nelle strutture che non sono la propria casa, non hanno i propri orari, il cibo che arriva da lontano. Le persone appaiono passive, si sentono inutili forse, questo porta un affaticamento profondo. Essere lì, poter offrire il nostro shiatsu, diventa un'esperienza di condivisione molto umana, poter accogliere anche i visitatori, le ansie. La prima ricevente mi spiega la natura del terremoto, sussultorio, ondulatorio, altri mi parleranno delle faglie, delle profonde cavità vuote della terra, altri della scossa "che scuote prima i sensi e poi l'anima", di quello che è stato "un terremoto strano", altri della difficoltà di trovare luoghi di incontro, anche di svago, detto sottovoce perchè sembra che si debba pensare a cose più essenziali, ma per una coppia di giovani, la realtà di una città spettrale senza cinema, negozi, bar, ritrovi, librerie, niente, è una realtà difficile, quando si cerca di non abbandonarsi alla depressione delle perdite di amici cari e guardare avanti... di gatti che si rintanavano in angoli della casa, dentro i divani, terrorizzati e sbalestrati... Rassegnazione no, ansia passata e ancora da metabolizzare,

stanchezza, voglia di comunicare e non essere chiusi dietro transenne di indifferenza. Ringrazio il comune di Pizzoli, la Protezione Civile, e la Federazione per aver iniziato questo progetto di incontro e ascolto profondo, un progetto che sicuramente si sta già allargando e attirando a più persone della zona e ad operatori di tutta Italia, personalmente mi sento grata per averla vissuta.

Silvia Clara

Testimonianza di M. Serena Bagnoli

Quello che mi ha colpito di più, e anche sconvolto, è che ad oggi nessuno tranne le persone che hanno visto con i propri occhi, si è reso conto della vastità di questo disastro sociale, economico... Abbiamo dato ascolto a chi ci ha suggerito di andare a vedere l'Aquila e i dintorni di Pizzoli. A Pizzoli si ritengono molto fortunati, nonostante vivano da 7 mesi senza casa, con i pasti forniti dalla mensa d'emergenza, solo con l'essenziale, e nel rispetto dei bisogni primari, condividendo tutto... Così abbiamo fatto, nella pausa, siamo andate a l'Aquila e dintorni. La vita si è fermata il 6 Aprile. Il silenzio è l'unica cosa che regna, un silenzio angosciante, è quasi un pianto sordo, un grido di dolore, un grido di morte che fuoriesce da quel che resta delle mura, dal-



le macerie. E' agghiacciante... non c'è nessuno, non c'è più niente solo devastazione, e solo la Protezione Civile che tenta di riportare un alito di vita a quelle macerie. Ci raccontano che è stato un terremoto strano, tre tipi diversi di movimento nelle stesse scosse, si sono sentiti "sbatacchiare" violentemente in più direzioni, una sorta di centrifuga del corpo e dell'anima... da allora la terra non è ferma ma ora sono scosse "normali", così ci dicono. Da allora il panico, il dolore ma più di ogni altra cosa si avverte e si respira anche noi che siamo lì per due giorni, l'instabilità ad ogni livello. E' come se si visse in un'atmosfera surreale, in una dimensione "galleggiante", come avvolti da una fitta nebbia che ti destabilizza, ti fa perdere le dimensioni, i confini, gli appoggi, non sai cosa ti aspetti. C'è un grande bisogno di raccontare a chi non ha vissuto sulla propria pelle questo dramma. Sono tutti molto, molto grati per quello che stiamo facendo, si rendono subito conto che ricevere shiatsu, anche se non sanno di che cosa si tratta, è un grosso sostegno, un tocco è un grosso caldo

dolce abbraccio, e un po' di sollievo... chiedono subito quando torniamo. Abbiamo lavorato di più del previsto, ma la fatica non si sente, si può andare anche oltre, ce n'è un grande bisogno. La ragione ti dice che devi tornare a casa, il cuore ti dice che puoi tornare lì molto più spesso di quello che avevi previsto. Grazie alla Federazione che ha reso possibile tutto questo, grazie alla Protezione Civile, responsabile in loco Mimmo Fiorito, che sostiene e agevola notevolmente il nostro lavoro.
M. Serena Bagnoli

Un particolare ringraziamento alla Società TREVILANA che ha partecipato da sponsor a questa iniziativa, fornendo i futon per i trattamenti.



FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU

Milano, 4 novembre 2009

Carissimi tutti, finalmente questo fine settimana, in collaborazione con l'APIS, partirà il progetto di volontariato con l'autorizzazione della Protezione Civile e il patrocinio del comune di Pizzoli:

**"Tocchiamo il Cuore dell'Abruzzo"
a Pizzoli Albergo La Gioia", Corso Sallustio, 285
Telefono: 3334541708**

La presenza sarà di 2 operatori ogni fine settimana.

Prevediamo una scaletta di 3 trattamenti il sabato mattina:
ore 10.00 - ore 11.00 - ore 12.00
3 trattamenti al pomeriggio del sabato:
ore 15.30 - ore 16.30 - ore 17.30
3 trattamenti la domenica mattina:
ore 9.00 - ore 10.00 - ore 11.00

In questo modo prevediamo di poter trattare ogni fine settimana almeno 18 persone (9 a testa)!

I volontari arriveranno a loro spese a Pizzoli, (indicazioni per raggiungere il posto in fondo alla lettera).

Vitto e alloggio sono offerti dal comune di Pizzoli.

L'albergo dove svolgeremo la nostra attività è munito di ristorante, e per dormire avremo la disponibilità di due brandine da allestire nella saletta usata per i trattamenti. E' del tutto inutile ovviamente ricordarci che la situazione richiede un buon senso di adattamento!

Al fine di ottimizzare lo spazio, e risolvere al meglio eventuali problemi di temperatura, i trattamenti saranno fatti su sedie da trattamento, rese disponibili dalla Federazione Italiana Shiatsu che verranno poi riposte e lasciate in loco, e non su futon. Una volta sul posto troverete la lista dei richiedenti il trattamento con relativo recapito telefonico, troverete anche un registro dove i riceventi dovranno firmare per conferma. Ogni fine settimana di attività di volontariato darà diritto a 14 punti ECOS.

Gli operatori disponibili sono pregati di farmi avere quanto prima la data e/o le date della loro disponibilità in modo di poter stendere un calendario, al seguente indirizzo nadia.simonato@fis.it nel messaggio mi servono

NOME e COGNOME - TIPO DI ISCR. ALLA FIS o APIS - CELL. orario previsto di arrivo a Pizzoli.

Realizziamo futon ed arredamento Giapponese



TREVILANA

SS.Feltrina, 86 Treviso • Tel. 0422 230309 • www.trevilana.it