

# U-MANI-TÀ

*A Burj Al Shemali, campo profughi palestinese nel sud del Libano, è giunto a conclusione il secondo corso di Shiatsu rivolto ad un gruppo di donne, fermamente convinte a continuare la propria esperienza*

A cura di **Adriana Asara**, Responsabile della Formazione Istruttori e **Sylvia Dittadi**, Presidente Accademia Italiana Shiatsu Do



Un momento dei festeggiamenti offerti da Al Houla a fine corso 2014



Sylvia e Adriana di fronte al murales "Un giorno ritorneremo come il vento alle nostre case"



Il gruppo di donne che ha completato il primo Corso (2013/2014)

**L'**Associazione ULAIA Arte Sud di Roma ([www.ulaia.org](http://www.ulaia.org)), che da anni opera nei campi profughi palestinesi in Libano, in collaborazione con la locale ONG Beit Atfal Assumoud, nel 2013 ha avviato un primo progetto Shiatsu dedicato alle donne nel campo di Burj Al Shemali, con un corso gestito da Giuseppina Natale (vedi DBN Magazine n. 9). Per dare continuità al progetto, Olga - responsabile

di ULAIA Arte Sud - e Giuseppina, nel dicembre 2014 ci hanno invitate (come rappresentanti di Accademia Italiana Shiatsu Do e Shiatsu Do onlus) a partecipare alla fase conclusiva della formazione di base del primo gruppo di donne.

Entrambe avevamo già partecipato a progetti di diffusione e formazione Shiatsu in "situazioni socialmente complesse" in Messico e in Brasile; per questo abbiamo subito accolto l'invito con gioia e timore al tempo stesso.

Dieci partecipanti di questa prima esperienza, da allora, hanno continuato a praticare Shiatsu regolarmente presso l'Associazione ospite - il centro Al Houla - portando così la disciplina oltre il proprio ambito familiare e permettendo a tante altre donne della comunità di conoscere la piacevolezza dei trattamenti.

In questo secondo viaggio abbiamo incontrato, infatti, un gruppo di oltre 40 donne interessate allo Shiatsu, in aggiunta al gruppo del 2013, fermamente convinto a continuare la propria formazione.



La consegna degli Attestati

# IL CAMPO

**B**urj Al Shemali è uno dei 12 campi profughi ufficiali presenti in Libano; il 70% degli abitanti proviene dai villaggi di Al Houla (regione nel nord della Palestina) terra un tempo fertile e generosa. I Palestinesi, già in fuga dalla fine degli anni '40, furono "accolti" in questa zona interna del Libano che sorge sul pendio di una collinetta a 20 chilometri dalla loro patria. Considerato come rifugio provvisorio, qui iniziarono a costruire piccole abitazioni con la prospettiva di rientrare presto in Palestina. Ma qui sono, ancora oggi.

Come tutti gli altri campi, sorge su un chilometro quadrato di terreno preso in concessione negli anni '50 dall'UNRWA (agenzia ONU che presiede all'assistenza dei soli rifugiati Palestinesi). Ad oggi è un agglomerato di oltre 20 mila persone, numero via via in crescita: molti Siriano-Palestinesi, in fuga per le note vicende di guerra, stanno cercando rifugio e alloggio anche nei campi profughi del Libano.



Vista sui tetti di Burj Al Shemali



Un buon punto d'osservazione sulla vita del campo



La rete elettrica è così dappertutto, il pericolo è evidente: durante la nostra permanenza una ragazzina, un padre e la sua bimba di pochi anni sono morti folgorati



Una via del campo



Fili elettrici e cartelloni sono il "cielo" di ogni strada



Lo spazio è minimo: si gioca sui tetti delle case





Ma non mancano il colore... e l'onnipresente bandiera palestinese



Il filo spinato segna il confine tra il campo profughi e il territorio libanese



La via principale del campo, l'unica in cui riescono a circolare le auto

Il piccolo mausoleo in ricordo della "strage dimenticata" di Al-Hooli. Qui morirono, il 6 giugno 1982, ben 93 persone, soprattutto donne e bambini, in seguito all'esplosione di una bomba al fosforo durante l'invasione israeliana del Libano. Alcuni murales sono opera di volontari di tutto il mondo.





# SULLA VIA PER "AL HOULA"



"... Con la nakba/catastrofe, ai Palestinesi che hanno dovuto abbandonare i villaggi della regione di Al Houla - arrivati per la maggior parte a Burj Al Shemali - non rimane che stringersi attorno all'Associazione che ne porta il nome, oggi fucina di volontari e biblioteca frequentatissima da bambini ed anziani..." (testo citato da "La scrittura: un rifugio confortevole", su [www.ulaia.org](http://www.ulaia.org)).

Case ammassate in vicoli stretti come i corridoi delle nostre vecchie case, spazzatura ovunque (grave come da noi il problema dello smaltimento dei rifiuti)...

... fatiscenti negozietti pieni di niente, distributori di acqua filtrata in mancanza di acqua potabile...

...in tutto ciò, l'Associazione Al Houla dal 1991 continua a lavorare per dare dignità e valore al vivere nel campo.

# IL SENSO DELLO SHIATSU-DO: UNA VITA DI CONTATTO, RELAZIONE E AMICIZIA

**N**ella sala tappezzata di tatami, stendiamo i teli blu che abbiamo portato in dono ad Al Houla.

Questa stanza continuerà ad essere sbarrata, vietata agli uomini nell'orario del corso.

Essendo più di 40 le donne presenti al primo incontro, siamo obbligate - sia per lo spazio a disposizione, sia per la qualità dell'insegnamento - a formare due gruppi; questo comporterà per noi un impegno di quasi 10 ore di lezione al giorno. Senza enfasi, ci sentiamo di dire che ogni momento condiviso con il gruppo è stato per noi essenziale. Da subito, grazie al gruppo delle "veterane", è più facile questa volta invitare le donne a mettersi in seiza, in silenzio e pronunciare il Gasho, così come è più semplice comunicare: le (affettuosamente) "anziane" raccontano, anche con ironia, le proprie esperienze di pratica.

Molte delle "giovani" desiderano conoscere lo Shiatsu, come capita ovunque, proprio perché hanno ricevuto da loro dei trattamenti. Qualcuna esprime il desiderio di fare dello Shiatsu un possibile lavoro; questo d'altronde è anche un nostro grande desiderio e obiettivo.

In questi primi due corsi abbiamo proposto le tecniche Shiatsu di base e continueremo con la formazione professionale nei prossimi viaggi. Si susseguono 14 giorni di pratica continua: insistiamo sul contatto palmare profondo, sul senso dell'abbandono del peso, sulla capacità di esprimere attraverso diverse tecniche, pressioni avvolgenti e sostenenti, con la consapevolezza che tutto

ciò matura trasformazioni interne profonde.

Inaspettatamente (o forse no?) le partecipanti anagraficamente più giovani - tra i 15 e i 17 anni - hanno dimostrato grande difficoltà nel gestire la fatica fisica, nel prestare attenzione e nel dimenticarsi per qualche ora del telefonino sempre "cinguettante".

In questo, profughi o no, nel mondo globalizzato come consumatori siamo tutti disperatamente ed ugualmente accettati! La maggior parte di queste ragazze vive situazioni familiari difficili, di povertà a volte estrema, di disagio, di confusione mentale anche a causa della condizione di simil-prigionia a cui sono sottoposte.

Il con-tatto condiviso grazie allo Shiatsu ha permesso di aprire uno spazio interno di maggiore accoglienza e fiducia reciproca. E senza entrare nei dettagli del processo formativo sviluppato, riconosciamo con soddisfazione e gratitudine la personalissima evoluzione - nell'atteggiamento verso il gruppo e nella pratica individuale - che ogni donna e ragazza ha sviluppato durante gli incontri.

La strada per "sentire premendo" non ha mai fine, o è meglio dire che non vuole ridursi ad avere un fine... L'aver condiviso tanti momenti di pratica, e non solo, con tutte queste donne - oltrepassando i limiti della lingua, di un quotidiano tanto diverso dal nostro... e anche della tempesta di sabbia! - ci ha fatto sentire sempre accolte con calore ed amicizia.

***A tutte le Shiatsuka in Libano: a presto! Gasho.***







## “ HUNA WA HALAN: QUI ED ORA ”



Chi fosse intenzionato a partecipare attivamente ad iniziative Shiatsu per sostenere e promuovere il progetto in Libano, contatti Adriana 340 8138588 o Sylvia 347 2829694