

astrolabio

[06:01:11]

anno 6 - numero 1 - 2011

L'ASTROLABIO DELL'ARGINONE

testata iscritta al n.9/07 del Registro dei Giornali
e dei Periodici tenuto dal Tribunale di Ferrara
con decreto del Presidente del 26/07/2007

Proprietario: Casa Circondariale di Ferrara

Editore: Casa Circondariale di Ferrara

Direttore responsabile: Vito Martiello

Stampa: Tipolitografia San Giorgio
via Donizetti, 42 - Ferrara

Periodicità: bimestrale

Curatore: Iosto Chinelli

Grafica: Ubik Design

IN QUESTO NUMERO

Le interviste di Astrolabio

1 ... **Il laboratorio teatrale dell'Arginone**

Istituzionale

4 ... **Intervista a Francesco Cacciola**

Da fuori

5 ... **Il volontariato giudiziario**

Autobiografico

6 ... **L'isola di Peter Pan**

Autobiografico

8 ... **Una corsa in ospedale**

L'angolo della Poesia

8 ... **Poesie di Antonio Bensaia**

Libri

9 ... **Io... l'assassino**

Da fuori

10 ... **Articolo Ungaro**

Costume e società

11 ... **L'emigrante**

Ironico

12 ... **Il caffè del carcerato**

La salute del corpo

13 ... **Shiatsu**

La salute del corpo

14 ... **Guida pratica al training autogeno**

Il giornale del carcere di Ferrara

LE INTERVISTE DI ASTROLABIO

Il laboratorio Teatrale dell'Arginone

Quest'anno il corso di "Teatro" del nostro Istituto spegne cinque candeline e noi di "Astrolabio" siamo onorati di svelare aneddoti, sensazioni e riflessioni nascoste "dietro le quinte" attraverso un'intervista ad Horacio Czertok del Teatro Nucleo di Ferrara che, assieme all'eccellente Andrea Amaducci e con la collaborazione della caparbia e fedelissima videomaker Marinella Rescigno, conduce il Laboratorio Teatrale del carcere. >>>



>>> continua da pagina 1

Domanda: *Horacio, a distanza di 5 anni, come vede e giudica quest'avventura?*

Risposta: Come il buon cammino di un incontro che vive nel movimento. Quando abbiamo iniziato non avevamo esperienza in fatto di carceri e come tutti i cittadini eravamo portatori di luoghi comuni e pregiudizi. La pratica e il confronto hanno contribuito a demolire gli uni e gli altri. Alcune cose però le avevamo ben chiare sin dall'inizio, per esempio che il laboratorio dovesse avere una ben precisata continuità, che dovesse diventare parte della vita nel carcere. E questo è successo, penso perciò che l'equipe abbia lavorato bene, che tutte le persone coinvolte, e sono molte, abbiano

fatto del loro meglio perché il teatro all'"Arginone" sia quello che è oggi. Il Comune sostiene parte dei costi dell'attività, così come la Fondazione Cassa di Risparmio di Ferrara, ma senza una partecipazione

convinta del personale del carcere il progetto non potrebbe esistere.

D: *Lavorare "gomito a gomito" con la realtà carceraria quali giudizi o pregiudizi ha fatto emergere lungo questo percorso?*

R: Un problema da affrontare è che tutti tendiamo a confondere l'uomo con la sua storia giudiziaria. Il teatro ci costringe a vedere e a sentire oltre: richiede costanza, perseveranza e disponibilità al confronto con se stessi e con gli altri, sia nelle fasi preparatorie, sia nel momento

dello spettacolo. Ci vuole uno spirito sportivo ed è proprio con quello spirito che tentiamo di condurre il lavoro, ma il rapporto con gli sport finisce qua, perché la gara è diversa,

nel teatro. Non si tratta di vedere quanti punti infliggiamo agli altri, bensì quanto siamo in grado di crescere e di fare crescere gli altri come persone.

Il teatro ci costringe a vedere e a sentire oltre: richiede costanza, perseveranza e disponibilità al confronto con se stessi e con gli altri

D: *Sappiamo che avete sempre coniugato l'attività teatrale con quella fisico-motoria, ci può indicare finalità e caratteristiche di questa tecnica d'insegnamento?*

R: Il teatro si fa con quello che siamo, una complessità corpo-mente-sentimenti che prima di tutto dobbiamo imparare a conoscere e a gestire. Non ci sono cose più importanti. Tutto si interseca e si mescola, una pratica preparatoria sulla voce può condurre al canto e quello ad una scena e poi di nuovo all'esercizio. Non c'è un prima e un dopo, nel senso che prima impariamo e poi facciamo, dobbiamo mettere in campo una disponibilità a imparare continuamente mentre lo si fa. Le esigenze della scena ci impongono alcune pratiche pedagogiche che dobbiamo adattare al qui e adesso e questo facciamo. Peraltro quella trinità, corpo-mente-sentimenti è densamente intersecata e interattiva: lavorare sull'una presuppone lavorare su tutte, questo facciamo.

D: *Nel 2007 il vostro impegno e quello di una decina di detenuti è culminato in uno spettacolo presso il Teatro Comunale di Ferrara, apprezzato dai media e dalle istituzioni: quali sono i vostri programmi futuri; è ripercorribile quella strada?*

R: Certamente uno degli obiettivi che ci proponiamo è quello di riuscire ad andare in scena anche fuori dal carcere, nei teatri delle città. Gli scopi sono molteplici. Anzitutto dare a tutti, ai detenuti, ma anche al personale del carcere, ai cittadini e ai familiari, la possibilità di vedersi ed apprezzarsi in un contesto diverso dal consueto. Poi, fare un altro passo verso la costituzione di un organismo produttivo, che possa dare se non a tutti almeno ad alcuni la possibilità di costruirsi anche un percorso lavorativo.

D: *È noto che il progetto "Teatro" ha scambi ed esperienze*

condivisi con altri progetti europei. Con quale prospettiva ci poniamo nei confronti degli altri paesi?

R: Il lavoro che facciamo all'“Arginine” ha avuto modo di essere conosciuto e riconosciuto a livello europeo grazie ad un progetto che vede insieme a noi anche il Comune, l'associazionismo e altri enti in Germania, Francia ed Ungheria. Specialmente invitati, a febbraio 2010 abbiamo relazionato sul nostro progetto alla Conferenza Europea sull'educazione in prigione tenutasi a Budapest. L'Italia si trova all'avanguardia in questo campo, con il teatro che è presente in parecchie decine di istituti, e questa conferenza così come il nostro progetto servono per approfondire quello che già si fa, a conoscere quello che fanno gli altri e ad insegnare agli altri le nostre pratiche e metodologie. In questo senso è da notare che il teatro in carcere nella città di Pecs (prima e al momento unica in Ungheria) è nato dal nostro lavoro pedagogico: l'operatore che l'ha messo in moto è stato un nostro studente. La commissione europea è molto attenta al problema delle prigioni, e queste cose che facciamo da noi hanno, come si può vedere, anche un'importanza e una dimensione che travalica le nostre mura. Il teatro si rivolge ad un numero piccolo di spettatori, relativamente ai media di massa, ma influisce molto sul costume e sulle pratiche di una società, ben oltre il numero, a causa dell'intensità emotiva delle situazioni che mette in moto. La dimensione pedagogica del Laboratorio, come vediamo, è un aspetto di grande rilevanza, poiché non è possibile acquisire le conoscenze e l'esperienza necessarie in nessun altro luogo.

D: L'attività teatrale si articola in varie “sessioni”, quella dramma-

turgica, quella musicale e quella letteraria; un cocktail vincente visto i risultati dell'ultimo spettacolo. Concorda con noi?

R: La risposta è nella domanda: ma è importante dire che questa prospettiva metodologica non è nata a priori a tavolino, bensì risulta dalla pratica quotidiana. Non procediamo per schemi prefissati, bensì cerchiamo di trovare un linguaggio insieme. Da oltre due anni stiamo lavorando sul “Woyzeck”, a qualcuno può sembrare molto tempo ma è il tempo che ci vuole perché l'idea, partita originariamente dalla testa del regista, diventi patrimonio comune del gruppo. E questo non è qualcosa che si possa programmare, perché non serve avere un'adesione di testa o fideistica, tu ci proponi la cosa e noi ti seguiamo. Serve un'adesione totale, di cuore. Altrimenti non scaturisce la qualità di energia necessaria. Nel nostro caso abbiamo capito che “Woyzeck” era finalmente arrivato nel corso di una certa improvvisazione, a buona distanza temporale dall'inizio dei lavori. Quel soldato disgraziato era diventato uno di noi, e la sua storia la nostra, attraverso la quale tante altre storie, comprese le nostre, trovavano la loro strada verso il profondo di noi prima, e verso gli spettatori. Non è che decidiamo a tavolino quanta musica, quanta danza, quali canzoni. Ci arriviamo lavorando.

D: Cosa consiglia a chi si vuole avvicinare a questo spazio di svago e lavoro?

R: Non abbiamo consigli da dare. Noi portiamo in carcere la vita del teatro con l'idea che possa servire non solo ai detenuti bensì a tutto il personale che lavora in carcere e ai cittadini in genere, ma anche che tutto questo possa a sua volta arricchire il teatro come linguaggio della contemporaneità. Nel luogo

estremo della separazione, della ristrettezza e della sofferenza questi uomini danno al teatro nuova linfa e senso, e ci piacerebbe che questo fatto fosse molto chiaro ai detenuti che vogliono integrare il Laboratorio: vengono a prendere ma anche a dare, e quanto più avranno tanto più riusciranno a dare.

Horacio Czertok

Horacio Czertok è nato in Patagonia da una famiglia di nazionalità polacca. La sua attività teatrale comincia a Buenos Aires alla fine degli anni '60. Il collettivo praticava teatro di avanguardia con un forte indirizzo politico, prendendo spunto dalle tecniche di Grotowski. Il primo incontro di Czertok con Grotowski avvenne in Argentina, all'inizio degli anni '70, quando fu il suo traduttore nelle conferenze stampa durante il soggiorno del maestro a Buenos Aires.

La compagnia subì una scissione nel 1974. I membri fuoriusciti fondarono il Teatro Nucleo, tra questi c'erano Horacio Czertok e Cora Herrendorf.

Con l'aumento delle repressioni politiche in Argentina il Teatro Nucleo fu costretto a sospendere l'attività. Infine, nel 1978, all'indomani del golpe di Jorge Videla, Czertok e Cora Herrendorf dovettero lasciare il paese con la famiglia. Il Teatro Nucleo fu rifondato in Italia, a Ferrara, dove l'amministrazione cittadina mise loro a disposizione, alcuni locali di un ex-manicomio.

Il periodo di vicinanza con gli ospiti dell'istituto psichiatrico fu occasione per i primi laboratori sperimentali con malati di mente. Le attività definite di “ginnastica” erano incoraggiate dalla nuova dottrina appena introdotta da Franco Basaglia. A seguito di risultati incoraggianti, per iniziativa della Facoltà di Medicina dell'Università di Ferrara nacque il “CETT” (Centro di Studio sul Teatro nelle Terapie).

INTERVISTA A FRANCESCO CACCIOLA

Domanda: Quando è stata aperta la Casa Circondariale di Ferrara?

Risposta: Nel Marzo 1992, contemporaneamente alla dismissione del vecchio carcere di Via Piangipane.

D: Quali erano le Sezioni?

R: All'apertura erano utilizzate la 1°, la 2° e la sezione femminile per un totale di circa 60 detenuti, tutti quelli che erano ristretti in via Piangipane.

D: Quali sono le Sezioni presenti?

R: Attualmente vi sono sette sezioni attive di cui una per i detenuti "Protetti" e una di reclusione, più un padiglione autonomo per detenuti "collaboratori".

D: Se ci sono state delle modifiche relativamente alle Sezioni dell'Istituto, per quali ragioni sono avvenute?

R: Nel corso degli anni sono intervenute modifiche legislative e operative (modifica della classificazione dei detenuti e loro conseguente collocazione/separazione come l'ex circuito Alta Sorveglianza, Elevato Indice Vigilanza, ecc..) che hanno determinato vari cambi di utilizzo delle varie sezioni, inoltre la L. 230/2000 impone l'adeguamento delle strutture a criteri più moderni (esempio le docce in ogni cella) che è stato realizzato solamente in parte.

Inoltre è stata chiusa la sezione femminile oltre a diversi cambi di utilizzo delle sezioni comuni dovuti a periodici lavori strutturali quali il rifacimento delle docce comuni, tinteggiature ecc...

D: Quanti detenuti sono attualmente presenti (tipologia delle pene e dei reati)?

R: Alla data del 01/04/2011 sono ristretti 463 detenuti, ma sono state raggiunte punte di 550 detenuti presenti a fronte di una capienza regolamentare di 247 posti in totale e di 455 posti come massimo tollerabile, numeri che non tengono conto dell'impossibilità di gestire i posti senza contemperare le esigenze specifiche, per esempio, se nella sezione semilibertà risultano disponibili 32 posti, non posso esse-

re utilizzati per i detenuti comuni, ma solamente per i semiliberti nascondendo di fatto una situazione di sovraffollamento ben oltre il tollerabile delle sezioni comuni.

La suddivisione dei detenuti presenti per posizione giuridica e per pena residua da scontare seguono le percentuali sotto-riportate:

Posizione Giuridica	Percentuale
Appellante	12,0%
Appellante + altro	1,5%
Definitivo	62,0%
Definitivo + altro	5,0%
Giudicabile	12,5%
Ricorrente	7,0%

Pena residua	Percentuale
sino ad un anno	30,0%
sino a 3 anni	24,0%
sino a 6 anni	17,5%
superiore a 6 anni	13,0%
ergastolo	3,0%
in attesa sentenza definitiva	12,5%

Mentre la suddivisione per tipologie di reato principale segue le seguenti percentuali (la somma è superiore al 100% per la contemporanea infrazione di più norme)

Tipologia di reato	Percentuale
Art 609 (e/o bis ecc...) c.p.	6,5%
Art 73 (e/o 74) D.P.R. 309/90	48,0%
Art 575 c.p.	15,0%
Art 624 c.p.	16,0%
Art 628 c.p.	20,0%
Art 629 c.p.	7,0%

D: Quanti sono i detenuti stranieri e da quali aree geografiche principalmente provengono?

R: I detenuti stranieri ristretti presso la Casa Circondariale di Ferrara al 01/04/2011 sono 228 suddivisi secondo lo schema seguente:

Nazionalità	N°	Nazionalità	N°	Nazionalità	N°
Albania	25	Ghana	1	Russia, Federazione	1
Algeria	6	Gran Bretagna	1	Senegal	2
Bosnia ed Erzegovina	2	India	1	Serbia	4
Bulgaria	1	Israele	1	Sierra Leone	1
Cina	1	Macedonia	2	Siria	1
Colombia	1	Marocco	46	Sudan	3
Costa Rica	1	Moldova	3	Tunisia	52
Croazia	2	Montenegro	1	Ucraina, Rss Di	3
Cuba	1	Nigeria	33	Ungheria	1
Egitto	1	Pakistan	2	Uruguay	1
Francia	3	Polonia	2	Yugoslavia	3
Germania	1	Romania	17		

D: Da quali regioni italiane principalmente provengono?

R: I detenuti italiani ristretti presso la Casa Circondariale di Ferrara al 01/04/2011 sono 235 suddivisi secondo lo schema seguente:

Regione di nascita	N°	Regione di nascita	N°
Abruzzo	1	Piemonte	4
Basilicata	2	Puglia	19
Calabria	10	Sardegna	4
Campania	42	Sicilia	26
Emilia	90	Toscana	1
Lazio	3	Trentino	1
Liguria	1	Umbria	1
Lombardia	13	Veneto	15
Marche	2		

D: Quanti sono i detenuti nati a Ferrara e provincia attualmente ristretti nell'Istituto?

R: Dei 90 detenuti nati in Emilia Romagna, 56 sono nati a Ferrara e provincia secondo lo schema seguente:

Luogo Di Nascita	N°
Argenta (Fe)	1
Berra (Fe)	1
Bondeno (Fe)	1
Codigoro (Fe)	6
Comacchio (Fe)	12
Copparo (Fe)	3
Ferrara (Fe)	27
Goro (Fe)	1
Jolanda Di Savoia (Fe)	1
Poggio Renatico (Fe)	1
Portomaggiore (Fe)	1

D: Quanti detenuti tossico e/o alcolodipendenti sono ristretti nell'Istituto?

R: Del totale dei detenuti risultano 92 circa tossicodipendenti e 10 circa alcolodipendenti.

D: Quali sono le aree dell'Istituto?

R: Dal 07/02/1992 con la circolare 3337-5787 sono state istituite le Aree degli Istituti Penitenziari che si suddividono in :

- Area della Segreteria
- Area Educativa o del Trattamento
- Area Sanitaria
- Area della Sicurezza e dell'Ordine
- Area Amministrativo-contabile

D: Quali sono sommariamente le funzioni di ciascuna delle aree? Quali sono le competenze del Direttore all'interno dell'Istituto e che rilevanza ha all'esterno?

R: L'organizzazione interna degli Istituti Penitenziari risulta essere estremamente articolata e complessa. Precisiamo che per effetto dell'Art. 4 DPCM Aprile 2008 si è avviata la procedura per il trasferimento al Servizio Sanitario Nazionale delle competenze relative alla sanità penitenziaria.

*Intervista al Direttore
della Casa Circondariale di Ferrara
a cura del Direttore responsabile di Astrolabio*



L'ISOLA DI PETER PAN (prima parte)

È vero, quando si è rinchiusi in carcere si viene privati della libertà e di molti altri diritti, d'altra parte "CHI SBAGLIA PAGA" ed è giusto così.

Io ho sbagliato e sto pagando, soffro come gli altri, ma la mia età mi consente di godere di una vita vissuta che mi dà molti ricordi, alcuni rimpianti e qualche rimorso, ma che mi permette di estraniarmi dalla realtà in cui mi trovo, di rifugiarmi in un mondo virtuale e di viaggiare con la memoria rivivendo i tanti luoghi visitati e mari navigati.

Mi considero un cittadino del mondo. La mia passione per i viaggi e la fotografia subacquea mi ha portato a visitare le località più disparate in

nazioni adibite prevalentemente ad un turismo sessuale. Personalmente trovo deprimente che una persona per accompagnarsi ad una prostituta debba compiere migliaia di chilometri per trovare quello che può incontrare uscendo di casa o andando in una strada di periferia ed in alcune città anche in centro, più o meno per lo stesso prezzo. Non dobbiamo essere dei qualunquisti come quelli che ci giudicano, le cubane che fanno il più antico mestiere del mondo, le Jineteras, sono quasi sempre le stesse, una piccola percentuale sulla popolazione femminile, anche se è sicuramente possibile incontrare qualche giovane donna che per necessità, visto che gli

que non paragonabili ai problemi delle loro coetanee di oltre oceano.

Cuba è una Isola/Stato delle Grandi Antille, lunga circa 1300 km e larga circa 80 km. Assomiglia ad un lungo caimano disteso a circa 90 km Dalla Florida (USA).

Ha una popolazione di circa 11.500.000 di abitanti, divisa in diverse etnie, 60% bianchi discendenti dai conquistadores spagnoli, 15% neri, discendenti degli schiavi deportati dalle coste africane, 25% mulatti e pochissimi discendenti dagli Indios, gli abitanti originari dell'isola, sterminati dai conquistadores spagnoli, e ora pochi cinesi, arrivati ai primi del '900, dei quali resta molto caratteristico il "Barrio Chino" nel centro dell'Havana, con i suoi negozi e ristoranti tipici, ormai condotti quasi esclusivamente da cubani.

Il 76% della popolazione vive nei centri urbani, nella sola Havana vivono oltre 2.800.000 abitanti e il restante 24% nelle zone rurali.

Mia figlia dice che soffre della Sindrome di Peter Pan, quello che voleva restare sempre bambino sull'isola che non c'è. In realtà io avevo trovato la mia isola e vi sarei invecchiato anche volentieri, se il destino - e qualcun altro - non si fosse altrimenti opposto. Cristoforo Colombo fu il primo europeo che mise piede sull'isola di Cuba, sbarcò a Baracoa, nel sud dell'isola, e disse che non aveva mai visto luogo più bello al mondo tanto che lo paragonò al paradiso terrestre.

Infatti a Baracoa esiste una statua a lui dedicata oltre ad un'altra che raffigura un indio, Hatuey, che proveniva dalla vicina Haiti e che fu il primo che oppose una forma di resistenza all'invasione spagnola. Pagò con la vita, garrottato, il suo desiderio di libertà. A ovest, a pochi chilometri da Matanzas si trova il villaggio di Boca de Yumuri. Abitato da pescatori, è situato alla foce fiume Yumuri che scende



quasi tutti i continenti: paesi esotici come Polinesia, Thailandia, Seychelles o avventurosi come Sudan, Kenya, Madagascar e tanti altri.

Ma il luogo che ha catturato il mio cuore è un'isola dei Caraibi, l'isola di Cuba. Lo so, è banale, il primo pensiero che sovviene è "las CHICAS", le ragazze facili, ma credetemi, io ho vissuto là per circa cinque anni, più o meno in via continuativa, ed è un luogo comune accostare Cuba alle desti-

stipendi si aggirano sui 15/20 dollari mensili, possano accettare le avances di una persona di loro gradimento, in cambio di qualche regalo per soddisfare quelle esigenze che in altro modo non avrebbero la possibilità di realizzare. Ma non dimentichiamoci delle ragazze, anche italiane e spesso molto giovani, che tramite internet o il cellulare spediscono le loro foto intime o fanno ben altro per una ricarica telefonica o per futili motivi, comun-

dalla sierra e scorre in un canyon con pareti scoscese alte oltre 200 metri. Il villaggio deve il nome al grido di quegli indigeni che per sfuggire a chi, portatore di una religione che predicava tolleranza, carità e uguaglianza, li aveva schiavizzati per estrarre dalle miniere l'oro che essi gli avevano spontaneamente mostrato e donato, preferirono lanciarsi nel vuoto gridando, "Yu muri" ("io muoio" in spagnolo arcaico) e schiantarsi sul greto del fiume piuttosto che vivere da schiavi. Questo anelito di libertà che ha percorso e animato la vita dell'isola sino ai giorni nostri: dagli originari indios della tribù dei Siboney, appartenenti al gruppo Arawak, alle lotte di indipendenza dei coloni nei primi dell'800 contro la dominazione spagnola culminante nel 1868 con il manifesto "Grito de Yara" di Carlos Manuel Cespedes, che portò all'abolizione della schiavitù e ad una parvente autonomia che però, inapplicata, continuò ad alimentare il malcontento cubano.

Solo alla fine dell'800 con la guerra ispano/americana Cuba ottenne la libertà totale dalla Spagna ma dovette accettare la tutela militare e politica degli Stati Uniti, dalla quale si affrancò definitivamente con la rivoluzione castrista (1953-59), mantenendo però quella spina nel fianco costituita da una striscia di territorio nella Baia di Guantanamo, nel sud di Cuba, dove gli USA dispongono ancora oggi di una importante base militare. È questo uno dei motivi di attrito fra i due

Stati, oltre alle sostanziali differenze ideologiche/politiche, causa dell'attuale embargo posto dalla potenza statunitense e che rende problematico l'approvvigionamento di materie prime e prodotti di prima necessità, anche medicinali, indispensabili per lo sviluppo economico dell'isola ma ancor più necessari per garantire la salute dei suoi abitanti.

La prima volta che vidi Cuba fu nel 1993. Allora ero un ragioniere che per uscire dalla routine quotidiana aveva diversi hobby, fra i quali la passione per il mare, uno dei tanti che pensava giusto che i delinquenti dovessero stare in carcere e non uscirne mai, anche perché mi ero già trovato alcune volte davanti a qualche soggetto che con una pistola (chissà se vera) mi aveva obbligato ad aprire la cassaforte.

Infatti nella vita lavorativa ero dipendente di una Cassa di Risparmio dal 1970 e, dopo la dovuta gavetta da impiegato/cassiere, ero diventato funzionario con responsabilità di direttore di filiale. Mi sovviene un episodio: in una filiale della bassa reggiana - tardo pomeriggio e banca già chiusa al pubblico - dal mio ufficio sento un forte rumore provenire dal retro dell'edificio. Alle grida degli



impiegati, mi sporgo per vedere cosa succede. Vedo un uomo in piedi sul banco dove sono disposti gli sportelli, viso coperto da una calzamaglia, revolver in mano. Un altro intimava al personale di non muoversi ed un terzo, alto, magro, anch'egli col viso coperto, che mi viene incontro e mi esorta a consegnare tutto il contante con fare cortese ma convincente, anche perché l'automatica che mi mise davanti allo stomaco non lasciava ombra di dubbio sulle sue intenzioni. Fra l'altro eravamo in fase di chiusura, la cassaforte era aperta e i soldi ben in vista. Lo invito, insieme ai suoi compagni, ad abbassare le armi rassicurandolo che avremmo soddisfatto le loro richieste e che la cosa più importante era che non venisse fatto del male ad alcuno.

Così avvenne. Presero i soldi e in un baleno sparirono da dove erano venuti, cioè dalla finestra del bagno che dava nel cortile dell'edificio: i vetri erano a prova di proiettile, ma non di sfondamento, per cui, approfittando del buio e della mancanza di sorveglianza, sicuramente ben informati, li avevano sfondati. Posto in atto il loro piano, svanirono nel nulla.

Chissà se questo episodio ha lasciato un segno nel mio inconscio e influenzato il mio destino. Sicuramente a quell'epoca mai più avrei pensato che dal ruolo che ricoprivo mi sarei trasformato in un solitario rapinatore di banche, solo di banche, con pistola di plastica... solo di plastica.

>>> continua nel prossimo numero



UNA CORSA IN OSPEDALE

Non ricordo di preciso l'anno in cui è successo questo fatto, forse era il 1993 o il 1994.

Mi trovavo detenuto presso la casa circondariale di Giarre, Catania. I colloqui con la mia famiglia erano sempre regolari, tutti i lunedì. Quel giorno mi preparo come al solito per il colloquio e aspetto di essere chiamato dall'assistente di reparto, ma il tempo passa: le 9, le 11, le 12. niente! Nessuno si fa vedere.

Quel giorno non feci colloquio; pensai allora che sarebbero venuti a farmi visita mercoledì, ma ancora una volta non vidi nessuno. Sentivo l'ansia e la rabbia crescere dentro di me.

Cercavo di immaginare cosa potesse essere successo e l'unico pensiero plausibile era che mio figlio Giuseppe stesse male: un'influenza, i soliti malanni che si prendono i bambini.

Provai a telefonare a casa, ma non rispondeva nessuno e così per tutti gli altri parenti.

Silenzio assoluto.

Dopo 15 giorni finalmente mia moglie, mio figlio e mio padre vennero a col-

loquio. Ci salutammo come al solito, ma quando presi Giuseppe in braccio mi disse: "Papà, bua", e mi mostrò il braccio pieni di lividi. Loredana, mia moglie, mi spiegò cosa era successo: Giuseppe era stato ricoverato al policlinico di Messina, per una grave malattia al sangue; gli mancava una sostanza e bastava che gli si alzasse la temperatura anche solo di un decimo perchè non respirasse più. Fu un miracolo se riuscì a salvarsi. Il giorno in cui stette male, il primario di pediatria chiese di parlare anche con me, perchè non erano sicuri che mio figlio superasse la notte. Fu allora che mia moglie si trovò costretta a dire dove al momento mi trovavo. L'indomani mio figlio si svegliò e, come ho detto, lo potei vedere dopo 15 giorni.

Gli avevano prescritto una cura che sarebbe durata parecchio tempo. Dopo 2 anni uscì dal carcere. E pochi giorni dopo, mentre pranzavamo, mia moglie mi disse: "Antonio, non lo vedo bene Giuseppe!". Era seduto sulle mie ginocchia e non gli vedevo la faccia, quando all'improvviso, non si muove più è

sento Loredana gridare!! Presi le chiavi della macchina e uscì di corsa tenendo mio figlio in braccio. Non so come feci, guidavo e allo stesso tempo facevo la respirazione bocca a bocca, e massaggi cardiaci. Appena arrivato all'ospedale entrai di corsa gridando se c'era qualcuno che potesse dare dell'ossigeno a Giuseppe.

Un infermiere mi viene incontro dicendomi che devo andare in un altro padiglione. Insisto e questo mi risponde allo stesso modo. Gli tiro un ceffone, entro di corsa in una stanza di primo soccorso e i medici, capita l'urgenza, immediatamente lo aiutano. Dopo qualche ora Giuseppe riprese conoscenza e con l'ambulanza lo portarono in pediatria, dove c'erano anche tutti i miei parenti. Mia moglie mi venne incontro, mi abbracciò e mi chiese come stava Giuseppe. Ricordo che le dissi di stare tranquilla, che Giuseppe stava bene.

Dopo tornammo insieme all'ospedale. Oggi mio figlio è maggiorenne e capita ancora che mi ringrazi per avergli salvato la vita.

Io ringrazio Dio.

Antonino Bensaia

L'ANGOLO DELLA POESIA

È SERA

*C'è buio nella mia cella penso te quanto sei bella
si fa sera i rumori svaniscono ricordi lontani che non
finiscono
ogni tanto passa un treno veloce
vorrei chiamarti ma... un nodo mi blocca la voce
e così gioia mia tra tormenti e nostalgie come
una lenta agonia*

IL LIBRO

*Pagine vecchie ingiallite dal tempo,
emozioni e sentimenti repressi,
intrappolati dalla ragnatela
dell'egoismo.*

*Messaggi muti,
grida d'aiuto
soffocati dall'indifferenza,
lì sta scritta la mia vita,
riposta in uno scaffale ad impoverirsi di ipocrisia,
dove mai nessuno andrà a cercarla
Ho tanto da dare e coltivo la speranza che qualcuno un
giorno lo apra per guardarci dentro,*

*Mi auguro ci trovi ancora l'attualità di un uomo scritta
con l'inchiostro rosso della sofferenza e non la
storia di un fantasma.*

Antonino Bensaia



IO... L'ASSASSINO

"In quella notte limpida di inizio millennio con la luna piena ad illuminare la campagna circostante, Marco, perso in pensieri lontani, dalla finestra guardava gli alberi scossi dal vento che soffiando da nord attraverso le fessure degli infissi, portava fin dentro la stanza il freddo di quel gelido inverno".

È stata con questa frase scritta e riscritta più volte quando mi trovavo detenuto presso il carcere di Aosta, che iniziai la mia carriera di aspirante scrittore.

Da allora sono trascorsi alcuni anni nei quali ho continuato a scrivere. Prevalentemente romanzi, racconti e articoli, e fra uno scritto e l'altro, un libro autobiografico pubblicato da una casa editrice di Bologna nel marzo del 2010.

Chi sono? Mi chiamo Marco Lentini ed ho 51 anni ma soprattutto sono un ex detenuto con alle spalle decenni di vita criminale e innumerevoli anni trascorsi in carcere, (quattordici) di cui quasi nove nella mia ultima carcerazione (ottobre 1999 - luglio 2008).

Bene, questo è il mio "biglietto da visita", o meglio, il retro dovrei dire in quanto, da tempo, addirittura già da quando mi trovavo ancora carcerato, ho dato un taglio netto con questo mio vivere oltre la legge.

Rimanendo a lungo in carcere si finisce per fare del carcere stesso una seconda pelle. Un concetto che sembrava per me una sentenza definitiva quando, in quell'oramai lontano 13 marzo del 2001, venni condannato in primo grado all'ergastolo (ridotto poi in appello a 21 anni).

Una sentenza che avrebbe dovuto seppellirmi in galera e sigillarne il sepolcro invece, fu proprio da quella pesantissima condanna che trovai gli stimoli per "tagliare" i ponti con il passato e iniziare a costruirmi un futuro diverso da quello scritto dalle mie stesse mani.

Le tappe di questo mio lungo e spesso faticoso percorso sono talmente tante

che mi è quasi impossibile ricordarle tutte. Di fondamentale importanza sono risultate la decisione di riprendere gli studi fino a conseguire nel 2007 il diploma in ragioneria informatica presso l'istituto Monti di Ferrara e, l'anno seguente, la conversione al Buddismo.

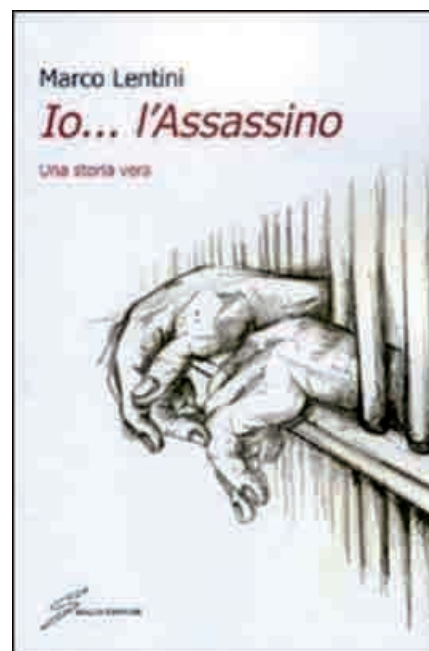
Negli anni trascorsi in carcere ho collaborato con alcuni giornalini carcerari ma ciò di cui vado più "fiero", è di essere uno dei fondatori dell'"Alba", un mensile pubblicato e inizialmente finanziato dai detenuti del carcere di Ivrea.

Ed è proprio da questa mia passione per lo scrivere e dal desiderio di far conoscere il "pianeta carcere" alla gente che mi sono proposto per collaborare, e spero per diverso tempo, con "Astrolabio".

Ed allora eccomi qua. Devo però precisare che Marco Lentini non è il mio vero nome, è lo pseudonimo con il quale ho firmato il mio libro "Io... l'Assassino", un libro che ha come filo conduttore proprio gli anni della mia ultima detenzione. In questo mio primo, diciamo articolo, mi è stato chiesto di presentarmi, cosa che a grandi linee ho fatto, e di parlare di questo mio libro autobiografico.

Cosa quest'ultima che mi è un po' difficile perché è un libro che mi ha coinvolto, e tutt'ora coinvolge troppo a livello emotivo perciò preferisco che a "parlare" per me sia una delle tante recensioni uscite in questi mesi.

"È il racconto appassionato e toccante delle emozioni lungo un doloroso percorso interiore, fino alla presa di coscienza di ciò che era stata la sua vita, dei rapporti con la madre e il figlio e soprattutto, alla reale comprensione del significato di avere provocato la morte di un uomo. Un viaggio commovente che si snoda attraverso sofferenze e pentimenti, rimorsi e ricerca della propria identità, riflessioni e voglia di riscatto personale dove una sincera introspezione spinge l'autore fin dentro il suo "Io" più profondo".



Ecco, se vogliamo questo è il succo del libro, un viaggio alla ricerca di me stesso. Un viaggio visto attraverso le emozioni, i ricordi, i dolori. Un viaggio che nel suo scorrere cambia continuamente di dimensione. A volte procedo su ampie strade, altre magari solo su sentieri di campagna appena accennati ma avanzo, avanzo perché, tutte indistintamente, servono per farmi giungere alla mèta. La mèta di questo viaggio non è solamente il diventare una persona onesta, quella casomai è la prima di una lunga serie di tappe, e in realtà non credo ci sia neppure una mèta ben definita in quanto questo è un viaggio che si snoderà per l'intera mia vita.

Dove voglio arrivare? Quando autografo i miei libri riporto una frase di un grande maestro buddista, Daisaku Ikeda: "Rifiutarsi di essere sconfitti è già una vittoria".

Ecco, questa è la mèta del mio viaggio. Un giorno, quando dovrò valutare ciò che è stata la mia vita, vorrei avere la consapevolezza che non è stato un arretrare di fronte agli ostacoli che la vita stessa ci pone di fronte, ma di avere sempre e in ogni occasione "lottato" per superarli. E poco importa se vi sia riuscito o meno, ciò che veramente importa, è lo spirito di non arrendersi... mai!

UN MARE DI FANGO

Towda China (leggi: tauda cinà) è un piccolo villaggio nel distretto di Lower Dir, nel Pakistan settentrionale. Una manciata di case dal tetto piatto costruite in pietre e fango, sulla riva settentrio-

una diga. In quell'intervallo di tempo, il livello dell'acqua è salito di quindici metri, sommergendo Towda China. Gli abitanti hanno avuto il tempo di lascia-



I figli di Ismail Khan al lavoro per svuotare la casa dal fango

nale dello Swat, un fiume che scende dalla catena montuosa del Hindukush. In quel punto, il fiume forma un'ampia ansa tra le montagne: alcuni ettari di terreno fertilissimo e facile da irrigare che gli abitanti coltivano da moltissime generazioni, fonte di cibo e di reddito. Alla fine di Luglio 2010, le piogge monsoniche furono intense come mai negli ultimi 80 anni. Pioveva, pioveva, pioveva intensamente e senza sosta per giorni interi. I torrenti si ingrossavano sempre più, trasportando fango, sabbia, tronchi; cominciarono a sommergere campi coltivati e poi ad erodere le sponde, facendo scomparire altri campi, case, scuole, moschee, ponti. Lungo le sponde, tutto veniva travolto e inghiottito dal serpente di fango, in un chiasso di strepiti e schiocchi che metteva paura.

Towda China era collegata all'altra sponda dello Swat da un ponte che durante la piena ha trattenuto rami, tronchi, alberi interi, creando in poche ore

una diga. In quell'intervallo di tempo, il livello dell'acqua è salito di quindici metri, sommergendo Towda China. Gli abitanti hanno avuto il tempo di lascia-

re le case e portare con sé poche cose, salendo lungo il pendio per non essere travolti dal torrente di fango. Poi il ponte ha ceduto, la diga che si è disintegrata e il livello dello Swat è sceso lasciando una coltre di fango, sabbia e desolazione sopra Towda China: molte case collassate sotto il peso di quel fango, quelle che avevano resistito erano riempite di fango fino al ginocchio, i pozzi per l'acqua riempiti e contaminati e quasi tutto il terreno coltivabile spazzato via, cancellato, piattato lasciando posto ad un letto di ghiaia nuda.

Gli abitanti sono ritornati al villaggio inizialmente increduli e disperati, sotto shock.

Ma lo scoraggiamento non è durato molto, i Pashtùn (l'etnia locale) sono gente abituata alle difficoltà e difficilmente si scoraggia.

Già il giorno dopo Ismail Khan era all'opera per svuotare casa sua dal fango, così che la famiglia e quella del fratello, che invece la casa l'aveva persa, potesse tornarci al più presto.

Sembra strano ma a causa di tutta quella pioggia, l'acqua potabile era la necessità più urgente: tutti i pozzi di Towda China erano riempiti di fango e sabbia, l'acqua contaminata dalla piena era imbevibile. Così, con perfetto spirito di solidarietà ed efficienza, gli abitanti di Towda Chinà hanno istituito un co-

mitato per l'acqua, facendo una mappa dei pozzi da svuotare e disinfettare e si sono presentati alla squadra di tecnici del Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR) chiedendo aiuto ma al contempo mostrando che per parte loro erano pronti a darsi da fare. Per il CICR è stato sufficiente prestare al comitato locale una pompa per svuotare i pozzi, impegnarsi a pagarne il carburante, donare numerose confezioni di pastiglie di cloro e fare una breve dimostrazione su come utilizzarle. Un mese dopo, 95 pozzi erano stati svuotati dal fango, puliti e disinfettati: sia quelli di Towda China che quelli di altri due villaggi vicini. Più di tremila persone avevano nuovamente accesso all'acqua potabile, un successo che anche la stampa locale ha riportato. Una soddisfazione che gli abitanti di Towda China, pur nel disastro in mezzo al quale ancora si trovavano, esprimevano con grandi sorrisi stampati in faccia.

*Michele Ungaro
Responsabile progetti acqua per CICR*

Michele Ungaro

Michele Ungaro è nato a Venezia nel 1963. Completati gli studi di Geologia, ha lavorato per anni nel campo dell'esplorazione petrolifera tra Nord-Africa, Medio-Oriente, Mare del Nord e Golfo del Messico. Nel 2004 ha deciso di svoltare, per dedicarsi all'assistenza umanitaria internazionale come responsabile di progetti per approvvigionamento e distribuzione di acqua potabile in aree rurali, soprattutto in paesi con conflitti in corso: Afghanistan, Etiopia, Congo (RDC), Sudan e Pakistan. Dal 2008 è responsabile di progetti per il Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR).

L'EMIGRANTE

Credo che nell'era della globalizzazione vi siano molte famiglie miste. I miei figli sono nati in Svizzera ed hanno la doppia nazionalità, mia suocera è austriaca e mia cognata è dominicana.

La domanda più frequente che i figli mi ponevano quando erano piccoli era proprio su quale fosse la loro vera patria, la loro casa. Quando andiamo in Italia ci chiamano gli svizzeri, quando siamo a casa (Basilea -Svizzera) ci chiamano italiani... quale è la nostra identità?

Sono nato nel 1965 e fino al 1983 non sono mai uscito dall'Italia, le mie giornate ruotavano principalmente intorno alla città in cui vivevo. Per me restare a Bologna mi dava quella sicurezza che ognuno di noi ha quando si muove tra le mura amiche parlando lo stesso dialetto.

Ero diffidente e mi scontravo con chi veniva da fuori, sono stato educato così. A casa mia poteva entrare solo chi abitava nel quartiere, finché un giorno mi sono trasferito e stabilito in Svizzera; non prima di aver girovagato alcune capitali europee: Parigi, Copenaghen, Berlino e Vienna.

Lì mi sono scontrato con la realtà di cosa vuol dire essere forestiero o meglio straniero. Ero visto come l'intruso che si era sposato con una del posto e perfino mio suocero non era contento di avere un genero italiano (allora avevo 18 anni, lavoravo e non ero pluri-pregiudicato), insomma me la vivevo male. Fino a quando il tempo, la nascita dei miei figli mi ha fatto sentire cittadino del mondo; se mi avessero detto da piccolo che avrei sposato una straniera, li avrei mandati a ca... e.

Oggi vedendo i miei figli che parlano più lingue e le loro compagnie multietniche... mi rendo conto che non esistono differenze tra le razze ma esiste solo l'Uomo!!!!

Anche qui in carcere siamo un mondo multietnico. Quando trovo qualche detenuto straniero che alla prima discussione mi dice razzista mi viene da ridere. Per come sono fatto io non devo dare spiegazioni, ma dentro di me penso: "Bello mio, viviti senza timori la tua storia. Anch'io sono stato emigrante e ci sarà sempre il razzismo; sappi che il razzista forse conosce solo il suo quartiere e non sa cosa si perde fuori dalle mura della sua città.

Wilson



LA VITA!!!

Sii figlio dell'universo, non meno degli alberi o delle stelle hai diritto di stare al mondo e che tu lo capisca o no l'universo è giusto così com'è, perciò qualunque sia il tuo modo di concepirlo, quali che siano i tuoi problemi o desideri; con tutte le sue ipocrisie, ingratitudini e i sogni andati in fumo, il mondo è ancora bello.

Mettiti uno specchio nell'anima e LOTTA PER ESSERE FELICE.

Anonimo XIV secolo

BILANCIA

Quando si nasce una delle cose cui veniamo sottoposti è essere pesati.

Durante tutta la vita abbiamo la nostra BILANCIA. Ma penderà nel bene o nel male solo da una parte.

Wilson



IL CAFFÈ DEL CARCERATO

Salve, cari lettori, si parliamo di caffè, piccola e piacevole pausa delle nostre giornate. Da quello che ci dice la storia, le prime tracce, i primi aromi, si incontrano tra le popolazioni di pastori del nord dell'Etiopia, dove si narra che essi



trovarono il modo di preparare questa bevanda per ristorarsi durante la sosta fra un villaggio e l'altro. Tutt'oggi l'Etiopia conserva la miglior qualità e il metodo di preparazione più antico. A seguire, per produzione e quantità, ci sono il Brasile e poi la Colombia, nota anche per la qualità, ed infine, ma non ultima, l'Arabia.

Ma ai giorni nostri, il primato per la sua diffusione e metodo, spetta al nostro paese: l'Italia, vera perla al centro di questi paesi per l'ingegno e la commercializzazione.

Il trucco è la torrefazione, ovvero il modo di lavorare il caffè e soprattutto il nostro singolare modo di prepararlo: l'ESPRESSO!!!!!!

Difficile trovare gente che durante la giornata non si beva il suo caffè, anche perché ormai c'è ne per tutti i gusti: decaffeinato,

ristretto, corretto, macchiato, marocchino, alla nocciola, con panna, ecc... Ma, al di fuori di questo mondo che sorseggia e degusta il caffè, c'è un

mondo a parte, un paese nella nazione, che usa il suo caffè come un vero e proprio codice che solo i suoi membri possono decodificare, una vera e propria arma per sfidare, offendere, mettere alla prova, umiliare o semplicemente come gesto di buona accoglienza.

Sì, STIAMO PARLANDO DEL CAFFÈ DEL CARCERATO!!!

Andiamo per ordine:

IL CAFFÈ DEL PRIMO INGRESSO

Appena ti arrestano, dopo matricola e accertamenti, ti buttano in una cella con altri occupanti che chiaramente non hai mai visto. Stai sicuro, che dopo il classico buongiorno e le presentazioni, la prima parola sarà: "Siediti, ti preparo un caffè!"

IL CAFFÈ DELL'AMICO

Beh sì, quando sei in sezione, in quei frammenti di tempo che hai per sciogliere



ti un po' le gambe, spesso si va da un amico che sta in una altra cella, è la prima cosa che si chiede è: "Hai fatto il caffè?"

IL CAFFÈ DEL LAVORANTE

Bene o male, in carcere si lavora un po' tutti, e quando sei lavorante, chiaramente hai la possibilità di andare in visita in altre sezioni, e se è il tuo turno di lavorare, stai sicuro che quando passerai davanti alla cella di un amico, ti chiederà: "Hai preso il caffè?"

IL CAFFÈ DEL PERDENTE

Il gioco a carte più popolare in carcere è la scopa, a seguire la briscola

e la scala 40, ma ancora più popolare è scommetterci sopra un caffè. Ma la perdita del caffè non sarebbe abbastanza, perché abbinato al caffè c'è il comando, ovvero ad uno schiocco di dita e uno sguardo capisci che devi andare a preparare tu il caffè perso.



IL CAFFÈ PROIBITO

Questa è la versione più osé del caffè del carcerato, ovvero il caffè alla cicciolina con le sue molteplici versioni, vera e propria umiliazione per chi lo subisce. Auguri!!!

IL CAFFÈ DEL TRADITORE

Sin dai tempi che furono, la malavita in carcere usa questo metodo per mettere alla prova i presunti traditori. Si invita la persona sospettata in cella per un caffè, mentre lo si prepara si inizia il discorso su cui si presume il tradimento, una volta pronto il caffè si

mette a tavola e si chiede alla persona di mettere lo zucchero, se gli trema la mano... beh si è tradito!!!



IL CAFFÈ SACRO

Ovvero, quello del mattino, quello che ti prepari con le tue mani, che dopo la prima sigaretta ti fa correre subito in bagno!

IL CAFFÈ DEL LIBERANTE

Questo è quello più importante. Quando arriverà il tuo giorno, la tua ora, e la voce dell'assistente romperà il silenzio della sezione gridando il tuo cognome seguito dalle parole: "LIBERANTE!" Prima di tutto, complimenti, ma poi i tuoi compagni faranno per te l'ultimo caffè, per buon auspicio.

Ora cari lettori godetevi il vostro caffè, ma per quieto vivere, prima di accettare il prossimo caffè, guardate bene il contesto, siete avvisati!!!

Daide Mesfun



MASSAGGIO SHIATSU

Dall'oriente arrivano le nostre "ancore di salvezza". Lo Shiatsu: origini e proprietà "anche noi (senza palestre) possiamo godere delle sue finalità"

Era settembre 1912, quando dall'isola di Shikoku per il torrido clima del mare di Seto la famiglia di Tokujiro Namikoshi migrò verso il "freddo" dell'isola settentrionale di Hokkaido, la più piccola delle quattro isole che compongono il Giappone. Il viaggio fu faticoso ed estenuante e non privo di insidie e problemi, la mamma fu colta da dolore alle ginocchia che si propa-

anche praticare personalmente, senza bisogno di strumenti particolari o attrezzature sportive).

Egli focalizzò il suo trattamento nelle parti e zone del corpo più rigide e compresse e in quelle più fredde, riattivando e ripristinando circolazione sanguigna ed energia, convertendo da zone passive a zone attive del nostro corpo che meno o quasi totalmente non usiamo (persino i muscoli del collo o quelli facciali).

Il giovane Tokujiro inconsapevolmente aveva stimolato diteggiando la colonna vertebrale la produzione di cortisone delle capsule surrenali, una sostanza cu-

rante l'antipatica e diffusa patologia dei reumatismi.

Iniziò così una nuova era basata sulla sperimentazione di una nuova concezione terapeutica per la quale il nostro organismo può curarsi da solo anche senza far ricorso e leva sulla medicina tradizionale e sui suoi dettami.

Era nata la Shiatsuterapia Namikoshi che sfociò nella creazione ad Hokkaido di un istituto terapeutico specializzato, dove i suoi ex pazienti diventavano i suoi allievi.

Oggi le persone che hanno frequentato un corso biennale la scuola giapponese di Shiatsu possono acquisire, dopo un esame di stato, la qualifica e l'attestato di specialisti e terapeuti in Shiatsu.

CARATTERISTICHE DELLA SHIATSUTERAPIA

La shiatsuterapia viene praticata mediante l'uso delle mani e delle dita, con la loro pressione. È finalizzata alla riattivazione delle zone dormienti del nostro organismo, a prevenire e a curare le malattie o in particolare le sindromi (quell'insieme di fattori e di cause) che sono la base del nostro affaticamento o della nostra sedentarietà fisica.

Il terapeuta riesce, TRAMITE la palpazione ed il massaggio dei muscoli e della pelle, ad individuare mediante la temperatura corporea i punti nevralgici da trattare e localizzare le zone dove si accusa silenzioso il dolore, base di partenza delle nostre malattie.

Questa terapia non presenta effetti indesiderati né collaterali (muscolari o di altra natura).

Nei giovani serve per restare in forma e nelle persone anziane per prevenire le malattie che accompagnano l'invecchiamento e contestualmente la stessa senilità.

Possiamo paragonare lo Shiatsu ad un barometro, una tecnica, un modello di autogestione del nostro benessere che se praticato quotidianamente da soli o con l'ausilio di un terapeuta può creare sinergie ed una sempre maggiore efficienza fisica.

Un buon trattamento perché sia completo ed efficace, deve essere possibilmente totale su tutto il corpo ma anche locale, deve essere continuo e quotidiano, anche quando il nostro organismo gode di un apparente stato di salute, di benessere; solo così potremmo lenire e prevenire patologie, e mantenere in forma il nostro corpo ed il nostro fisico.

Alberto Finessi



gò ad altre parti del corpo: alle caviglie, ai polsi, ai gomiti, alle spalle: un mix generale di reumatismi.

Tutti i fratelli di Tokujiro si strinsero intorno alla madre sofferente e a turno cominciarono a massaggiarla, lei stessa lodò Tokujiro e disse testualmente "le tue mani sentono meglio".

Da profano Tokujiro (senza alcuna conoscenza anatomica) con l'ausilio delle mani e delle stesse dita sensibili alle diverse condizioni della pelle (dalla sua temperatura alla sua tensione) diversificando la loro pressione vide la madre dopo non molto migliorare sensibilmente. (così che questa tecnica spontanea e primitiva nacque il "digitomassaggio", che prossimamente illustreremo meglio sul nostro giornale con un articolo guida per poterlo

GUIDA PRATICA AL TRAINING AUTOGENO

Il rilassamento come medicina alternativa per potenziare il nostro organismo e le proprie capacità di autoguarigione

Il training autogeno, la cui paternità è da attribuire allo neurologo tedesco J. H. Schultz, è tra le tecniche più efficaci per lenire e contrastare malattie psicosomatiche, cioè a quelle affezioni costituite da collegamenti tra il nostro corpo ed il nostro stato emotivo.

Esso consiste nella pratica di esercizi mirati e focalizzati sulle parti del nostro corpo (sottoposto a tensioni) e al raggiungimento di una condizione psicofisica di calma e tranquillità.

Training, dall'accezione "addestramento o tirocinio" e autogeno, come "che si genera da sé" è la consapevolezza che anche il nostro organismo sottoposto e bersagliato spesso dallo stress e da inaspettate frizioni spesso generate dalle nostre relazioni interpersonali, può, con tecniche come la respirazione profonda associata a determinate posture, evitare antipatiche e dannose patologie.

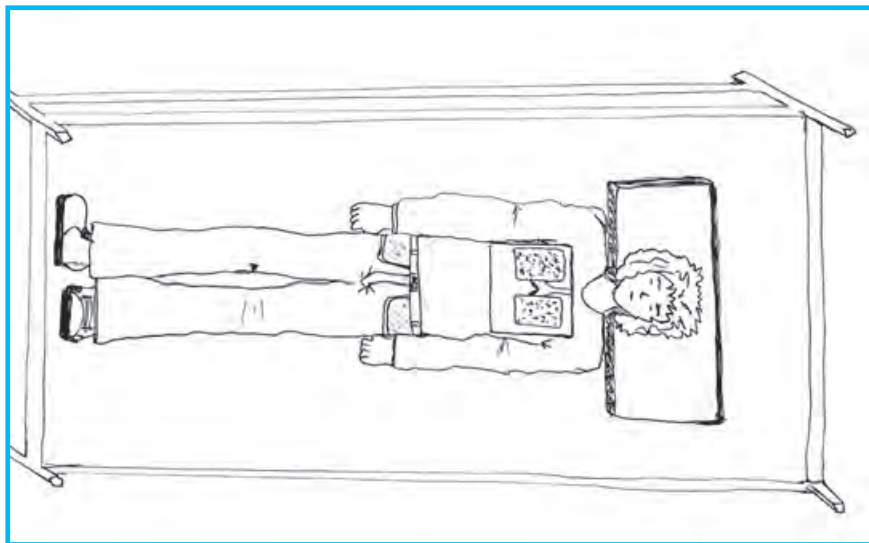
Qui di seguito cercheremo di tracciare e simulare una seduta tipo di "Training Autogeno" che ognuno di noi può, scegliendo gli orari più idonei, praticare.

RILASSAMENTO

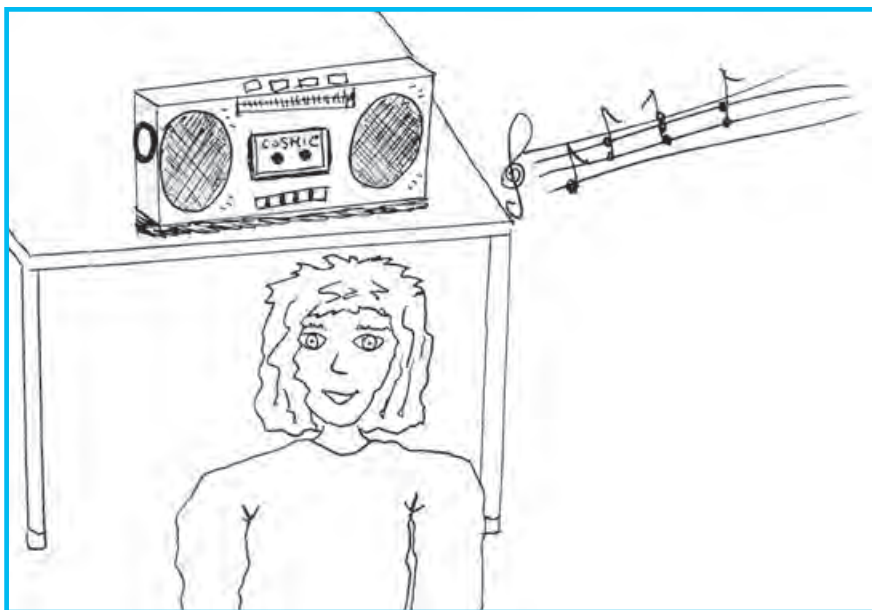
Imparare a rilassarsi, ad eliminare le tensioni che noi percepiamo nel corpo, ma che sono l'espressione di un malessere più profondo e spesso non riconoscibile.

RESPIRARE PROFONDAMENTE:

1 chiudere gli occhi ed ascoltare il proprio respiro, ascoltare l'aria che entra attraverso il naso e scende giù lungo la gola dentro i polmoni come due spugne che si allargano e si stringono, si allargano e si stringono. Ora ascoltate il respiro che esce dal vostro corpo e vi avvolge. Imparate a difendere la vostra energia, non permettete a niente di distrarvi. (10 minuti).



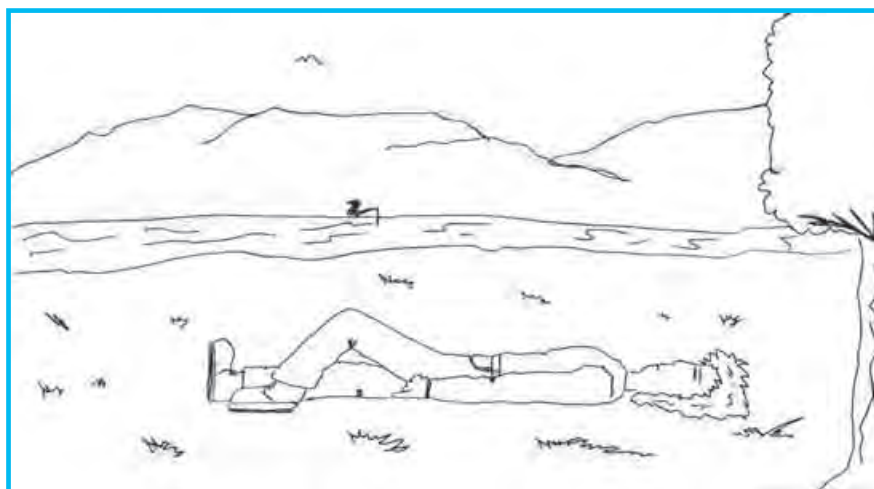
2 Ora ascoltate una musica preferita, tenendo la mente concentrata sulla melodia (10 minuti), ascoltate, concentratevi sulle sensazioni che vi dà.



3 Adesso concentratevi sui rumori fuori: i rumori della strada (5 minuti), poi quelli della stanza (5 minuti) ora riascoltate il vostro respiro. Cercate di liberare la mente... di svuotarla da tutti i pensieri disturbanti. Immaginatevi una situazione di calma.



4 Immaginate di essere distesi su di un prato, il verde è tutto attorno a voi ed una leggera brezza muove lentamente l'erba, vedete l'erba che si muove dolcemente. Voi siete distesi in mezzo a questo verde, alzate gli occhi e vedete l'azzurro del cielo, un azzurro chiaro. Ecco ora passa qualche soffice nuvola bianca. Avete tutto ciò di cui si ha bisogno... il verde, la brezza, l'azzurro... Il profumo della primavera... state bene, siete in uno stato di pace, di benessere, di calma. Ora respirate con calma, ascoltate i rumori della stanza, ora quelli della strada, di nuovo il vostro respiro...



5 Respirate profondamente tre volte e aprite lentamente gli occhi.

Alberto Finessi

Illustrazioni: Squarzanti Silvan



Johannes Heinrich Schultz nacque a Göttingen nel 1884. Laureatosi in medicina, iniziò la sua pratica medica come internista. Si dedicò in seguito alla dermatologia ed alla neurologia, interessandosi soprattutto alla medicina psicosomatica. Seguì con entusiasmo i risultati delle pratiche terapeutiche allora in voga: apprese l'ipnosi e si sottopose per tre anni al trattamento psicoanalitico. Dapprima professore presso l'Università di Jena, Schultz si trasferì a Berlino nel 1924, dove continuò ad approfondire i suoi studi, rivolgendo una particolare attenzione agli stadi di rilassamento. Nel 1932 pubblica la sua opera: "Training Autogeno, autodistensione concentrativa". Viene tradotta in sei lingue. Il suo metodo di rilassamento dunque si diffonde rapidamente e Schultz continua una feconda attività scientifica fino all'anno della sua morte avvenuta nel 1970.

Leggi & Scrivi

collabora con la redazione di astrolabio

Vuoi raccontare la tua **storia**, dirci chi sei,
quali sono le tue **esperienze** e i tuoi **sogni**?
Vuoi esprimere le tue **riflessioni**,
le tue **emozioni**, far leggere le tue **poesie**?
Vuoi raccontare una storia, pubblicare
una **ricetta**, parlare di **sport**, di **musica**
o di altre tue **passioni**?

Non aspettare, contatta subito la redazione
e i tuoi articoli potranno essere pubblicati
su Astrolabio!

