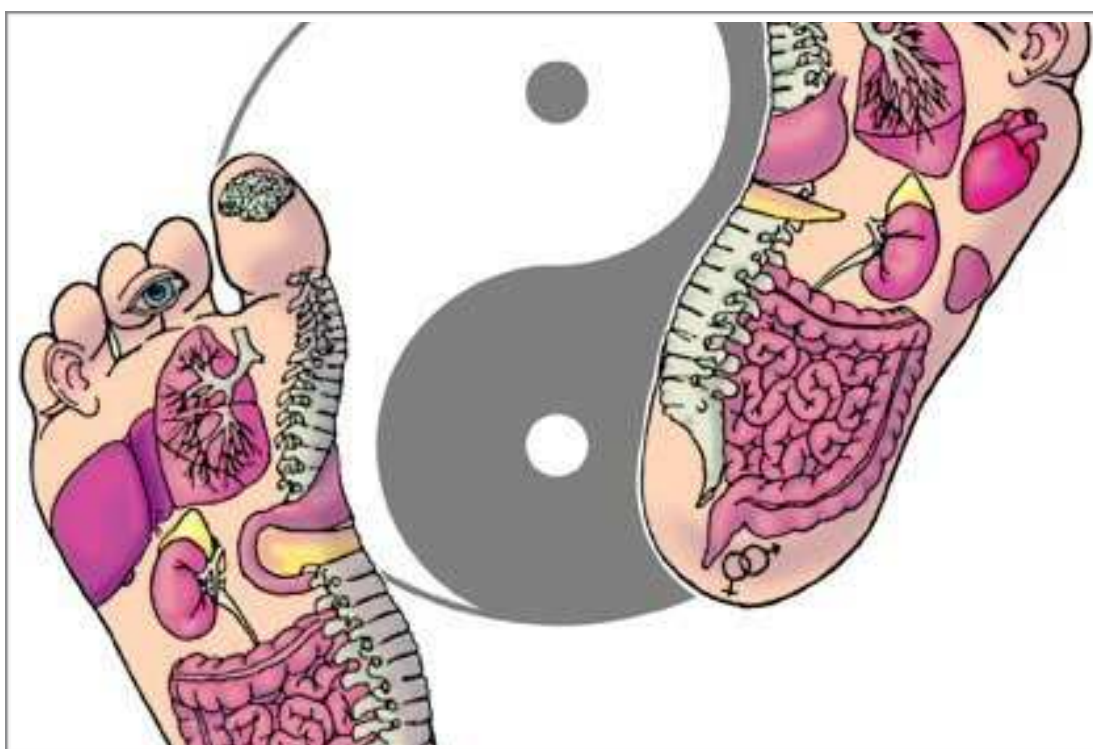


Reflessologia Zu

Il balzo della tigre



“Ascoltare con le mani il racconto del corpo che parla dell’anima. Cristina Bargna

Milano, 25/11/2015

Un cammino

Si inizia e si va con un'email...

Scrissi un'email molto formale ad Alfredo, il Maestro per chiedere informazioni sulla scuola di Reflessologia Zu, era il 2011, e con mia sorpresa rispose quasi subito, con una lunga email, carica di entusiasmo e di grinta, era in vacanza in Ecuador.

Iniziò così il mio viaggio, con questo primo passo.

Apparentemente una semplice email, un semplice "richiamo" o meglio una semplice risposta a un grido, scrivevo ai tempi queste poesie, quasi mai rivelate:

SILENZIO

*Mi manca il sole,
ma non mi ha mai scaldato.*

*Mi manca l'aria,
ma non mi ha mai toccata.*

*Mi mancano le parole,
ma non si sono state rivelate.*

*Mi manca l'abbraccio,
ma non l'ho mai ricevuto.*

*Mi manca il bacio,
ma non ha mai sfiorato le labbra.*

*In questo assordante,
perfetto silenzio,
riconosco l'evocazione
l'imprescindibile assenza.*

Quello che è.

e ancora...

IL LIBRO

*E' girata la pagina
e sono rimasta tra le righe.*

Va oltre,

il racconto continua.

*Il dito riga dopo riga segna
e accarezza il foglio
e gli occhi inseguono,
mancandomi.*

*Un altro dito, altri occhi
non hanno visto.*

*Sento il peso delle pagine che
si appoggiano
e schiacciano, incuranti
di chi hanno sepolto.*

Non ho voce, ho solo parole.

*Comprerò questo libro
a caro prezzo,*

*e con esso il silenzio raccontato,
la pena soffocata e la sua cura.*

*Del brusio di ogni pagina
ne sarò custode.*

Così arrivai e così mi presentai al primo anno di scuola di Reflessologia Zu, inconsapevole che in atto ci fosse un mutamento, che sarei cambiata.

Nella nostra scuola ogni anno è riferito ai Cinque Movimenti: (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua) per il nostro anno fu il Movimento Legno.

“L’energia cosmica che domina il Movimento Legno è il vento, quel vento che spazza via l’inverno. La primavera è la stagione legata alla nascita in tutti i sensi, ma meglio sarebbe parlare di apparire, in quanto ciò che definiamo come nato in realtà era già, era sotto altra forma. La nascita è la separazione dalla madre, il taglio del cordone ombelicale.”

Pensavo a un diploma, a una professione e mi ritrovai in cammino, il primo passo consapevole del mio cambiamento, del mio movimento.

Questi 4 anni sono stati per me una rivoluzione.

Il mio segno particolare potrei dire la solitudine, credo invece ora che appartenga a quasi tutti gli uomini.

Il caso è molto originale visto che la mia famiglia è numerosa, sì perché ovviamente sono figlia, ma anche sorella di nove fratelli (5 sorelle e 4 fratelli), perciò la solitudine è un po’ dura da spiegare.

Si è soli nella misura in cui siamo lontani da noi stessi.

Ho passato momenti sconsolati, pieni di rabbia, di rancore, di infelicità...ma ora sono...

Siamo tutti tristemente alla ricerca di qualcosa che ci consoli...ma è in noi la risposta a qualsiasi domanda. (*Sbagliata!*)

Nessuno è fedele, nessuno è coraggioso, nessuno è senza peccato, nessuno è come vorremmo... neppure noi ...la nostra fragilità, i nostri errori ci dovrebbero bastare a perdonare, a farci andare avanti uniti, non più stretti dal rimorso di non essere come vorremmo o come vorremmo che gli altri fossero.

Schietti e sinceri con noi stessi...e nonostante tutto fidarsi ancora.

Riconciliarsi con chi vuole la pace, e il nostro perdono.

Il primo anno di scuola mi misi in barca e rimasi a galla e raggiunsi l’altra riva: il secondo anno.

L’ambiente nuovo ed io avevo 49 anni suonati.

Tutto ciò che è il mostrare è sempre stato per me molto difficoltoso, presentarmi e dire chi fossi già comportava un notevole sforzo.

La perversa emotività, mi ha accompagnato per tutta la vita.

I miei sogni, i miei sentimenti sono difficilmente inaccessibili e questo folto gruppo non mi aiutò.

L'anno passò cercando rifugi e sotterfugi per svelare e rivelare il meno possibile.

In ogni famiglia ci sono sempre i chiacchieroni in questo caso i miei piedi parlarono alla grande.

LUCIANA ricordo ancora la sensazione del suo tocco sui miei piedi.

Un soffio, la leggerezza e la presenza.

Ora c'era lei e, un momento dopo, c'ero io, nuda, nuda davanti a lei.

Questa fu la sensazione alla lettura dei piedi.

Vi rivelo anche, che quando feci vedere a Luciana, anni dopo la mia mano disse: "E' la mano di un poeta"

Nessuno ai tempi sapeva che io scrivessi poesie e che loro fossero una parte di me, un segreto ben tutelato: la poesia la mia isola, il mio mare profondo, ed è da allora che timidamente incominciai qua e là a far leggere le mie poesie.

Magia di una donna incantevole.

Non vi sto raccontare cosa mi disse in dettaglio ma, rivelò la mia personalità con una dolcezza e un'amorevole comprensione che mutò per sempre il mio atteggiamento nei confronti della riflessologia.

Vidi con i miei occhi il prodigio della lettura dei piedi e la bellezza di un'anima.

Quell'estate partecipai al mitico residenziale mi sentivo molto in soggezione.

Al residenziale del primo anno, il 2012, del mio corso partecipammo solo io, Francesca e Francesco.

Ci furono diverse opportunità la conoscenza più approfondita di Francesca, che diventò l'Amica e Aurelio il docente che fece un'ulteriore lettura dei miei piedi.

Il Movimento Terra fu l'argomento di quella fine estate.

Se Luciana fu un soffio, AURELIO fu il vento, il cambiamento.

PRIMAVERA

*Scricchiola il gelo e reclama.
Dalle profondità in tumulto si snoda
e si sgroviglia la terra.
Luccichii di neve sciolta brillano al sole.
Rivoli d'acqua si accordano tra loro,
smuovono l'humus di rive in attesa,
portano via lacrime di rugiada.
Spensierata primavera.
Reagisce e coinvolge,
inaudite e invisibili mani scaldano,
riemergono sorgenti
e freschi fiumi.
Impetuoso prosegue la corsa
alzando odori umidi
e profumi palpabili.
Cascate rumorose si gettano
fra sassi e rive generose,
attimi di non ritorno,
assordano per non scordare.
Placato inebria la foce,
la spiaggia, il mare
scuotendo qua e là
onde inorgoglite, compiaciute
di una nuova primavera.*

-“Entro in punta di piedi...” disse Aurelio parlando di me e poi:

-“Piedi femminili “per fortuna, dico io” e piede destro molto contratto: eccessivo controllo della mia parte razionale (emisfero sinistro).

-Callosità padre su tutte e due i piedi, questa figura del padre che avrebbe dovuto aiutarmi ad uscire dal nido, ad affrontare il mondo non l’ho percepito come tale. Ho dovuto adattarmi nella vita da sola, quindi ho dovuto contrarmi predisporre muscolarmente la mia struttura, per poter compensare questa carenza, e dunque difficoltà con tutto ciò che rappresenta l’autorità, lo stare in rapporto con il mondo esterno.

-Callosità madre a destra maggiore e c’è anche sul piede sinistro. Riferimento materno percezione di mancanza di un nido, della dolcezza, della protezione e dell’accoglienza che mi avrebbe dovuto dare nutrimento, fu così necessario compensare con la callosità a sinistra, adesso sembra disse, il mio femminile riesco a gestirlo un pochino meglio però questo mio rancore rispetto l’educazione è rimasto.

-Piede morfologicamente cavo. Il centro manca di tono.

-Catena muscolare posteriore contratta e per confermare c’è anche la callosità posteriore del calcagno. Componente ansiosa.

-Alluce valgo, indica carico di responsabilità.

—bisogna lavorare il centro per farlo esprimere.

Il mio lato destro, razionale è sempre sotto controllo bisogna rilassare per poter fare uscire il lato femminile.

La Terra deve essere sostenuta e nutrita e va trattata per prima per permettermi di non sentire la vulnerabilità, togliendo il controllo.

Rinforzando la Terra avrò la possibilità di abbassare il mio controllo di protezione e il centro deve accogliere, preparare per l’assimilazione.

“LA TIGRE E’ BEN NASCOSTA E NON HA LA POSSIBILITA’ DI FARE QUESTO SALTO, IL BALZO...bisogna stare attenti a liberare la tigre.””

Così sentenzio Aurelio e ne rimasi incantata e affascinata da questo vento che mi diede le armi e la strada.

La prima cosa che feci fu l’eliminazione delle callosità, perciò armata di lima incominciai l’eliminazione fisica di quei “mostri rivelatori” sui miei piedi, con scarso successo.

“I muscoli si contraggono e si irrigidiscono quando emozionalmente siamo incapaci di verbalizzare le nostre emozioni più sgradevoli. Non verbalizzando le somatizziamo e le manifestiamo attraverso un eccessivo controllo e irrigidimento muscolare.”

“Le ossa non si muovono da sole, ma sono mosse dai muscoli”

Secondo anno

La classe si ridusse, ci furono degli abbandoni.

Il secondo anno fu un anno come di mare calmo prima della burrasca.
E' stato un anno tormentato per polemiche tra i componenti della classe e la scuola.
Per quanto mi riguarda fu faticoso, la consapevolezza non rimuove le callosità del cervello e rimuoverla non fu così facile.

Momenti di vero panico un pianto incontrollato a una lezione mentre mi trattavano i piedi ed io che perdevo il mio famoso controllo, non fu una passeggiata.

Ne uscii sconvolta con sussulti a livello dello stomaco che non riuscivo a fermare neppure con il pianto...e non sapevo il perché, nessuna giustificazione...un vero tormento.

Mi imposi, dopo questo evento di non farmi toccare, dunque nessun tipo di massaggio.

La stoica mano di Francesca, l'Amica mi raccolse all'angolo, mi sentivo fragilissima qualsiasi sfioramento mi avrebbe frantumato.

Francesca con il Reiki mi aiutò in quel momento particolare.

FRANCESCA se l'amicizia fosse stata rappresentabile con l'argilla l'avrei realizzata così con le sembianze di Francesca.

Francesca, la mia cascata dove nascondere lacrime e confidenze dei disagi e delle paure. Mi restituiva alla vita lavata, profumata e pronta a fare un nuovo passo.

In questi anni la sua presenza fu importante, fu la costante mano che non mi lasciò cadere.

Al ritorno del residenziale 2013, Movimento Metallo, si ammalò mio padre.

Una tristezza profonda m'invase che esaurì il fisico e la volontà di andare avanti.

Incominciò manifestarsi, pare causato dal dover sostenere il peso di mio padre nei vari percorsi della malattia, un dolore al ginocchio sinistro, invadente e con una puntualità da dover ricorrere a desistere dal mio proposito di non farmi massaggiare.

Credo che la morte sia una liberazione e che l'inferno sia questa vita.

Credo che la pena sia la bellezza e la sofferenza non comprenderla.

Credo che l'amore sia un orizzonte e non si raggiunga mai.

Credo che la preghiera sia il sogno di essere ma non possediamo la verità.

NICOLA PASQUALI raccolse la mia pena con pazienza e ascoltò suo malgrado i miei silenzi e i miei piedi. Incominciò con la Reflessologia Zu ad avere dei buoni miglioramenti.

A MIO PADRE

*Occhi pieni di lacrime,
una bocca senza suono,
ho orecchie tese
e sento un leggero respiro.
Entro e rientro
e aspetto, non dici nulla:
"Ciao bimba"
le pronuncio io.
Tutto tace e parla il tuo dolore,
che non voglio sentire.
Che si fa? Si fugge?
Non svelo il mio rifugio a chi mi fugge.
Che tu possa ammorbidire il tuo passo.
Ma non scappare dal bosco,
dal gorgoglio del torrente,
dal profumo forte di muschio,
dal lento battito dell'aquila,
dalla lacrima di rugiada,
dal suono del passo che ti raggiunge.
Uno strano vuoto il silenzio,
nel cuore della notte,
al buio di questo covo.
Non restare ma non fuggire.*

QUESTA NOTTE DISINTERESSATA

*L'infinito non vibra
e la notte indugia.
Un fremito ansioso si
appoggia su una turbata stella
che non si placa e ribolle.
Ma la notte non si muove.
Ti supplico, il mattino sta arrivando.
E se ti toccassi?
Cederesti al mutamento.
Le notti sono corte
facciamo almeno che siano sublimi.
Non illuderti il giorno ti resisterà,
non ti verrà a cercare.
Dove si trovano le parole
in un infinito che senti
ma non nutri.
Un raggio del giorno colpirà
ogni cosa, e una stella
straziata, non si sveglierà.*

Callosità Padre: sei consapevole che tuo padre ti ha posto dei limiti allo sviluppo della personalità? No, e rimane nel mondo la bambina ferita, quella che si nascondeva ancora, perché così sembrasse che era lei a decidere di non essere vista.



Terzo anno

Siamo rimasti in nove, dunque la classe sarà “assorbita” e accolta dal quarto anno movimento Acqua, e così l’Acqua genera il Legno.

La consapevolezza di dover affrontare ciò che più temo il confronto con gli altri, o forse con me stessa.

Le persone che stimo e che vorrei avvicinare spesso li temo, per un giudizio troppo severo su me stessa e anche di non poter meritare la loro attenzione.

Nella scuola ho fatto diversi incontri, RENZO, fu uno dei più significativi. Schiva e scettica sui i contatti fisici, Renzo appena entravo a scuola mi accoglieva nel suo abbraccio e immancabilmente io mi avvolgevo a riccio a protezione non so di che.

Un giorno, molti anni indietro, scrissi queste parole:

“Voglio un abbraccio speciale.

Quando ho tanto freddo un camino acceso ti scalda, ti scioglie, ti rigenera, ti fa bene, ti spoglia.

Vorrei altrettanto per l'anima, senza dover chiedere, senza aver fede, senza per forza sentire, senza pregare, senza pensare, senza parlare, senza comprendere. Un abbraccio che esiste solo per me dove ti accoglie, ti avvolge, ti copre, ti protegge, ti ama, ti perdona.”

Così mi resi conto che le cose belle possono arrivare come un paesaggio dove c'è il mare e tanto sole e vedi lontano delle tranquille nuvole che arrivano a farti ombra.

Andai da Marilla e qui iniziarono i veri e consapevoli cambiamenti.

DALL'INIZIO ALLA FINE

Non apparire. Esistere.

L'acqua questo elemento naturale

mi ha sempre affascinato.

Vorrei essere come lei.

Scorrere e non scegliere mai.

Conoscere e sapere il proprio destino

e portarlo a termine.

Proseguire e dare il bene indistintamente.

Avere tutte le informazioni per essere.

Vivere da mediocre ma essere la protagonista.

Leggera e consapevole.

Avere la conoscenza del sé.

Appartenere al mondo ma essere libera.

Non so veramente cosa dire di Marilla, se non che è un bene prezioso. E' l'incontro più bello e importante della mia vita. Le sue lezioni sono sempre piene di entusiasmo, di volontà di voler trasmettere la bellezza e la fragilità della vita. Dette così sembrano solo parole ma lei vive veramente tutto ciò che racconta e conoscere quel mondo per me fu una rivelazione, di cosa volessi veramente dalla vita.

Ci sono persone speciali nel cuore di ognuno di noi. Tutti ne conosciamo qualcuna. Lei mi è passata accanto, e mi ha illuminato, mi ha fatto fermare, mi ha fatto vedere la strada con la sua luce, e tutto anche la più banale giornata non è la stessa...e allora sorridi alla vita, corri e vai, se piove ti piace l'acqua, se c'è il sole ti piace il caldo, se hai paura l'affronti, se sei curva e piegata ti innalzi, alzi il volto e voli.

La forza che emana è stupefacente e nella misura che elargisce questi doni con semplicità e disinteresse, mi sento protetta da una stella..e allora si vola, lontani e sicuri. Gli chiesi aiuto, e di nuovo incominciai a camminare.

...E ALLORA

*Si parte e si va.
Il passo lo si decide
strada facendo
ad ogni incontro,
se conoscere,
o proseguire,
amare,
o perdersi,
restare,
o tornare.*

*Scegliere rende liberi e felici.
Negli occhi la luce del viaggio.
La certezza di avere
altri viaggi nel cuore.*

Quarto anno

Il balzo della tigre

Arrivai al quarto anno.

A dicembre, nel giorno del suo compleanno, morì anche mia mamma.

FORSE OGGI alla mia mamma nel giorno del suo funerale.

Forse oggi è l'ultimo giorno che starai qui.

E' così bagnato e pieno di colori.

Questa insufficienza di stimoli è anche foglia che se ne va.

E se si fosse sbagliato,

e se l'inverno non arrivasse con i suoi pensieri segreti.

Ebbene forse amerà la primavera

e l'estate che profuma, questa è una visione.

Che vertigine questo inverno di apparenza.

Fa impazzire o morire questo inganno.

Mi affanno a cercare complici e messaggeri.

Spesso succede così non riconoscere i propri gesti,

pare tutto ardere e un susseguirsi di azioni.

Considerando questo inverno insignificante

mi ritrovo invasa di mortalità,

anche se è immobile la bocca della terra è aperta.

E mentre cammino continuo ad ascoltare la paura.

E' pur vero che la paura di soffrire è peggio della sofferenza.

Forse bisogna inventare un passo e poi un ballo.

Con lei se ne andò qualcosa di me che ormai non pesava più. Restava la consapevolezza del suo grande amore. Il ricordo di me sul suo petto serena e di lei che comprendeva. La mia callosità madre si era ridotta notevolmente in questi anni, e sebbene il dolore fosse tanto, sapevo che eravamo libere entrambe.

*Questo senso di vuoto,
questa percezione d'infinito,
l'intuizione del valore dell'essenza,
e, il bisogno indiscriminato di toccare
di dare sostanza, un'impronta,
a questa orma del cuore
che ha paura del nulla.
Un'inezia se non ci fossero le stelle,
a ricordare l'origine e dunque,
una destinazione, un mandato
responsabile che va portato a termine.
E' da questa galassia che ascolto
il soffio, la brezza, il vento,
e per me questa folata mi desta e mi tocca.
Dentro a questo microcosmo
una memoria ancestrale
comprime il petto e il suo interno
si espande e va rimosso
lasciato libero di vivere l'intuizione
che non è tutto qui, che esiste davvero
un sentimento, un'esplosione,
e faccio parte di questo universo radicato.*

Affrontai il mitico Maestro, ALFREDO, e con lui tutto ciò che per me rappresentava l'autorità.

Decisi di intraprendere dei trattamenti da lui dopo essermi fatta guidare e sostenere da Francesco Cerrato.

Affrontare le mie paure nel silenzio più totale mentre tutto dentro di me era in tumulto è stato "grandioso".

Compresi in questi trattamenti il genio.

Ogni volta era un messaggio, ogni volta la bambina negata scioglieva le ali stropicciate e mostrava timidamente il suo volo.

Non ho altro d'aggiungere se non questa poesia.

IL CIELO NON MI VOLA

Non sono mai stata.

Non sarò mai.

Non sono.

Non sono mai stata veramente.

Aleggio incostante, leggera

senza un vero ricordo.

Vagabondo tra i pensieri e le azioni senza posarmi.

*Dimentica di cosa voglio,
accarezzo, sorrido e me ne vado.*

Non mi lega la terra

il cielo non mi vola.

*Questa sera è così abbagliante,
vedo così in profondità il respiro.*

*Non è dolore e neppure tristezza,
è forse qualcosa che canta, che sa,
ma che non conta e non pesa.*

Pensai alla tesi e mi orientai sulla callosità padre e callosità madre nella mia famiglia. Come si vede non fu la mia tesi ma questo approccio con i miei familiari aprirono altre porte chiuse o semichiusate.

Preparai molto scrupolosamente molte domande e feci diverse fotografie ai piedi.

Scoprii che callosità padre e callosità madre così evidente riguardava solo me.

Raccolsi tutto in cartelle personali.

Mi accorsi, vidi e riconobbi altri fratelli e altre sorelle, le loro paure, i loro ideali e le loro problematiche.

Ma anche, il piacere di mostrare a loro le mie competenze e riuscire finalmente a far conoscere il mio cambiamento e le mie nuove sicurezze.

SOFFIO

Soffio ed esco.

Sono dove voglio essere:

là e qua.

Soffio e mi sposto.

Senza struttura.

Universale.

Sentire e non toccare.

Percepire e conoscere.

Sono dove sono:

un'impressione, un'intuizione.

Sono un soffio ma,

dove ci sei tu

il corpo si raccoglie,

e diviene.

In questi anni, in questo cammino pronti a sostenere ed essere di esempio fu importante la presenza di DEBORA PIROTTA, insostituibile per la preparazione professionale ma anche per l'umanità che sapeva esprimere con gesti importanti.

In un mondo, (e anche la scuola) di uomini, dove si vantano ma solo teoricamente del libero esprimere del femminile, lei raccolse i miei sguardi persi quando annaspavo tra il razionale e l'intuizione, condivise non solo il mio di sguardo, ma di molte compagne di corso, il grido di riconoscimento del mite femminile che spesso lasciava il passo all'irruente e spavaldo maschile. E Debora con pazienza, e dolce penetrazione sfondava e chiariva, nel senso che portava alla luce, faceva sentire alzando la voce e il tono questo poco considerato mondo femminile. Pieno di



sorprese, e pazienza aspettando il tempo della rivelazione.

DAVIDE infallibile. Mostrava a me e agli altri con serena ricerca del massimo, la sua razionalità nella diagnosi per poi ribaltare la situazione mostrandoti l'anima della persona e l'intuizione del riflessologo.

MELISSA l'intrepida sempre in prima fila con la dolcezza e l'incoraggiamento ad andare avanti e perseverare.

So che tutto questo scrivere può sembrare smancerie nei confronti dei docenti e forse lo è anche, ma ho cambiato tesi perché il bene ignaro che mi hanno fatto queste persone è tanto.

Mi sono chiesta se nel loro quotidiano nel loro dedicarsi fossero informati, o se i travagli della vita lavorativa avesse spento in loro la consapevolezza che: vi sono passata accanto silenziosa e non chissosa "in punta di piedi" e avete aspettato "il balzo della tigre".

Questa semplice tesi accostata alle mie poesie è il semplice tentativo di presentare e rivelare un cammino, un mutamento.

Ho percorso un pezzo di strada con voi in silenzio e, a volte diciamolo pure un imbarazzante silenzio, ma ho percepito la bellezza della vostra anima migliore e mi avete guarita.

Questo vuole essere per voi uno stimolo ad andare avanti ad essere meglio, ma anche di accarezzare tutti come avete fatto con me con più consapevolezza del vostro dono.

*So di esser voluta venire al mondo.
Conosco la voce che mi invitava a farlo.
La certezza, di ciò che amo,
inconfondibile da altro.
Sarei restata.
Ma parti, e scesi a cercarlo.
Non lo trovai.
Persi la memoria con un nuovo corpo.
Ora respiro con le narici larghe il ricordo.
Cerco il profumo, le parole
e i sensi annaspano tra rive e mondi.
Dove sei? Sono discesa.
Questo desiderio dentro questo sogno.
Muoviti ancora e ancora
e tutti gli altri fermi
che io possa essere guardata
e farmi riconoscere, nuova.
Se scorgessi anche solo la tua ombra
so che lei pronuncerebbe il mio nome.
Ti volteresti e saremmo nati adesso.*

Anno 2015 Tesi di Cristina Bargna gruppo LEGNO.