

Sole & Luna

Ottobre, ottavo mese dell'anno secondo l'antico calendario romano. Ottobrata, scampagnata d'ottobre o, per traslazione del desiderio: giornata d'ottobre particolarmente mite e luminosa. Grande attesa di ottobre, quest'anno. Ottobrina, che matura in ottobre: come l'uva, le castagne, le dimenticate sorbe.

Sole cedente, con brusca discesa dal 24 settembre, ritorno dell'ora solare. Chissà perché quando le giornate si allungano quasi non ce ne accorgiamo - mentre ci sembra di notare assai di più la diminuzione della luce. Il primo ottobre è sorto alle 6.22 e tramontato alle 18.03. A fine mese lo avremo dalle 7.02 alle 17.11.

Luna piena l'8, luna nuova il 24. I Greci avevano tre divinità per definire l'astro notturno: Sciene, dea più materialmente legata ai cicli; Artemide (la Diana dei romani) ed Ecate, divinità speculari: la prima fervente cacciatrice del giorno, la seconda oscura tessitrice notturna, nei sotterranei della magia e della morte.

Cicoria ancora per il mese d'ottobre nelle nostre mense. E anche barbabietole, fagiolini, melanzane, peperoni, radicchio verde e zucchine. I fagiolini sono disintossicanti, mentre la barbabietola rossa è portatrice di zuccheri naturali. Un bell'antidoto per i nostri stravizi e anche un buon nutrimento naturale per il fegato.

AGENDA

Alimentarsi, che rebus. Un viaggio nelle abitudini alimentari viene organizzato per due sabati, in ottobre e novembre, a San Vito di Narni (telefono 0744.749261). Alessandro Brunetti, esperto di alimentazione, il 21 ottobre ci intratterrà su acque minerali, i rimedi alimentari per combattere le malattie da raffreddamento, l'uso dei cibi crudi in inverno. Il 18 novembre, invece, sempre un sabato, si parlerà delle proteine per il Natale, della frutta secca e di un pranzo natalizio alternativo. Tutti e due gli incontri nell'orario: 15.30-18.30. Compresa la merenda, il costo è di 40.000 lire più Iva. Si può partecipare ad uno solo dei due corsi, o ad entrambi.

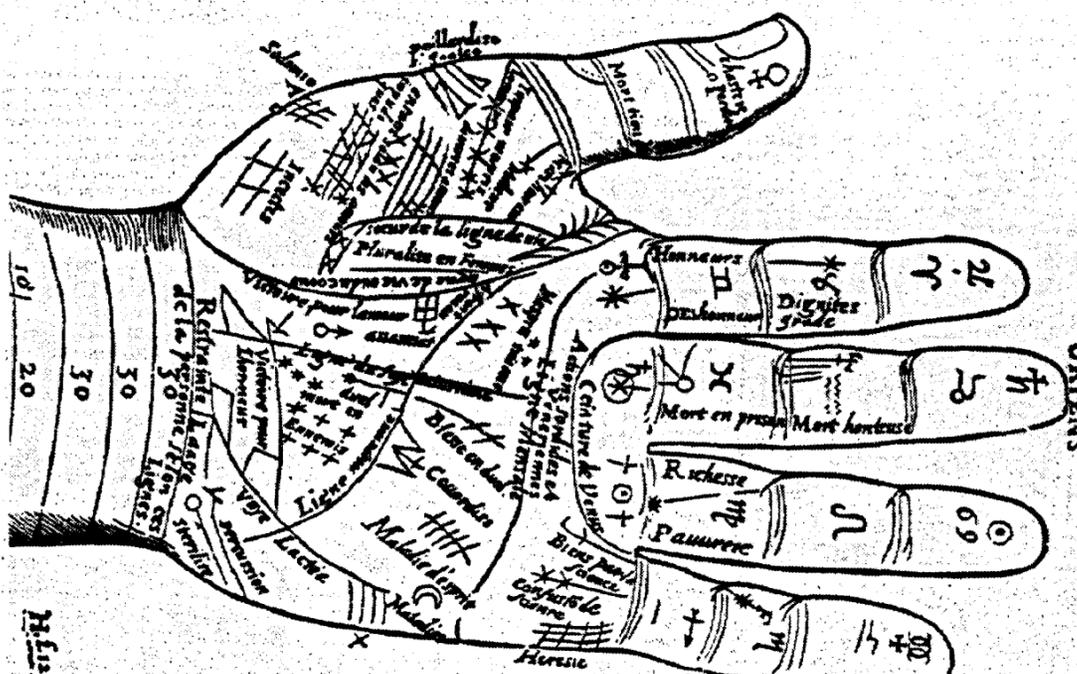
Uva fragola dal vivo (ne parliamo oggi anche nella rubrica Habitat) domenica prossima a Roccafogora, in provincia di Latina (vicino a Priverno). La sagra dell'uva fragola, con stand, mostra d'artigianato e prodotti tipici locali si tiene da più di 10 anni. Alle 14.30, inoltre, ci sarà un dibattito sullo sviluppo turistico dei monti Lepini, alle 15.30 la sfilata dei carri allegorici e dei gruppi folkloristici, alle 16.30 uno spettacolo in piazza e, a seguire, libera distribuzione di: uva fragola (ore 17.30); pasta e fagioli, strozzapreti e vino fragolino. Alle 20.00, invece, cena con carne di capra e vino fragolino, vino leggerissimo, da bere entro dicembre.

Bici più treno domenica 15 ottobre, per visitare Sermoneta (paese e castello) e Valvisciolo (abbazia). Trenta chilometri in bici, percorso piuttosto impegnativo, con una salita di quattro e un dislivello di 250 metri. Pranzo al sacco e visita al castello facoltativa, con pagamento extra. Appuntamento alle 7.30 in via Giotto 20. Per informazioni ulteriori telefonate a: Sandro (7030 3314) oppure a Sergio (6833 241).

Flori di Bach per due week end consecutivi, a cura dell'associazione Life Quality Project Italia, con sede in via San Giovanni in Laterano 190. I due incontri si terranno, il primo domenica 22 (dalle 9.00 alle 18.00), il secondo sabato e domenica 28-29 (tutti e due i giorni con orario dalle 10.00 alle 17.00). La floriterapia del dottor Bach (ne abbiamo parlato in Glossario due mesi fa) è un metodo di cura sviluppato in Inghilterra negli anni Trenta, ogni essenza floreale corrisponde ad un disturbo o ad una tipologia caratteriale: paura, panico, traumi, ansia, incertezza, shock: è una terapia personalizzata, che si può apprendere facilmente con la guida (ideale) del dottor Bach.

Ayurveda, scuola triennale con incontri mensili durante i week end a San Vito di Narni (telefono: 0744.749261). Date degli incontri di quest'anno: 7-8 ottobre, 4-5 novembre, 2-3 dicembre; e nel 1996: 2-3 marzo, 6-7 aprile, 4-5 maggio, 1-2 giugno, 6-7 luglio. Per chi non ha una formazione medica, sono previste lezioni aggiuntive di anatomia e fisiologia, da tenere il sabato pomeriggio dalle 14.00 alle 15.30. Il corso è a numero chiuso e, a seconda del numero degli iscritti, il costo potrà variare dalle 100.000 alle 150.000 (più Iva) per ciascun week end. Metà del costo totale dovrà essere versato all'inizio delle lezioni, il rimanente a marzo 1996. A conclusione del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Agriturismo a due passi dall'Oasi di Alviano, tra Orvieto e Bagno Regio, in un incantevole ambiente naturale, appartamento autonomo fornito di tutto, rivolgersi a Gianni Abate e Marie, telefono 0761-948963.



Shiatsu, trager micro e persino metamorfico

L'arte del massaggio di salute è antica come la ricerca dell'omo erectus di curare con le proprie forze le malattie. Dopo qualche decennio di oblio, legato alle esaltazioni sugli effetti della chimica che avrebbe dovuto «sconfiggere» ogni malessere, l'antica arte è risorta in mille forme. Shiatsu giapponese, cinese e anche italiano: la Federazione Italiana di Shiatsu è a Milano (piazza Sant'Agostino 24, telefono 02.581.14705), e potrà indicarvi nomi e indirizzi dei terapisti doc, diplomati presso la scuola. La medicina indiana tradizionale (ayurveda) usa tra le tecniche di cura privilegiato un «suo» messaggio: a Roma, c'è il Cibus di Lucia Tommasini Mattiucci, che vi può indicare a chi rivolgersi (0744.749261). Il trager è un massaggio d'integrazione psico-fisica, l'associazione cui rivolgersi per informazioni è a Firenze (telefono 055.579075). Con il massaggio metamorfico si lavora sulle energie più sottili delle persone, un centro attrezzato è a Roma - il centro della balena -, via dei Cappellari 127, telefono 68 76 955.

IN CORPORE

Quel malinconico autunno Istruzioni per l'uso

■ Non so perché - ma la parola «autunno» suscita sempre dentro il mio cervello le note e le parole di una canzone della mia infanzia. L'autunno fa cadere le ultime foglie che il vento raccoglie e porta con sé. Non so se si tratti della stessa canzone, ma questi due versi in me sono associati ad altri due: «Buongiorno tristezza, amica della mia malinconia la strada la sai, è quella che era un dì dell'allegria». Come si è potuta insediare in modo così incisivo questa associazione nella mia mente; io non lo so. Mi viene però da pensare che i versi abbiano suscitato una risonanza tanto persistente proprio perché in quel momento, per quanto ragazzino io fossi, dovevo aver coscienza della malinconia e anche, credo, dell'associazione fra questo stato d'animo e l'autunno. E ora mi chiedo: è stata la canzone a definire, per sempre, l'autunno come «buongiorno tristezza», oppure la musica ha solo ricevuto qualcosa che io già sentivo? Credo che ci sia una sintonia arcaica tra l'essere umano e la natura, a connotare le stagioni con determinati stati d'animo. L'estate con la gioia, la primavera con la creatività, l'inverno con la riflessione. Forse è per questo che ci adiriamo tanto quando le stagioni ci tradiscono.

Stagione che val...

Possiamo prendere spunto dal «malinconico autunno» per dedicarci ad attività rilassanti, che ci predispongano alla introspezione senza piombarci nella tristezza. È il momento di iscriversi in piscina, o rinnovare l'iscrizione all'associazione che ci garantisce passeggiate in bici tutto l'anno. Ma se non abbiamo tanto tempo, possiamo usare il giorno di San Francesco, domani 4 ottobre, per cominciare una pratica di salute intima e rilassante. A qualsiasi ora siamo obbligati ad alzarci, possiamo dedicare i primi cinque o dieci minuti ad un esercizio respiratorio. Fate così: sedetevi comodi con la schiena dritta (o restate a letto, allungando però le gambe e portando le mani, una sulla pancia, l'altra sul petto), e provate a inspirare sentendo tutto ciò che, nel vostro corpo, viene attraversato dal respiro: bocca, gola, petto, diaframma, stomaco, ventre; fate una piccolissima pausa respiratoria (da due a cinque secondi); poi espirate con la stessa modalità «sensibile», cercate cioè di seguire l'aria nel suo percorso, stavolta inverso (ventre, stomaco, diaframma, petto, gola, bocca). Fate caso al fatto che, molto probabilmente, siete più capaci di metter dentro aria (inspirazione) che metterla fuori (espirazione), e fate ogni mattina un piccolo sforzo in più, forzando un minimo l'espulsione dell'aria. Ripetete ogni giorno, l'esercizio combatte insensibilmente ma continuamente la malinconia. Così potrebbe capitare di vedere le foglie cadere dagli alberi, ma di inventare versi di gioia.

Protelina d'autunno

Lo sapete che un fungo porcino vale più di una bistecca? relativamente, s'intende. Il fatto è questo: un fungo porcino ha un contenuto di proteine pari al 30 per cento del suo volume, mentre una buona bistecca arriva al massimo al 25%. Questa notizia potrebbe ridurre la vostra irritazione nel pagare i funghi porcini 30.000 lire al chilo? E spingerli così a cadere alla lusinga delle colline marron e beige che occhieggiano dalle bancarelle di tutti i mercati in questi giorni. Cucinateli classici, al forno, con olio aglio e prezzemolo; oppure, per avere un pasto completo (aggiungete solo un po' di verdura), fateci un risotto con riso integrale: in pentola a pressione per un'ora dopo il fischio. La «pressione» e il riso integrale ci aiuteranno ad avere quel calore interno in più - necessario ad asciugare l'umido autunno e la sua «tristezza».

[N.T.]

Guarire con le mani

Per diventare medico; Sennait Fessehaie, eritrea di Asmara, da diciassette anni in Italia, lavorava facendo la modella. Il suo bel corpo e il volto sorridente le servono ora per introdurre le persone ad un altro tipo di contatto con la bellezza: quella che è dentro di noi, e può aiutarci a guarire dalle malattie e dal male di vivere. Sennait usa le mani per curare: shiatsu, pranoterapia, massaggio metamorfico. Un'arte appresa da bambina.

NADIA TARANTINI

■ Ha girato mezzo mondo, per apprendere le arti antiche e moderne della cura con le mani, fino al raffinatissimo «massaggio metamorfico». Ma quel potere, Sennait Fessehaie lo conosceva da un tempo molto più antico - e in un modo naturale e quotidiano. «Tutti i giorni, prima di andare a riposare, dopo pranzo mio padre ci chiamava per farsi massaggiare la pianta dei piedi. Lo facevamo a turno, in famiglia, e a volte noi ragazze avevamo fretta di uscire, eravamo rapide, un po' brusche. Lui era contento lo stesso». Sennait è nata ad Asmara, è eritrea.

«In famiglia era una cosa quotidiana, toccami un po' la spalla, che sento un male...». E giù con i polpastrelli, a spingere, tirare o carezzare. Studentessa di medicina, Sennait ripercorreva in modo scientifico quelle esperienze. Studiava la fisiologia occidentale, certo, ma appena poteva frequentava un corso di shiatsu, di pranoterapia, di reiki. A Milano, a Firenze, a Roma, a Parigi e a Londra. E infine è approdata a Bologna, dove sta aggiungendo alle sue varie qualifiche anche quella di medico specialista in oculistica. Le mani e gli occhi. «L'occhio è lo specchio dell'anima e le mani, si dice, sono un prolungamento del cuore». Dalla medicina globale, dal corpo come un tutto a questa porzione, gli occhi. «Tutto è importante, nella medicina, gli opposti sono complementari: e andare a studiare una cosa così particolare mi ha riconfermato che l'occhio è una parte molto importante, ma che i problemi dell'occhio sono legati a tutti gli altri». Guarire con le mani. «Normalmente, nella vita quotidiana usiamo le mani, sia per portarle su un punto doloroso, sia per esprimere le nostre emozioni. Spesso le portiamo sui nostri punti deboli, a volte neppure sappiamo che sono tali, mani davanti alla bocca, mani sugli occhi, sul petto...».

Sennait Fessehaie racconta in modo molto dettagliato e analitico il suo lavoro. Parte dalla tecnica, arriva al centro delle cose. «Lo shiatsu letteralmente vuol dire usare le mani, e la prima cosa è ordinare, coordinare, ciò che spontaneamente facciamo quando usiamo le mani: questo è il do-in, perché prima dobbiamo sentire, percepire noi stessi, poi possiamo usare le mani su altre persone. Do-in è equilibrare la nostra energia alterata o compressa. Da questa autoterapia possiamo passare alla comunicazione». Comunicare con gli altri vuol dire vedere: «Tensioni alla testa, spalle contratte, gola che si chiude, viso smorto: il corpo irrigidendosi si protegge. E la persona respira male: respiro affannoso, accelerato, o respiro bloccato». E agire: «Con le mani cerchiamo di allentare le tensioni e di riattivare e rimettere in circolazione ciò che è bloccato, compresso». Riattivare il «Ki», per i cinesi l'energia del tutto, vitale. Aldifiori del tempo e dello spazio: «Difficile da capire, per noi, diciamo che per noi può essere: la coscienza del corpo».

Il contatto delle mani ci riporta al primo contatto della vita. E anche oltre, più indietro nel tempo che ci è dato vivere. Il massaggio metamorfico è l'approdo terapeutico di Sennait, una tecnica che tenta di sbloccare ciò che ha pre-

so una cattiva direzione nel corpo, già nella vita intrauterina: delicato sfiorare le piante dei piedi, le mani, la testa; distacco del terapeuta dal paziente; vibrazioni. Massaggio metamorfico è autoguarigione, sollecita le energie più profonde di una persona. «Diceva il mio maestro di metamorfico: è come il seme e la terra. Tu fai da catalizzatore per l'energia vitale del paziente, tu sei la terra e lui è il seme, sei importante, sì. Ma se il seme non ha una sua energia vitale non può crescere». Bambini autistici o down, pazienti privilegiati di «metamorphic», tecnica studiata e portata alla massima raffinatezza da Robert St John e Gaston St Pierre. Ma anche persone giunte ad uno stadio della loro vita in cui occorre un cambiamento strutturale, di base, sottile ma concreto. «Con la metamorphic non si curano sintomi particolari, ma si genera un movimento di liberazione da blocchi molto antichi. Da ciò che conosci di te a ciò che ancora non sapevi di possedere in te».

HABITAT Andiamo a ricercar l'uva fragola perduta

■ È tempo di uva e di vendemmia. Tra le innumerevoli uve da tavola e da vino, ne esiste una che dopo un periodo di splendore è scivolata nell'oblio: l'uva fragola che, in un mondo travolto dalla «modernizzazione» è divenuta rapidamente «frutto della memoria», ricordato ora con indelible nostalgia, ora con un brivido di disgusto. La ragione di emozioni così estreme va attribuita al forte aroma che si sprigiona dai carnosissimi acini: per alcuni una fragranza che ondeggia tra fragola e lampone, per altri selvatico odore di volpe. L'Uva fragola o Isabella (Vitis labrusca) è originaria del Nord America, derivata, con qualche incertezza, dalle uve selvatiche che abbondano in quelle terre. Addomesticata intorno al 1780 già nei primi anni del 1800 è coltivata fino in Canada (è l'uva più resistente al freddo) e tra il 1820-'30 approda in Europa: qui lega le sue fortune, nella seconda metà dell'Ottocento, ai primi tentativi di ricostruzione dei vigneti europei distrutti dalla fillossera.

Vari motivi ne hanno decretato il rapido tramonto: la scarsa resistenza ad alcuni parassiti, la bucia coriacea degli acini non gradita da molti nell'uva da tavola, mentre come uva da vino sviluppa un grado alcolico insufficiente per l'invecchiamento. L'Uva fragola, come l'uva (Vitis) in genere, è molto digeribile, energetica, rimineralizzante, disintossicante; per goderne appieno tutte le qualità è buona norma masticare accuratamente qualche vinacciolo. In casa si può preparare il succo centrifugato che si beve assoluto, con alcune gocce di limone, o combinato con frutta di stagione. E cosa dire di un pasto autunnale a base di marmori arrostiti accompagnati da un (uno) bicchiere di fragolino? Per curiosi, nostalgici e giramondo l'8 ottobre a Roccafogora, in provincia di Latina si terrà «La sagra dell'Uva fragola».

[Alessandro Brunetti]

GLOSSARIO I come Idroterapia Ippocrate curava così

■ Gocce di acqua di mare per far passare il raffreddore, bagni caldi con sale per ritrovare il tono muscolare, camminare in un ruscello di acqua gelida per migliorare la circolazione delle gambe sono dei pratici e semplici metodi di cura dell'idroterapia. Nata più di 3000 anni fa con Ippocrate, l'idroterapia utilizza l'acqua comune, in diverse modalità, sfruttandone le proprietà fisiche, la temperatura e la pressione. Per le sue particolari proprietà terapeutiche l'idroterapia è soprattutto indicata per le malattie dovute a raffreddamento: tonsilliti, bronchiti, problemi di cuore, stress, pressione bassa, meteoropatia e può contrastare la tendenza all'invecchiamento precoce. Acqua, aria, luce, sole, movimento, erbe medicinali, il tutto con una costante attenzione per l'atteggiamento interiore e la stessa psiche sono allabasi di questa terapia. I diversi fattori terapeutici vengono

dosati in modo personalizzato secondo il paziente. I trattamenti idroterapici si differenziano sia per la temperatura sia per il modo con cui il paziente viene a contatto con l'acqua. Le tecniche pratiche utilizzate sono le docce e i bagni terapeutici, le irrigazioni, le spugnature, gli impacchi, le frizioni, i fanghi, i massaggi, i bagni di luce e di aria. Ciascun trattamento produce effetti diversi sull'organismo, consentendo di personalizzare la cura. Le tecniche idroterapiche hanno lo scopo di stimolare le difese naturali dell'organismo indebolito da ritmi e condizioni ambientali artificiali, malattie croniche e stress. L'idroterapia rappresenta sia un mezzo di cura naturale, che rispetta le caratteristiche dell'individuo, sia un mezzo di prevenzione se diviene una pratica quotidiana. Permette all'individuo di entrare in armonia con la natura, ad avere cura e rispetto per se stessi e per gli altri.

[Manuela Relia]