

OPINIONI E COMMENTI

PENSIERI SCONNESSI

A OGNUNO LA PROPRIA PARTE

di Bill Niada

Sono uno che era bambino nei Sixties e quindi oggi sono già un Sixty. Da una parte mi sento ancora giovane, dall'altra so che la maggior parte delle mie vite è alle spalle.

Ho passato tanti anni a contatto con i ragazzi per il «davoro» che faccio, ma anche, ovviamente, tantissimi con i bambini e gli adulti.

Quali sono le differenze tra loro?

I bambini sono un'altra razza. Si muovono correndo, generalmente spensierati, puri, totalmente dipendenti dalle loro famiglie dalle quali acquisiscono comportamenti, valori e umori.

Gli adulti si dividono in positivi, quelli che pensano e fanno cose buone per chi gli sta intorno e altri, negativi, che pensano a se stessi o ai propri interessi. Purtroppo incidono profondamente nelle vite dei bambini e dei ragazzi, avendo in mano il pallino e il destino del mondo.

Poi ci sono i ragazzi, che sono esseri di passaggio tra bambini e adulti, su cui incidono i grandi e la società, fatta generalmente dai comportamenti e dalle idee di questi ultimi. Spesso ribelli, incompresi, confusi. Però sono anche appassionati, sognatori, osservatori. Vasi vuoti che assorbono i liquidi che gli stanno intorno.

Siamo noi adulti a creare quei liquidi e versarglieli dentro. Come criticarli per ciò che fanno o pensano?

Se uno nasce in una famiglia inglese parlerà inglese. Non francese. Se si nasce in una famiglia cattolica, non saprà nulla dell'Islam. Se si nasce e cresce nell'odio, come potrà comprendere e provare amore?

La saggezza degli adulti, sta nello staccarsi dalle proprie consuetudini e necessità, osservare bene la società e il mondo, distillando il buono dal peggio, il bene comune dal proprio, il futuro dal presente e pensare che ognuno di noi può e deve fare la propria parte.

Bill, uno che non è sui social, non ha la televisione, ma che si sente ancora in mezzo agli uomini e al mondo.

SENSIBILITÀ COMUNITARIA

IN EUROPA 80 MILIONI DI DISABILI OGGI CI SONO PIÙ DIRITTI MA NON TUTTI I PAESI LI RISPETTANO

di Michele Tedone, ragazzo B.LIVE

All'interno della Ue le persone con disabilità sono stimate in circa 80 milioni. Un'immensa folla impedita, nei fatti, rispetto al proprio diritto alla mobilità, pur se questo è riconosciuto tra i diritti fondamentali della persona. Gente limitata nei propri spostamenti da gradini, da acciottolati irregolari, impercettibili, da mancanza o non funzionamento degli ascensori, da servizi igienici non adeguati, da porte troppo strette, da discese/salite troppo ripide per essere percorse in autonomia, dall'assenza di segnaletica uditiva, o di supporti visivi... Certamente, rispetto a qualche

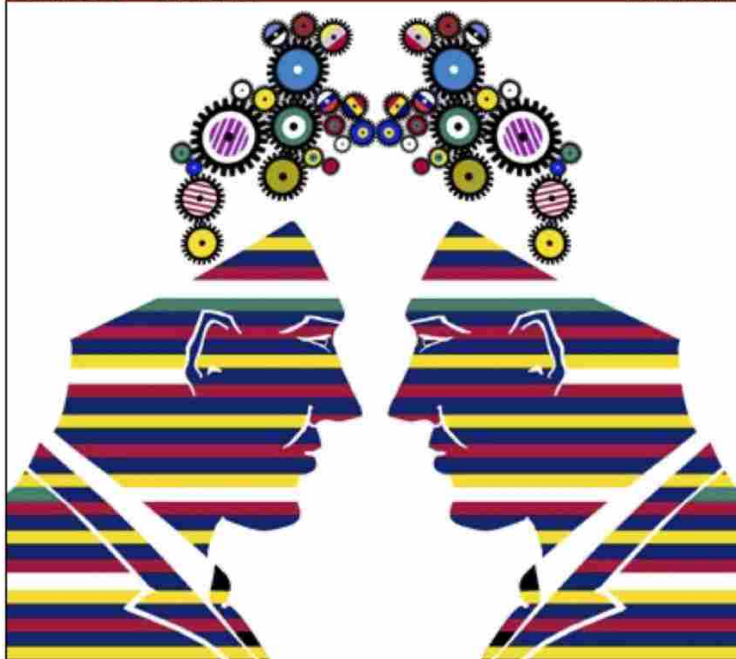
anno fa, alcune cose sono cambiate: il diritto alla mobilità è stato riconosciuto ed ha avuto una netta ricaduta su ambienti, trasporti e servizi, con tentativi (di diversa qualità) per il superamento delle barriere architettoniche e sensoria-

Le strutture turistiche per disabili in Europa rappresentano solo il 9% del totale

li, tuttavia il livello di frustrazione di chi affronta uno spostamento o un viaggio su sedia a rotelle, o con capacità visive e uditive limitate, è spesso ancora alto, nonostante la disponibilità di passanti e accompagnatori che si coinvolgono dando il loro aiuto per risolvere le emergenze. Queste situazioni vengono vissute dai «soggetti deboli» come inique. L'Unione si è occupata a più riprese, dei problemi relativi alla mobilità delle persone con disabilità, emanando una serie di atti legislativi che possono suddividersi in raccomandazioni, direttive e regolamenti. La differenza tra questi non è poca: le raccomandazioni e le direttive sono atti non vincolanti, paragonabili a degli inviti, a differenza dei regolamenti, che devono essere applicati in tutti i loro elementi nell'intera Unione, ad esempio, i regolamenti sui mezzi di trasporto disciplinano le condizioni di utilizzo e di accessibilità, anche da parte delle persone disabili, di aerei, navi, treni e autobus. Facendo un rapido conto, oggi 80 milioni di persone con problemi di mobilità (ma forse saranno 120 milioni nel 2020 a causa dell'invecchiamento della popolazione) corrispondono a circa un sesto della popolazione complessiva europea. «Mobilità» significa anche «turismo» e i dati del 2018 relativi al turismo accessibile, che coinvolge disabili, anziani, bambini e donne in gravidanza, cioè i cosiddetti «soggetti deboli», fanno riferimento a un mercato di 394 miliardi di euro. Un mercato che risulta in crescita, nonostante al momento, in Europa, le strutture turistiche per disabili siano solo il 9% del totale. Nel panorama economico odierno, in estrema crisi, i dati sopra citati evidenziano un'enorme possibilità di sviluppo lavorativo in questo settore. L'attenzione ai soggetti disabili, ai loro diritti, in particolare a quello della mobilità, non è solo una questione di obbligo morale o di «buoni sentimenti», ma è anche un'opportunità economica evidente a cui non si può e non si deve rinunciare.

IL PUNTO DI VISTA

di Dorian Solinas



FILOSOFIA

YOGA NIDRA REGALA PACE E RILASCIA LO STRESS SI SPERIMENTANO MOMENTI DI PIACERE E SOFFERENZA

di Emanuela Niada, volontaria B.LIVE

Ho incontrato Lavinia Cometti, insegnante di Yoga e le ho posto alcune domande riguardo a una pratica semplice, efficace e adatta a tutti.

In che cosa consiste Yoga Nidra?

«È una tecnica creata da Swami Satyananda, monaco indiano discepolo di Shivananda, che ha vissuto quasi sempre in Ashram. Si è dedicato alla divulgazione di varie tecniche. Sviluppò una di queste nel periodo in cui dovette fare delle

guardie notturne e, durante i momenti di riposo, mentre le persone vicino a lui parlavano, si accorse che la mattina ricordava quello che si erano detti. Aveva assimilato le informazioni senza volerlo. Nei testi tantrici si parla di Pratyahara, la ritrazione dei sensi, che si può eseguire anche da seduti, prestando attenzione a ogni punto del corpo, utilizzando una sillaba seme, un colore, un suono, l'immagine di una divinità, di solito per 4 ore. È una tecnica complessa che richiede concentrazione. Egli la semplificò per renderla più fruibile a tutti, allo scopo di ottenere il rilassamento del corpo osservandone ogni singola parte. Il respiro da grossolano,

diviene più sottile. Si viene accompagnati con delle visualizzazioni, che sono rappresentazioni simboliche. Il simbolo è un contenitore di significati più potente delle parole, agisce come un portale. Si può fare anche un lavoro sulla percezione del piacere e del dolore, osservati e vissuti, attivando varie reti neurali, equilibrando le sensazioni positive e quelle negative».

E a che cosa serve?

«Si tratta di un allenamento a provare emozioni, di modo che quando le si affrontano nella vita quotidiana, si è preparati e si rimane centrati. Questa pratica si attua sempre da sdraiati. Si può fare un'esplorazione

dettagliata di ogni singolo senso, per esempio si richiama il sapore e la consistenza del miele tra i denti. In un ashram si praticano le tecniche più avanzate. Si tratta comunque di un rilassamento profondo, un training di percezioni per meglio gestire la quotidianità. È un ottimo strumento che permette di penetrare all'interno della coscienza, per diventare più consapevoli. È molto potente, regala pace, rilascia lo stress e porta in uno stato alterato di coscienza. In quello stato di sonno/veglia subentra la consapevolezza del sonno lucido, aiutando a creare coscienza nello stato di sogno, tramite simboli e archetipi. In pratica reca i seguenti benefici: 1. Rilassa e

porta una profonda rigenerazione del corpo, eliminando lo stress; 2. Permette di sognare; 3. Dà accesso ad altri stati di coscienza; 4. Permette di sperimentare momenti di piacere e sofferenza; 5. Può essere usato nella terapia del dolore; 6. È efficace contro l'insonnia. È molto facile da praticare per tutti, non ci sono controindicazioni. Dopo 20-30 minuti ci si sente completamente rilassati. Il momento migliore per praticare Yoga Nidra è alla mattina, ma per chi soffre di insonnia è molto indicato alla sera prima di addormentarsi, perché può agevolare il sonno profondo, permettendo di risvegliarsi perfettamente riposati».