

Proedi  
E D I T O R E

RABBI G.

# VINCI LO STRESS

VIVI PIÙ  
A LUNGO  
E MEGLIO

30 lezioni di vita  
dai piccoli eroi di  
KIDS KICKING CANCER



Proedi  
EDITORE

*Un grazie speciale*

*a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione in lingua italiana del libro di Rabbi G., intitolato A Perfect God created an Imperfect World perfectly, in particolare a Fanny La Monica, senza la quale l'associazione Kids Kicking Cancer Italia Onlus non avrebbe mai spiccato il volo anche in Italia; a Michele Pizzini, a Stefano Orselli e a Gianemilio Stern, con i quali l'editore ha avuto i primi incontri; all'attuale presidente dell'associazione italiana, Giancarlo Bagnulo, ai membri del consiglio direttivo Roberta di Chiara e Enrico Cembran; a Pia Jarach, per il testo "Una storia d'amore e di coraggio"; a tutti i nostri MAT, in particolare agli istruttori volontari Giuseppe Scilef, Dino Erez Di Veroli, Nicolae Bucataru per aver condiviso con noi la loro esperienza con Kids Kicking Cancer, il loro lavoro, la loro fatica ma anche le loro vittorie; a Nathan De Pas Habib (voce), a Luca Pavanello (sound editor), per la registrazione audio delle 30 meditazioni scaricabili tramite i codici QR presenti nel libro.*

*Grazie infine a chi ha già sponsorizzato o sponsorizzerà Kids Kicking Cancer Italia Onlus acquistando questo libro e a tutti coloro che, dopo averlo letto, potranno dire di aver imparato qualcosa perché, così facendo, allevieranno la sofferenza dei nostri piccoli eroi.*

---

**Vinci lo stress - Vivi più a lungo e meglio**

**30 lezioni di vita dei piccoli eroi di Kids Kicking Cancer**

(titolo originale *A Perfect God created an Imperfect World perfectly*)

Autore: Rabbi G. (Rabbi Elimelech Goldberg)

Traduzione dall'inglese: Paul Sassoon

Copyright ©2017 Kids Kicking Cancer Italia Onlus

Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-97350-35-4

Proedi Editore

via Ezio Biondi, 1- 20154 Milano

tel. 02 349951

fax 02 33107015

www.proeditore.it

Contatti: pmasnini@proedi.it

*Art direction e copertina:* Elisabetta Giudici

*Servizi editoriali e coordinamento:* Patrizia Masnini - Responsabile di Proedi Editore

Anna Serva (*redazione*), Fabio Lancini (*impaginazione web e realizzazione codici QR*)

*Produzione:* Paola Grilli

*Stampa:* Rotomail Italia spa - Vignate (Milano)

A chi ha voglia di imparare a vivere meglio per vivere più a lungo  
Agli eroi, piccoli e grandi, che ogni giorno combattono per la vita  
A chi vuole affrontare le proprie paure e sconfiggere lo stress

*Power Peace Purpose*



## PER DONAZIONI

---

EFFETTUARE UN BONIFICO A

*Kids Kicking Cancer Italia Onlus*

IBAN: IT12Z0335901600100000063345

Banca Prossima per le Imprese Sociali e le Comunità

Gruppo Intesa Sanpaolo

Filiale di Milano – Piazza Paolo Ferrari, 10 – 20121 Milano

C/C numero: 1000/00063345

BIC: BCITITMX

*oppure*

DONA IL 5X1000

*Kids Kicking Cancer Italia Onlus - CF 97674850587*

*[www.kkcitalia.it/onlus/sostieni-kidskickingcancer](http://www.kkcitalia.it/onlus/sostieni-kidskickingcancer)*

# Indice

PREMESSA	<i>I piccoli eroi di Kids Kicking Cancer</i> , Andrea Jarach	11
PRESENTAZIONE	<i>Tutti vorremmo vivere meglio e più a lungo</i> , Paola Ravasenga	13
INTRODUZIONE	<i>L'inizio</i> , Rabbi G.	17

---

## LE LEZIONI DEI PICCOLI EROI 23

LEZIONE 1	<i>Bernard</i> OTTIMISMO	24
LEZIONE 2	<i>Sara Basya</i> NOSTRA FIGLIA E IL SUO COPIONE	27
LEZIONE 3	<i>Cathy</i> POWER, PEACE, PURPOSE	34
LEZIONE 4	<i>Moshe Dovid</i> LA FORZA DI UN BAMBINO	38
LEZIONE 5	<i>Brendan</i> INSEGNANTE ESPERTO	43
LEZIONE 6	<i>Michael e Chaya</i> QUANDO COSE BRUTTE SUCCEDONO A PERSONE GIOVANI	47
LEZIONE 7	<i>Shachar ed Emanuel</i> UN MONDO SPLENDIDO	53
LEZIONE 8	<i>Preston and Martez</i> LA FORZA DELLA PACE	59
LEZIONE 9	<i>Robert</i> METTERE DESCARTES DAVANTI AI BUOI	63
LEZIONE 10	<i>Luca</i> IL "BREATH BRAKE" O "RESPIRO FRENO"	68
LEZIONE 11	<i>Yitzi e Judy</i> LE BUGIE HANNO IL "CERVELLO" CORTO	74

LEZIONE 12	<i>Tali, Zge e Desi</i> ANIME IN CHEMIO	80
LEZIONE 13	<i>Miles</i> MISURA DI GRANDEZZA	87
LEZIONE 14	<i>Brittany</i> IL MOMENTO PIÙ PROPIZIO PER INSEGNARE	91
LEZIONE 15	<i>Bruce</i> DA ARTE MARZIALE AD ARTE MATRIMONIALE IL PASSO È BREVE	99
LEZIONE 16	<i>Rose</i> SUPERARE IL TORMENTO	109
LEZIONE 17	<i>Fred</i> FATTI, NON PAROLE	113
LEZIONE 18	<i>Randy</i> LIBERARE LE CORSIE	117
LEZIONE 19	<i>Igor</i> IL SERGENTE E L'ESERCITO DELL'UPS	122
LEZIONE 20	<i>Jack</i> DIMENTICARE I RICORDI	125
LEZIONE 21	<i>Charles</i> RESPIRAZIONE CIRCOLARE	129
LEZIONE 22	<i>Lani e Jennifer</i> PRENDI FIATO	133
LEZIONE 23	<i>Kevin e Yossi</i> QUANDO IL SEGNO NON È DEL CANCRO	137
LEZIONE 24	<i>Olivia</i> BUTTA FUORI IL DOLORE	142
LEZIONE 25	<i>Max</i> UN CIRCOLO DEL CUORE	147
LEZIONE 26	<i>Blake</i> RIFLESSI SUL LAGO	150
LEZIONE 27	<i>Juanita</i> UNA DIETA DI LUCE	153
LEZIONE 28	<i>Avrami e Mohammed</i> IL MONDO DIVENTA PIÙ PICCOLO	158
LEZIONE 29	<i>Klevis e Danny</i> INSEGNANTI ESPERTI	165
LEZIONE 30	<i>Boris</i> NON È LA FINE	169

---

MEDITAZIONI		175
	INTRODUZIONE	177
MEDITAZIONE 1	<i>Per avvicinarsi alla meditazione</i> ASSUMERE IL CONTROLLO	178
MEDITAZIONE 2	<i>Sulla materia della tua anima</i> TROVA LA TUA ESSENZA	180
MEDITAZIONE 3	<i>Sul potere dello scopo</i> PERCHÉ TU SEI TU	183
MEDITAZIONE 4	<i>Sull'essere maestri di se stessi</i> DISEGNO DA "THE WELL OF BEING"	186
MEDITAZIONE 5	<i>Sul diventare una cosa sola con la luce</i> UNITÀ È PACE	189
MEDITAZIONE 6	<i>Sulla gratitudine</i> LA RICONOSCENZA PORTA ALLA GIOIA	192
MEDITAZIONE 7	<i>Sul fluire con l'universo</i> ESSERE UNA PARTE IMPORTANTE DEL TUTTO	196
MEDITAZIONE 8	<i>Per controllare le tue voci interiori</i> SEI MIGLIORE DI QUANTO CREDI	199
MEDITAZIONE 9	<i>Sull'essere parte della nostra guarigione</i> SEGUI LA CORRENTE	202
MEDITAZIONE 10	<i>Per arginare lo stress</i> IL "BREATH BRAKE" O "RESPIRO FRENO"	205
MEDITAZIONE 11	<i>Per controllare le tue abitudini alimentari</i> È UN GIOCO DA RAGAZZI	207
MEDITAZIONE 12	<i>Per le iniezioni indolori</i> SPOSTARE L'ATTENZIONE	210
MEDITAZIONE 13	<i>Sulla felicità</i> LA MIGLIORE MEDICINA IN CIRCOLAZIONE	212
MEDITAZIONE 14	<i>Sul lutto</i> LUNGHE GIORNATE	214
MEDITAZIONE 15	<i>Sull'amare il prossimo</i> NON RESPINGERE, ATTIRA	217
MEDITAZIONE 16	<i>Sul mantenere il punto</i> FERMATI, GUARDA E ASCOLTA	221
MEDITAZIONE 17	<i>Sull'intenzione paradossa</i> ESERCIZI DIVERTENTI	225
MEDITAZIONE 18	<i>Sul tuo sorriso</i> I DENTI DELLA VERITÀ	228



MEDITAZIONE 19	<i>Sul dare all'universo</i> APPREZZARE DI ESSERE APPREZZATI	231
MEDITAZIONE 20	<i>Per creare un posto sicuro</i> I PIÙ BEI GIARDINI DI PACE	234
MEDITAZIONE 21	<i>Per sconfiggere il dolore cronico profondo</i> GUARDA IL TUO MARE INTERIORE	236
MEDITAZIONE 22	<i>Per respirare meglio</i> A PIENI POLMONI	240
MEDITAZIONE 23	<i>Sul vincere il dolore che hai nella testa</i> IMPARARE NUOVE TECNICHE	243
MEDITAZIONE 24	<i>Sulla libertà dal dolore alla schiena</i> RAFFORZARE IL NUCLEO	246
MEDITAZIONE 25	<i>Sul sentire il "chi"</i> DARE ENERGIA AL PROPRIO MONDO	250
MEDITAZIONE 26	<i>Sul tuo calore interno</i> IL LAGO DI BLAKE	254
MEDITAZIONE 27	<i>Sul cambiare le proprie dipendenze</i> LA PILLOLA VA GIÙ	257
MEDITAZIONE 28	<i>Sul muoversi oltre il dolore</i> LIBERARE I LEGAMENTI	261
MEDITAZIONE 29	<i>Sull'addormentarsi con la luce accesa</i> SCONFIGGERE L'INSONNIA	266
MEDITAZIONE 30	<i>Un dio perfetto ha creato perfettamente un mondo imperfetto</i> UN MONDO PIENO DI EROI	270

---

## KIDS KICKING CANCER ITALIA 273

INTRODUZIONE	<i>Essere Martial Art Therapist prende il cuore</i>	275
LA ONLUS IN ITALIA DAL 2012	<i>Tutto è nato per caso...</i>	277
KIDS KICKING CANCER ITALIA	<i>Una storia d'amore e di coraggio</i>	279
ISTRUTTORI	<i>Storie di tre volontari italiani</i>	284
	Giuseppe Scilef, <i>istruttore</i>	284
	Dino Erez Di Veroli, <i>istruttore</i>	286
	Nicolae Bucataru, <i>istruttore</i>	290
TESTIMONIANZE	<i>Dai diari dei nostri istruttori</i>	293

PREMESSA

## *I piccoli eroi di Kids Kicking Cancer*

Quando nel 2014 incontrai Rabbi G. (il fondatore dell'associazione Kids Kicking Cancer e autore di questo libro), a Milano, per un giro di contatti con i volontari di Kids Kicking Cancer, ero molto prevenuto nei confronti di questa ennesima associazione volta ad aiutare i bambini. Ma bastarono pochi minuti perché io venissi catturato dalla forza morale di questo maestro. Vedere i filmati pubblicati su YouTube con le attività di KKC completò l'opera e iniziai a pensare che sarebbe stato utilissimo nel nostro Paese un libro che raccontasse le storie dei bambini aiutati da Kids Kicking Cancer.

Eccolo.

Questo libro racconta le storie di 30 piccoli eroi nella battaglia contro il dolore. Ed è completato da 30 esercizi di meditazione e rilassamento disponibili anche online tramite la lettura del codice QR presente all'inizio di ogni meditazione.

In accordo con la direzione di Kids Kicking Cancer Italia Onlus, e grazie al primo sponsor cui siamo certi se ne aggiungeranno altri, Proedi Editore può destinare l'intero ricavato dalle vendite del libro al finanziamento delle iniziative promosse dall'Associazione, quali il reclutamento e la formazione dei Martial Art Therapist che andranno a operare negli ospedali, nelle case alloggio e privatamente, o la promozione di questo servizio presso gli ospedali con reparti pediatrici per bambini malati a

lunga degenza.

Kids Kicking Cancer ha per obiettivo coadiuvare i medici nella lotta contro il dolore, aiutando i piccoli pazienti a trovare un equilibrio interiore e la forza per combattere la malattia e gli effetti collaterali negativi delle terapie.

Importante è che le famiglie sappiano di poter usufruire delle attività offerte gratuitamente da Kids Kicking Cancer presso gli ospedali e possano trovare in questo libro una speranza, un conforto e un incentivo positivo attraverso le storie e le esperienze di altri bambini e di altre famiglie.

Ciò non esclude che tutti possano trarre beneficio da questo libro, imparando semplici tecniche di respirazione e meditazione per combattere lo stress.

Per questo sono felice di poter contribuire in qualità di editore alla missione di Kids Kicking Cancer.

E sono certo che questo libro sarà una tappa importante per la crescita in Italia del numero dei piccoli eroi combattenti che miglioreranno la qualità della loro vita nonostante la terribile sfida che stanno affrontando.

*Andrea Jarach, editore*

## PRESENTAZIONE

# *Tutti vorremmo vivere meglio e più a lungo*

L'insorgere di una sindrome da stress è un fenomeno molto complesso, multifattoriale, incarnato nei ritmi e nei modi di funzionare della società urbana post-moderna occidentale. La sua risoluzione richiede perciò un approccio altrettanto complesso, che difficilmente si esaurisce con gli integratori, le tisane, le diete, lo sport, i balli, i nuovi incontri, le terapie alternative e i manuali che ci vengono di continuo proposti come soluzioni al problema.

Dal punto di vista dell'evoluzione della specie, lo stress è una risposta adattiva a una situazione di pericolo cui il nostro organismo è fisiologicamente predisposto. Nell'uomo primitivo lo stimolo ambientale di allerta che attivava la risposta fisiologica erano le belve feroci, in quello moderno gli stimoli di stress sono molteplici, meno evidenti e più difficili da gestire. Il che comporta che oggi finiamo per vivere gli effetti negativi di un meccanismo che in origine garantiva la sopravvivenza.

Perché ciò che un tempo ci salvava la vita tende ora a ucciderci lentamente e inesorabilmente? Perché lo stress è una risposta biochimica dell'organismo che, in condizioni di pericolo, preoccupazione o dolore fisico, produce delle sostanze, i cosiddetti ormoni dello stress. Essi, di norma, servono ad affrontare un'emergenza acuta e circoscritta nel tempo, ma

quando l'emergenza si cronicizza e diventa consuetudine – per esempio il dolore o una preoccupazione – la risposta biochimica dell'organismo diventa un boomerang certamente dannoso e inutile.

Tutti vorremmo vivere meglio e più a lungo. Eppure, se ci chiediamo come mangiamo, dormiamo, lavoriamo, amiamo, passiamo il tempo libero, ci occupiamo di noi e delle nostre relazioni umane, ci renderemo conto che sempre più spesso queste funzioni vitali non sono come le vorremmo e non ci gratificano come avremmo bisogno. Non sempre siamo in grado di intervenire sulle cause di questo nostro malessere e di cambiare ciò che ci causa stress e infelicità. Sappiamo anche che lo stress, il dolore, le emozioni negative ci fanno ammalare, e la malattia a sua volta causa stress, dolore ed emozioni negative. Sembrerebbe uno sfibrante circolo vizioso dal quale è impossibile sottrarsi, ma, come ci insegnano i piccoli eroi di Kids Kicking Cancer, non è così. E lo scopriremo in queste pagine.

Il fondatore dell'associazione Kids Kicking Cancer, rabbi Elimelech Goldberg, professore di Pediatria, cintura nera di karate e Martial Art Therapist, meglio noto come Rabbi G., ha messo a punto una tecnica efficace basata sulle arti marziali. Essa si è sviluppata a partire dall'esperienza di supporto al dolore e allo stress dei bambini affetti da patologie oncologiche e croniche per dar loro la possibilità di combattere in modo vincente la malattia e di non soccombere alla sfida.

Dando ai bambini la possibilità di apprendere delle tecniche anti-stress attraverso le arti marziali e la filosofia su cui esse poggiano, Goldberg li ha messi in grado di regolare per quanto è possibile la risposta al dolore fisico e di utilizzare le proprie energie per sconfiggere la malattia.

Rabbi G. insegna che il suono dei bambini pronti a lottare – nel loro caso a lottare per la propria vita – è *Power, Peace, Purpose* (Forza, Pace, Scopo) perché, dice, “*i nostri giovani pazienti [...] non possono avere pace senza potere*”. Inoltre, insegnando a loro volta ad altri queste pratiche, ecco che i piccoli pazienti trovano anche una motivazione (*purpose*) e, dunque, significati costruttivi al contesto della malattia. Chi di noi non vorrebbe saperlo fare!

Come psicoterapeuta lavoro da molti anni a contatto con il dolore e lo stress di adulti e bambini. Ho sviluppato via via conoscenza dei contesti

che generano sofferenza e competenze cliniche per aiutare i miei pazienti a trasformare i vincoli in possibilità, a trovare nei contesti relazionali ai quali partecipano le risorse necessarie per essere protagonisti e non vittime della propria vita, a essere attori di cambiamento. Alcuni anni fa, poi, sono diventata io stessa paziente oncologico, e all'improvviso sono diventata io la persona in cerca di aiuto.

Lo stress della malattia mi rendeva impotente e rabbiosa... non potevo vedere le cose con l'ottimismo che solitamente mi contraddistingue. Sentivo che mi mancavano delle armi per affrontarla. Avevo bisogno di trovare un canale di gestione dello stress per guarire e per poter portare avanti il mio lavoro e la mia vita personale.

È stato allora che ho incontrato la pratica della meditazione, che mi ha donato pace, consapevolezza, uno sguardo curioso sul mondo circostante, la possibilità di osservare e lasciare andare senza giudicare, la meraviglia di accorgersi del momento presente nel momento presente, la possibilità di non perdersi nulla di ciò che ci succede mentre lo viviamo.

Per trovare il mio equilibrio io ho scelto i movimenti dello yoga e della corsa, ma leggendo le parole di Rabbi G. non ho difficoltà a credere all'efficacia del karate e delle altre antiche discipline di combattimento. La pratica delle arti marziali è una forma di meditazione e la meditazione, come pure provano gli insegnamenti di Rabbi G., è un modo di stare al mondo, di imparare a gestire ciò che siamo, come siamo e ciò che ci capita, di vivere il momento presente, di trasformare l'oscurità nella propria luce.

Inutile dire che la capacità di avere controllo su ciò che ci procura dolore e di conseguenza stress serve non solo ad affrontare una malattia. Per questo che l'edizione italiana del libro di Rabbi G. "A Perfect God created a perfect World Imperfectly", è stata battezzata con il sottotitolo dell'edizione originale, ovvero *Vinci lo stress, vivi più a lungo e meglio*.

Tutti noi, uomini e donne, adulti e sempre più spesso bambini e adolescenti, siamo facilmente prede dello stress, perciò "Power, Peace, Purpose è un messaggio adatto a ogni adulto che fatica a pagare le rate del mutuo e a far crescere i propri figli, tanto quanto lo è per un bambino che combatte contro il cancro", scrive Rabbi G. "Il fatto che i nostri piccoli eroi stiano subendo

*delle esperienze inconcepibili per un bambino fa sì che il loro eroismo catturi l'attenzione degli adulti. I nostri piccoli combattenti spesso fanno suonare l'allarme negli adulti che sono immersi in giornate piene di impegni, li allertano al bisogno di trovare ispirazione e focalizzare la propria vita su un obiettivo o uno scopo."*

Questo testo è sì un'opportunità, una grande opportunità, per dare ai piccoli pazienti e alle loro famiglie gli strumenti per attraversare l'oscurità che il cancro porta nelle loro vite; questo testo, lo vedremo, insegna però anche a tutti noi che cerchiamo risposte per affrontare lo stress in maniera efficace e non aggressiva.

I bambini hanno risorse molto più potenti degli adulti: sono naturalmente e semplicemente capaci di entrare nei linguaggi, soprattutto quelli corporei, per accogliere, immaginare e raccontare storie incredibili, fantastiche, impossibili, vincenti. Loro non conoscono limiti e guardano con ottimismo al futuro. Dobbiamo però ricordarci che sono anche vulnerabili e fragili poiché assolutamente permeabili al mondo circostante. E il mondo circostante siamo noi, gli adulti che sono loro vicini: mamme, papà, fratelli e sorelle, insegnanti, medici, infermieri, psicologi... e possiamo fare la differenza.

Un bambino assorbe lo stress e la sofferenza dai suoi contesti di vita significativi. Il bambino risponde sempre con il corpo a ciò che lo circonda, sia essa una risposta di malattia o di salute.

Affidarsi alle lezioni e alle meditazioni che troverete in queste pagine renderà diverso il vostro sguardo e, certo, chi si accosta a questo testo, sia esso un operatore della relazione d'aiuto, il genitore di un bambino malato, un adulto in difficoltà o semplicemente un lettore interessato, riuscirà a vivere meglio. Non aspettiamo una malattia per cambiare il nostro modo di stare al mondo!

*Paola Ravasenga, psicologa, psicoterapeuta*

## INTRODUZIONE

# *L'inizio*

*Non siamo noi a scrivere il copione della nostra vita.  
La nostra grandezza dipende da come reagiamo all'esistenza*

Ho avuto il privilegio di servire la mia congregazione per quasi vent'anni prima di dare le dimissioni da rabbino e dedicarmi all'insegnamento del karate. Certamente non è insolito che le persone a metà della propria vita cambino lavoro, di sicuro però è strano che un rabbino ortodosso diventi un *sensei*. In verità, non ho lasciato il mio pulpito per aprire una classica scuola di karate o *dojo*, perché molte delle mie lezioni si svolgono in ospedali e cliniche e i miei allievi sono bambini e bambine ai quali è stato diagnosticato il cancro.

Mentre ci esercitiamo a dare calci e pugni, la nostra pratica ha come obiettivo principale quello di imparare a conoscere e gestire la nostra forza interiore (o "luce") per ridurre lo stress provocato dal dolore, dalla paura e dalla rabbia.

Il mio nuovo "pulpito" si occupa ancora dell'anima, anche se i membri della mia congregazione sono i piccoli pazienti degli ospedali e delle cliniche pediatriche del mondo.

Per me questa è diventata una missione molto personale. La mia prima allieva, infatti, è stata la mia bella figlia, alla quale fu diagnosticata la leucemia la settimana precedente al suo primo compleanno.

Le arti marziali sono un affascinante amalgama di consapevolezza, introspezione, movimento ed energia, che enfatizza la fusione tra mente, corpo e spirito. Non importa se questa energia viene chiamata "*chi*", "*ki*",



“*tanga dalem*”, “*prana*”, “*nesbama*”, “luce” o “anima”, il tema è sempre lo stesso.

Ognuno di noi ha dentro di sé un grande potere, che può influenzare positivamente la nostra vita e quella di chi ci sta attorno. Per me questo è un aspetto particolarmente interessante, viste le similitudini con le basi mistiche della letteratura biblica che ho studiato e conosco bene.

I bambini, in particolare quelli cui viene diagnosticata una grave malattia, è facile che si sentano vittime del proprio male. Le arti marziali sono un valido metodo per far sentire i piccoli malati più vincitori che vittime. E, in effetti, per molti dei nostri allievi entrare in contatto con la propria forza (*power*) interiore è stata l'arma vincente per gestire le difficoltà.

Nel 1999 ho iniziato il programma *Kids Kicking Cancer* (letteralmente, “Bambini che prendono a calci il cancro”) dopo aver sperimentato gli straordinari benefici che le arti marziali, la meditazione e le tecniche di respirazione hanno sui soggetti affetti da forti dolori e stress, in particolare i bambini.

Via via che il programma Kids Kicking Cancer prendeva corpo, molti genitori, dottori, infermieri e altre persone coinvolte hanno rilevato dei cambiamenti nei giovani pazienti iscritti ai nostri corsi. I bambini non soltanto imparavano a prendere il controllo sul proprio dolore, paura e rabbia, ma usavano una tecnica che lasciava stupefatti gli adulti. I nostri piccoli studenti, alcuni addirittura di tre anni, divennero degli insegnanti del nostro metodo, in modo del tutto naturale. Il nostro mantra “*Power, Peace, Purpose*” (“Potere, Pace, Scopo”), una frase che i nostri bambini gridano durante gli esercizi, descrive il flusso di energia che genera la pace interiore. Quando viene loro chiesto “Qual è il tuo scopo?”, urlano “Insegnare al mondo!”.

Siamo in grado di affermare che più “scopo” percepivano i nostri giovani eroi, meno dolore provavano.

In poco tempo, portavamo gli stessi bambini a insegnare il metodo ad adulti malati di cancro o di altre gravi malattie. Ciò che i bambini dimostravano divenne tuttavia molto più chiaro quando alcune aziende e professionisti si dimostrarono seriamente interessati all'apprendimento

delle nostre tecniche di respirazione e di meditazione per riuscire a controllare stress, paura e rabbia. Siamo stati più volte invitati a tenere diversi seminari in tutto il mondo nelle maggiori aziende statunitensi comprese nella lista “Fortune 500”, per spiegare come riconquistare la nostra mente e la nostra vita ricorrendo a una semplice tecnica. Il 97% degli adulti intervistati hanno dichiarato che la nostra presentazione ha avuto “un forte impatto” sulla loro vita. Io mi posso prendere il merito di aver ben scelto le *slides* per l’intervento, ma i veri docenti del programma sono i bambini, alcuni dei quali di appena tre anni. I bambini di Kids Kicking Cancer.

Lo scopo di questo libro è condividere la saggezza di questi bambini e le tecniche che hanno cambiato le loro vite. Trenta capitoli, uno per ogni giorno del mese, concepiti per condurre il lettore in un potente mondo di consapevolezza e di reazioni calibrate. Molti guru esperti di “benessere” descrivono le nostre tecniche di respirazione e concentrazione come “uniche e molto efficaci. Il migliore strumento in circolazione contro lo stress”.

A chiusura di ogni capitolo il lettore è invitato a compiere dei semplici esercizi, riportati sotto forma di testo nel capitolo “Meditazioni” e accessibili in modalità audio tramite un codice QR posto all’inizio di ogni meditazione, oppure scaricabili dal sito *kkcmeditazioni.proeditore.it*. Ogni volta che “cliccherete” su un esercizio non solo imparerete a usare la mente per controllare lo stress, ma farete sapere ai nostri piccoli eroi che li state guardando. Voi vivrete di più e loro avranno meno dolore nel sapere che stanno insegnando al mondo.

### **Lo stress potrebbe essere il tuo peggior nemico**

Lo stress uccide. Lo si sa, ciononostante, nel mondo di oggi, l’ansia aumenta alla velocità con cui aumenta l’ampiezza della banda di connessione. Le secrezioni chimiche croniche dovute allo stress, diversamente dall’arsenico, dalle armi da fuoco o dalla ghigliottina, tendono a ucciderti molto più lentamente. Condurre una vita frenetica, infatti, provoca l’innalzamento della pressione sanguigna, spasmi muscolari o indebolimento del sistema immunitario, che alla lunga finiscono per nuocere irreparabilmente a cuore, polmoni, muscoli o altri organi del tuo corpo.

Nel passato si era anziani a quarant’anni, perciò gli effetti a lungo ter-

mine dello stress non si notavano, ma al giorno d'oggi settant'anni equivalgono ai quarant'anni di un tempo, e lo stress è il killer di cui aver paura.

Sarebbe meno grave se lo stress ci uccidesse e basta. In effetti, lo stress aumenta il dolore, la paura e la rabbia, erodendo a poco a poco la capacità di mantenere il controllo sulla propria vita. Questo stato di tensione distrugge relazioni e opportunità e mina nel profondo una persona. Trascorrere gli anni che rimangono da vivere in salute con la paura cronica del “e se?” può renderci preda di una sindrome che il grande scienziato di Harvard, Walter Cannon, definì *“flight or fight response”*, che in italiano si potrebbe tradurre come “reazione di attacco o fuga”. Il dottor Cannon si era focalizzato sulle risposte esplosive dovute allo stress e sugli effetti negativi che esso provoca a livello fisico.

Perdere la testa a causa dello stress è una sensazione che conosce bene sia chi la prova sia chi gli sta intorno. La capacità di “funzionare” come genitore, coniuge, insegnante, imprenditore, impiegato o amico diminuisce proporzionalmente all'attacco chimico provocato dallo stress nel cervello. La percezione si blocca, comunicare diventa un'impresa e l'influenza sul mondo circostante di chi è in preda allo stress diventa vieppiù negativa. Le secrezioni croniche di glicocorticoidi del surrene (cortisolo) aumentano il dolore fisico e contemporaneamente trasformano la persona sotto stress in un conduttore di sofferenza emotiva che si riversa sulle persone a lui più care che gli stanno vicino. Un vero controsenso.

Oggi si sa che fumare fa male, prendere il sole fa male, troppa caffeina fa male... ma non bisogna preoccuparsene, perché anche preoccuparsi fa male!

Spesso facciamo l'errore di ritenerci gli unici autori del copione della nostra vita. I bambini, forse perché sono giovani, sanno che non ne hanno il controllo. Sebbene da adulti ci dobbiamo assumere la responsabilità delle nostre azioni, la tensione se qualcosa va storto o la paura di fallire produce nel nostro corpo il più letale dei cocktail chimici. La risposta neurologica allo stress causato dai vari “e se?” della nostra vita non è molto diversa da quella che il corpo dà quando scopre un tessuto necrotico. Ironicamente, i campanelli d'allarme messe in funzione dallo stress spesso soffocano la “musica” orchestrata dalle nostre risposte razionali e calme e, alla lunga, ci fanno ammalare. Più abbiamo bisogno di sentirci i soli

artefici della nostra vita, meno abbiamo il potere di viverla davvero.

Questo libro è un messaggio filosofico che, con un certo allenamento, può diventare un modo efficace per abituare la mente a mantenere il controllo e trattare le miriadi di sfibranti problemi come fossero eccellenti opportunità.

Nel Vecchio Testamento, la parola *neshima* significa “respiro” e ha la stessa radice della parola *neshama*, che significa “anima”. Nel mondo della Kabbalah o del misticismo ebraico, il respiro giusto può portare a connettersi con enormi “sfere” di forza e benessere. A livello neurologico, imparare a usare il proprio respiro per muovere il corpo e il proprio corpo per controllare il respiro può agire efficacemente da freno sull’azione chimica dello stress.

I nostri piccoli *Martial Artist* [artisti delle arti marziali] vi insegneranno a capire quando siete sotto attacco e come reagire senza stress, paura, dolore o rabbia.

L’efficacia delle vostre decisioni sarà affidata alla parte più elevata della mente, il cervello superiore, e non alle risposte inefficaci date da quella cosiddetta primitiva.

Più riuscirete a mantenere il controllo, maggiore sarà la capacità di eliminare lo stress dalla vostra vita e da quella delle persone a voi vicine.

E tutto ha inizio respirando.

Se riescono a farlo dei bambini di tre anni, ci riuscirete anche voi!

*Rabbi G., fondatore di Kids Kicking Cancer\**

---

\* Rabbi G., è il fondatore di KKC e questo è il nome con cui simpaticamente si fa chiamare Rabbi Elimelech Goldberg da grandi e piccoli che lo conoscono come presidente dell’Associazione. Cintura nera di Choi Kwon Do (arte marziale), professore in Pediatria alla Wayne State University School of Medicine, nel 1981 perde la figliolina Sara di soli due anni, a causa di una leucemia linfoblastica acuta. Nove anni dopo, nel 1990, viene chiamato a dirigere un campus clinico estivo per bambini che combattono il cancro e altre malattie ematologiche. Praticando le arti marziali, intuisce il potenziale enorme che i loro principi più alti e profondi potrebbero avere sui bambini malati. Sperimenta così per la prima volta un programma di arti marziali terapeutiche: non solo i risultati sono immediatamente benefici, ma nell’arco di poco tempo producono effetti strabilianti e stabili nei bambini che lo seguono. Incoraggiato, Rabbi G. prosegue nel 1999 con la sua intuizione, fino a dar forma (anche giuridica) al progetto Kids Kicking Cancer (KKC). Da allora, il progetto si è diffuso capillarmente negli Usa e in Canada, in Israele e in Italia, primo Paese in Europa



LE LEZIONI  
DEI PICCOLI EROI



## LEZIONE 2

# Sara Basya

### NOSTRA FIGLIA E IL SUO COPIONE

---

*Noi abbiamo la propensione a voler scrivere la trama delle nostre vite. Quando le cose non vanno come ci eravamo immaginati, veniamo assaliti da paure, rabbia, frustrazione e sconforto. Il tutto provoca molto stress. Arriva un momento in cui è importante rendersi conto che non siamo solo noi a determinare il percorso della nostra vita. La nostra grandezza si misura su come reagiamo al copione.*

Il percorso che mi ha portato a creare Kids Kicking Cancer è molto personale. Inizia con una montagna. Era il 24 ottobre 1980 e, come tutti i venerdì mattina, stavo analizzando alla Yeshiva University di Los Angeles il testo della Bibbia che avremmo letto il giorno seguente al tempio. I miei studenti erano poco più giovani di me e fra noi si era creato un legame molto stretto.

Il calendario ebraico suddivide i Cinque Libri di Mosè in sezioni che vengono lette durante la settimana e per intero il sabato mattina. Quella settimana stavamo studiando il sacrificio di Isacco, che Abramo era pronto a immolare nonostante fosse il figlio tanto prezioso e desiderato. Io invitavo i miei studenti a concentrarsi sulla natura eroica del gesto di Abramo, mettendo bene a fuoco il fatto che fosse stato proprio Dio a ordinarcelo. Come altro poteva rispondere il patriarca del popolo ebraico? Allora non si usava proporre un “parliamone a pranzo” o “la mia segretaria contatterà la tua segretaria” e, di certo, non si poteva liquidare in questo modo il Creatore. Abramo non aveva avuto scelta e aveva dovuto portare suo figlio in cima alla montagna. In che cosa consisteva la grandezza della sua eroica reazione? Nel modo in cui aveva affrontato la salita.

Il sacrificio di Isacco ha luogo subito dopo la morte di Sara, la nostra

matriarca. Isacco aveva trentasette anni e non era il bambino che spesso vediamo raffigurato nei dipinti. Suo padre gli aveva chiesto di aiutarlo a preparare quella che sembrava una festa per rendere gloria a Dio. Isacco non aveva ragione di credere che si trattasse d'altro. La celebrazione avrebbe avuto luogo con il figlio di Abramo che saliva su per la montagna cantando e ballando. E, come è scritto nella Bibbia, "I due camminavano come una persona sola". Abramo trovò la forza di controllare i propri sentimenti, nonostante la grande tragedia che lo attendeva, e di salire sulla montagna cantando e ballando.

La chiave della grandezza, spiegai ai miei studenti, non sta nel superare prove enormi, ma nel modo in cui le affrontiamo. Abramo, pur sapendo quale terribile compito lo aspettasse in cima alla montagna, conservò la sua profonda fede, tanto da continuare a salire lungo quella montagna. È interessante soffermarsi su Isacco, che a un certo punto interruppe il suo cammino per porre una domanda: "Vedo il fuoco e il legno, – materiali che probabilmente erano già reperibili in un Brico Center mesopotamico di allora – ma dov'è l'agnello da sacrificare?". Senza esitazione, Abramo rispose in modo da far capire al figlio che sarebbe stato lui a essere sacrificato. L'analisi testuale della Bibbia non lascia dubbi in proposito. Subito dopo, viene ripetuta la frase "I due camminavano come una persona sola". Isacco percorreva il sentiero sapendo di andare incontro alla morte e Abramo sapeva che avrebbe dovuto compiere l'impensabile, ma camminavano assieme, come fossero una persona sola. Nonostante conoscessero il destino che li attendeva, hanno scalato la montagna cantando e ballando, trovando la forza di concentrarsi sulla luce.

All'età di ventiquattro anni e qualche mese io riesco a trasmettere in una lezione il senso della fede profonda, un messaggio importante che sentivo di comprendere appieno.

Poche ore dopo, fui convocato nell'ufficio amministrativo per rispondere a una telefonata urgente di mia moglie Ruthie. Oggi è difficile ricordarsi che un tempo i telefoni stavano appesi a un muro o si trovavano su una scrivania. Ruthie insisteva in modo ostinato che bisognava riportare la nostra bellissima figlia, Sara Basya, dal pediatra. Io cercai di farle cambiare idea, visto che la mia giornata era piena di impegni e



che il dottore le aveva già diagnosticato un virus che stava contagiando i bambini della comunità. Non funzionò. Le madri sanno quando c'è qualcosa che non va.

La nostra sorridente bambina dai capelli d'oro era nata il sesto giorno di novembre del 1979 e provocò in me una trasformazione di cui solo lei poteva essere fautrice: tramutò un giovane uomo in un padre. Vedere il tuo bambino dormire, sorridere, piangere o iniziare a ridere è una delle esperienze che trasformano la vita. Per me ogni giorno era un miracolo e, nonostante le notti insonni, i sogni con la mia bambina che cresceva occupavano ogni mio istante. Sara Basya era la principessa di papà, anzi, più esattamente, io pendevo dalle sue labbra.

Le preoccupazioni di mia moglie ebbero la meglio, quindi riportammo Sara Basya dal dottore per fare altri esami del sangue. Dopo tornammo a casa, poi il telefono squillò. Nessuno è immune da “quella” chiamata. Non importa quanto ci si sia preparati e che cosa si faccia, quell'unica telefonata può cambiare per sempre la tua vita. La mattina dell'11 settembre 2001 tremila persone avevano iniziato la loro giornata come sempre, si erano lavati i denti, avevano fatto colazione, bevuto il caffè, discusso dei bambini e avevano lasciato mogli o mariti per andare a lavorare al World Trade Center. Nessuno si aspettava di ricevere quella telefonata.

Quasi un anno dopo la nascita della piccola Sara Basya arrivò anche per noi “quella” telefonata. C'era il dottore in linea e i risultati non erano incoraggianti. “Dobbiamo escludere che si tratti di leucemia – ci disse con un tono poco rassicurante – Riportatela in ospedale adesso.” Sono passati quasi trent'anni, eppure riesco ancora a sentire la terra che mi si apre sotto i piedi. Nessuno dei terremoti che fa spesso tremare Los Angeles è paragonabile a questo. Il cervello umano ci protegge dal dolore somministrandoci una sorta di anestetico che ci permette di attraversare i momenti più bui e di andare avanti. Rimasi intontito da quella chiamata sino al mattino seguente, sabato, Shabbat, il giorno di riposo per noi ebrei. Erano le 9,45 quando il tecnico responsabile di radiologia entrò nella stanza. “I medici vogliono un'altra radiografia della milza. Può portare sua figlia giù in radiologia?” I sotterranei degli ospedali sono solitamente molto meno allegri e piacevoli dei piani superiori, e quello era

particolarmente cupo. Quando raggiungemmo quella che sembrava una segreta per macchinari diagnostici, il tecnico si rivolse a me e disse: “Oggi siamo un po’ a corto di personale, può gentilmente assicurare le gambe e le braccia di sua figlia al tavolo?”. Erano ormai le dieci del mattino e nelle sinagoghe di Los Angeles stavano leggendo di Abramo che legava le braccia e le gambe di Isacco all’altare. A me sembrava di fare la stessa cosa, anche se dubito che Abramo abbia usato il velcro. Mi ricordo che mi erano tornate in mente le parole che avevo detto ai miei studenti poche ore prima, cioè che *ci vengono date montagne da scalare per trovare in noi la forza di percorrere il sentiero cantando e ballando*. Realizzai immediatamente che una lezione è però molto più semplice ascoltarla che seguirla.

La diagnosi per Sara Basya era di “leucemia linfocitica acuta”, una delle tante versioni di questa malattia che al giorno d’oggi ha elevate possibilità di guarigione. Trent’anni fa, però, la giovane età di mia figlia e l’alto numero di globuli bianchi nel suo sangue non giocavano a suo favore. Durante l’anno seguente si susseguirono remissioni, ricadute, periodi in ospedale a causa dei febbri che il suo corpicino non aveva la forza di combattere, ma i devastanti effetti della chemioterapia e della radioterapia non furono niente in confronto al trapianto di midollo osseo. Noi, che ci preoccupavamo tantissimo se il suo ciuccio cadeva a terra – la “legge dei cinque secondi” non si applica per il primogenito –, ora la stavamo riempiendo di prodotti chimici tanto tossici da dover essere preparati all’interno di speciali contenitori per evitare ustioni alla pelle degli infermieri e dei dottori che li somministravano. Il nostro mondo era sottosopra.

In mezzo a tutto questo caos, la nostra piccola bambina dagli occhi azzurri e i capelli biondi (ormai caduti) ci dimostrò uno spirito incredibile, che smentiva la sua giovane età. A soli due anni chiedeva ai dottori dell’UCLA Hospital di Los Angeles: “Niente medicine oggi, per favore”. Dopo che i dottori e gli infermieri l’avevano tenuta ferma per somministrarle terapie particolarmente dolorose, lei dava loro un bacio e poi diceva ai bambini di cinque anni di non piangere. La cosa più straordinaria era che, nonostante la sua pelle fosse rovinata dalla reazione alla chemioterapia e alla radioterapia che seguirono il trapianto di midollo osseo (ai

tempi, quasi nessun bambino sopravviveva all'intervento), lei si sdraiava su di me dandomi una pacca sulla spalla, rassicurandomi: "Andrà tutto bene *abba* ("papà" in ebraico). Ti voglio bene".

Sette anni dopo la morte di mia figlia ero il rabbino della comunità di Young Israel a Southfield, una congregazione dall'immenso calore umano che compensava il freddo degli inverni del Michigan. Un giorno, ricevo una telefonata di un signore che stava raccogliendo fondi per uno dei primi *camp* (campeggi) destinati ai pazienti di oncologia pediatrica. Ho subito pensato che fosse un'ottima idea, avendo sperimentato in prima persona i problemi che affliggono i malati e le loro famiglie, quindi ho compilato un assegno e gli ho suggerito altre persone cui poteva chiedere un contributo. Non so dirvi quanto rimasi sorpreso quando scoprii che Rabbi Simcha Scholar non mi aveva contattato per i soldi, bensì per dirigere il Camp (ho esperienza di campeggio). "Sei fuori di testa – gli risposi. – Ogni bambina diventerebbe mia figlia. Né io né mia moglie abbiamo la forza per sopportarlo." Ma Rabbi Scholar è un abile venditore. Gli ci vogliono solo pochi minuti per far ridere un bambino e farlo tornare a essere un bambino.

E sono ormai dodici anni che Ruthie e io facciamo quel che mi chiese di fare quel giorno.

Fu al Camp Simcha che mi scontrai con la realtà pediatrica di questi bambini di cui ora parlo in ospedali, cliniche e convegni. Se un adulto grida dal dolore durante una procedura, i dottori di solito si fermano e cercano un'alternativa meno dolorosa, quando sono i bambini a gridare, spesso, li tengono fermi con più forza.

L'infermeria al Camp Simcha era una specie di piccolo ospedale nel bosco. Un giorno entrai nella stanza della chemioterapia e vidi un bambino di cinque anni che gridava e si dimenava mentre due infermiere cercavano di tenerlo fermo e una terza aveva in mano una grossa siringa che doveva inserire nel porth-a-cat [dispositivo biotecnologico che permette di avere un accesso venoso centrale permanente, *n.d.r.*] posizionato sul petto del piccolo paziente. Il bambino era del Texas e si trovava lontano da casa, senza i genitori e con dottori diversi da quelli abituali e, nonostante la bravura degli infermieri, era disperato. Aveva troppa paura, ma

la sua chemioterapia non era negoziabile, bisognava farla.

Qualche anno fa si insegnava agli studenti di Medicina, futuri dottori, che nel cervello esiste un solo ricettore del dolore. Oggi, grazie alle risonanze magnetiche, si sa che l'intero sistema neurologico viene coinvolto nella percezione del dolore, incluse le zone dove si manifestano paura, rabbia, scoraggiamento e altre emozioni. Insomma, più un paziente ha paura e più forte è il dolore che sente. Le risonanze hanno anche stabilito che se un paziente associa uno "scopo" alla sua dura battaglia soffrirà meno.

Quel piccolo texano era tutt'altro che calmo, la paura di un ambiente sconosciuto e una triste abitudine al dolore e alla sofferenza non gli lasciavano dubbi che sarebbe stata un'esperienza orribile da sopportare. Io entrai nella stanza nel momento in cui l'infermiera stava per affondare la siringa nel petto del bambino. Istintivamente trovai difficile accettare quella scena e di colpo mi sentii gridare "Aspettate!". Si fermarono tutti e anche il bambino smise di gridare. Tutti mi stavano fissando e io non avevo la più pallida idea di che cosa dire se non "Lasciatemi cinque minuti da solo con il bambino". Le infermiere uscirono, mentre il giovane texano mi guardava come se fossi il governatore che aveva appena fermato la sua esecuzione. Mi avvicinai a lui e gli dissi "Io sono una cintura nera", che di per sé non vuol dire molto, ma agli occhi di un bambino di cinque anni era qualcosa di speciale.

"Vuoi che ti insegni un po' di karate?", gli chiesi. Il ragazzino quasi saltò giù dal letto per l'entusiasmo.

"Nelle arti marziali – gli spiegai – il dolore è un messaggio che puoi ignorare. Puoi usare l'energia del karate per soffiare via il dolore."

Cinque minuti dopo, stavamo facendo un semplice esercizio di respirazione Tai Chi. E, venti minuti dopo, l'infermiera estraeva la siringa dal petto del paziente. Il piccolino la guardò e le chiese: "Già fatto?".

*In quel momento è nato Kids Kicking Cancer.*

Sono pochi coloro che sono riusciti a mettere in scena il copione della propria vita esattamente come lo avevano scritto, eppure fa parte della natura umana credere di poter controllare la propria vita e il mondo che ci circonda.

Lo stress causato dai nostri tentativi di perseguire questa convinzione ci rende addirittura meno efficaci di quel che potremmo essere.

Solo quando riusciamo a reagire al copione che ci viene presentato senza paura, rabbia e dolore, riusciamo a prendere il controllo sulla nostra vita. Ironicamente, più si lascia andare più si riesce a mantenere il controllo sulla propria vita.

La nostra grandezza sta tutta nel come affrontiamo il copione che ci viene messo in mano.

I nostri bambini ti insegneranno come farlo efficacemente.

# MEDITAZIONI





## INTRODUZIONE

*Molte persone nutrono l'errata convinzione che la meditazione affondi le sue peculiari radici nel mondo della spiritualità orientale. In realtà, i fondamenti della meditazione sono presenti già nella Bibbia.*

*Per meditare non è necessario assumere la posizione del loto o recitare strani mantra, basta essere consapevoli che ci sono due sentieri che percorrono il nostro cervello e che ognuno di essi ha una propria voce.*

*Una voce è il suono del nostro corpo: può essere forte, dirompente, arrabbiata, profondamente triste, scoraggiata o rancorosa. È una voce guidata dalla chimica del cervello che pompa stress nel nostro corpo, esattamente come accade agli animali della giungla che lottano per la sopravvivenza. Poiché lo stress è un segno di necrosi o morte di un tessuto, dobbiamo porvi estrema attenzione.*

*Lo stress occupa un posto di primo piano e può facilmente agitare i nostri pensieri in un caleidoscopio di oscurità che ottenebra luce e visione.*

*L'altra voce è il suono della nostra anima. È calma e potente e può essere pervasa da una luce meravigliosa. L'obiettivo di tutte le meditazioni praticate da voi, piccoli maestri di Kids Kicking Cancer, è quello di attenuare il rumore del corpo, creando una luce che può vincere l'oscurità interiore fatta di dolore, paura, rabbia e stress. Quando percepirete questa luce, sentirete anche il suono della vostra anima.*

*Nella Bibbia, la parola ebraica che indica l'anima è neshama, che deriva da neshima, cioè "respiro": il cammino verso l'anima può essere quindi trovato imparando a usare il respiro per zittire il rumore del corpo.*

*Nelle trenta meditazioni che impareremo insieme, scoprirete il potere della vostra neshama, la luminosità della vostra anima. Ogni meditazione si sviluppa sulla precedente, utilizzando frasi simili e tecniche che permettono alla mente di crescere nel passaggio da un'esperienza all'altra, edificando una base interiore che vi farà raggiungere la voce della vostra anima.*



## MEDITAZIONE 1

### PER AVVICINARSI ALLA MEDITAZIONE: ASSUMERE IL CONTROLLO



*Per disporci in un atteggiamento ottimista, dobbiamo capire che il nostro cervello ci dota di una seconda voce. I suoni dello stress, della paura, del dolore e della rabbia possono ridurre la forza della voce dell'anima. Questo primo approccio alle nostre tecniche di meditazione ti permetterà di iniziare a godere della voce della tua anima che emerge dai suoni del silenzio. Posiziona il tuo cellulare sul codice QR e scarica le nostre meditazioni. I bambini stessi potranno appurare il numero dei "download" effettuati: ogni "click" sarà per te l'inizio di un viaggio che rafforzerà il tuo potere interiore e loro soffriranno di meno perché avranno ricevuto il dono di un obiettivo da raggiungere.*

Cominciamo insieme. Preparati nei prossimi 3 minuti a iniziare questo viaggio alla ricerca della forza dell'anima.

☼ Scegli un posto confortevole, una sedia comoda o il letto, dove sederti o distenderti. Mettiti bello dritto, non incrociare le gambe e distendi le braccia lungo i fianchi.

Cerca di eliminare qualsiasi distrazione. Immagina di avere a disposizione un interruttore che possa spegnere ed escludere i rumori del mondo che ti circonda.

Più avanti sarai in grado di meditare in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento ma, per adesso, scegli con attenzione un posto speciale.

Cerca di mantenere la schiena dritta, ma non concentrarti troppo su questo. Cerca di inspirare dal naso ed espirare dolcemente dalla bocca.

Se riesci a respirare solo con la bocca o solo con il naso, scegli quello che ti è più facile.

Fai un respiro profondo, trattienilo un po' ed espira dolcemente dalla bocca, sentendo l'aria che passa attraverso le labbra. Ora chiudi gli occhi.

Fai un altro respiro profondo ed espira dolcemente.

Senti come l'aria che inspiri è un po' più fresca, mentre quando la espiri è appena più calda.

Lascia scorrere via con l'espirazione ogni tuo pensiero o sensazione e concentrati solo sul tuo respiro.

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

È del tutto naturale che si insinuino nella tua testa altri suoni o pensieri. Lasciali scorrere via, tranquillamente, e ritorna ad ascoltare il tuo respiro.

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

Lascia che ogni suono, ogni emozione e ogni tensione del corpo si scioglia sulla sedia o nel letto. Continua a concentrarti sulla freschezza dell'aria che inspiri e il calore dell'aria che espiri.

Sentirai che il tuo corpo si solleva quando inspiri e scende leggermente quando espiri.

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

Continua ad ascoltare il flusso calmo del tuo respiro mentre ogni pensiero, ogni suono e ogni voce che ti sembra dire "lo non posso farlo ... io non ci riesco" abbandonano piano piano la tua mente tutte le volte che espiri.

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

Lascia che l'aria scorra dentro di te, concentrandoti ogni volta, tutte le volte che inspiri e tutte le volte che espiri.

**Senti il fresco dell'aria mentre inspiri, e il calore quando espiri.**

Ora fai un respiro profondo, purificante, trattienilo un po' e soffia dolcemente fuori l'aria.

Fallo ancora una volta.

Apri lentamente gli occhi.

Stare seduto o sdraiato placando le voci che affollano la tua mente è l'inizio di un processo che permette di liberarci da tutte le preoccupazioni che ci assillano e di ritrovare la forza della nostra anima.

Le menti dei bambini, di cui condividiamo la saggezza, possono essere offuscate da tante voci di disperazione. C'è un'infinità di suoni che sono propri del dolore, della paura, della rabbia, dello sgomento, dell'ingiustizia...

E ogni volta che ricorrerai alla meditazione, farai in modo che i bambini sappiano che stanno dando una lezione al mondo intero. Ogni volta che porterai con te questa luce, li aiuterai a vincere l'oscurità.

*Power, Peace, Purpose.*

KIDS KICKING  
CANCER  
ITALIA





## INTRODUZIONE

# *Essere Martial Art Therapist prende il cuore*

Quando si parla di arti marziali, il pensiero di noi “esperti” delle varie discipline (indistintamente) scorre attraverso le immagini di mitici combattimenti di samurai, di guerrieri alla Bruce Lee e di grandi campioni dell’attività sportiva che accompagna la pratica moderna delle arti marziali.

La scoperta che la nostra “conoscenza” potesse divenire utile a dei *samurai* così diversi dal nostro immaginario è stata assolutamente una sorta di shock positivo.

Diventare volontario Martial Art Therapist di Kids Kicking Cancer, è stato come dare un senso ancora più profondo e “costruttivo” alla continua ricerca attraverso la via del Budo.

Sono stato uno dei primi che ha risposto all’appello di Kids Kicking Cancer Italia che cercava Istruttori volontari per un programma avviato presso l’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Da quel giugno del 2012 non ho mai smesso di impegnarmi per l’Associazione. Sono diventato coordinatore dei Martial Art Therapist che operavano all’interno dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, ho partecipato in qualità di istruttore a nuovi corsi di formazione per Martial Art Therapist, affiancandoli durante le loro prime lezioni ai bambini, sono

stato membro del Consiglio direttivo e da pochi mesi ricopro la carica di Presidente.

Lavorare per questa associazione mi ha preso il cuore.

Kids Kicking Cancer con la sua mission si rivolge ai nostri “piccoli eroi”, veri *samurai* moderni, guerrieri che combattono battaglie continue e devastanti in una guerra incessante contro un avversario temibile come “il cancro”, che si presenta come infido e imbattibile.

L’idea che l’insegnamento delle nostre tecniche possa costituire un vero e proprio aiuto terapeutico che consenta ai bambini di affrontare la loro battaglia contro la malattia con più forza, ci spinge ogni giorno di più a impegnarci per consolidare la nostra presenza e far crescere la nostra organizzazione per aiutare tutti i piccoli *samurai* che ne abbiano necessità.

In Italia, sono ormai numerosi gli ospedali dove operiamo, ma sono ancora molti quelli in cui potremmo avviare nuovi programmi. La nostra speranza è che Kids Kicking Cancer Italia, grazie all’aiuto di tutti, possa raggiungere questo obiettivo e questo libro del fondatore della nostra associazione sarà di certo il fulcro di questa nuova spinta propulsiva.

*Power Peace Purpose*

*Giancarlo Bagnulo,  
presidente di Kids Kicking Cancer Italia*

## *Tutto è nato per caso...*

Tutto è nato per caso nel dicembre del 2010, quando mi sono recata a New York per partecipare a una riunione organizzata dalla società in cui lavoro, un'importante azienda farmaceutica.

Si trattava di un meeting internazionale al quale erano chiamate a partecipare tutte le persone che si occupano di comunicazione nel mondo. Una delle classiche riunioni di fine anno durante le quali si celebrano i risultati raggiunti e si gettano le basi per il lavoro dell'anno a seguire.

Questa volta il programma prevedeva, però, degli incontri con alcune associazioni onlus con cui l'azienda aveva collaborato e ognuno, prima della partenza, doveva scegliere a quale partecipare.

Scelsi Kids Kicking Cancer. Mi incuriosi il nome dell'associazione ed ero interessata a saperne di più sul lavoro che faceva con i bambini.

Conoscere Rabbi G., la sua storia e, ancora di più, vederlo all'opera al fianco dei suoi piccoli-grandi eroi, apprezzando ciò che l'associazione e i suoi volontari fanno ogni giorno per cercare di aiutare i bambini affetti da cancro o altre gravi patologie croniche ad affrontare meglio la loro malattia, mi ha toccato il cuore.

Tornata in Italia ho pensato molto a questo bellissimo incontro con la realtà di Kids Kicking Cancer e, ispirata anche dalla forza e dall'energia che mi avevano trasmesso Rabbi G. e i suoi pazienti-guerrieri, ho iniziato a credere in un sogno: la possibilità di dare vita all'iniziativa anche nel nostro Paese.

Ciò che mi ha motivato è stata una speranza: la speranza di poter fare qualcosa di bello, di utile e di buono per bambini e famiglie che si trovano

a vivere un'esperienza dura e drammatica come quella del cancro o di altre gravi malattie.

In quel periodo stavo lavorando allo sviluppo di una campagna di comunicazione e impegno sociale che aveva proprio l'obiettivo di raccogliere e condividere le storie di speranza e di coraggio di coloro che si trovano ad affrontare una malattia per porre maggiore attenzione sui malati e il loro vissuto, migliorando il processo di cura.

Mi sembrò naturale inserire Kids Kicking Cancer tra i progetti che facevano parte della campagna. L'iniziativa piacque a tutti in azienda e così Rabbi G. fu invitato in Italia per inaugurare la sede italiana, la prima in Europa, e per avviare la formazione dei volontari.

L'obiettivo era quello di mettere a disposizione anche dei bambini italiani e delle loro famiglie uno strumento concreto come quello proposto da Kids Kicking Cancer, che potesse aiutarli, insieme alle terapie e all'assistenza medico-sanitaria, a lottare contro la loro malattia.

Di strada ne è stata fatta tanta in questi anni. Oggi Kids Kicking Cancer è presente in tanti ospedali e strutture extra-ospedaliere che ospitano i piccoli pazienti assistiti in regime di day hospital e sono migliaia i bambini che i volontari, i Martial Art Therapist, hanno aiutato insegnando le tecniche e la filosofia proprie delle arti marziali.

Rabbi G., che è un uomo di fede, dice che dietro tutta questa storia non c'è il caso, ma il disegno divino ed è probabile che abbia ragione.

*Fanny La Monica,  
socio fondatore di Kids Kicking Cancer Italia*