

INCONTRARSI IN UN ABBRACCIO

di Cristina Garavaglia

Da qualche tempo in molte città italiane e nel mondo si sta diffondendo un'onda d'amore e di condivisione: anche tu puoi vagare per le strade con un cartello in mano a regalare abbracci ai passanti, a persone sconosciute che stanno per condividere con te un pezzo di strada. Anche tu puoi unirti a questo neonato fenomeno, è ormai un movimento chiamato "Free Hugs Campaign", oppure "Abbracci Liberi" o "Abbracci in regalo".

All'inizio Juan Mann, un uomo solo, è sceso per le strade dell'Australia con un cartello con scritto "Free Hugs-Regalo Abbracci" e con la voglia gioiosa di creare sorrisi nella vita della gente. E poi il pas-saparola e l'entusiasmo di fare lo stesso correvano veloci sull'onda delle emozioni e delle immagini di un video musicale dove, tra le note, una canzone recita " Io non so da dove Tu arrivi, e non m'importa quello che fai non m'importa e non me ne preoccupa ora.. fintanto che tu sei qua... nelle mie braccia Io ti accetto per quello che sei e tu accettami nello stesso modo, sai Noi ...siamo tutti uguali."

Un messaggio diretto al tuo cuore, un messaggio che ti colpisce non per stordirti né per immobilizzarti ma per stimolare anche in te la voglia immensa di fare lo stesso, scendere in strada con quello che sei e con un cartello in mano per creare un mondo migliore attraverso un abbraccio.

Così è nato tutto e tutto il mondo ora si unisce tra le braccia di estranei che s'incontrano, e si uniscono le nazioni, osservando le diverse culture ed i diversi paesaggi che accompagnano le strade dell'abbraccio, e si uniscono le persone mentre si superano i limiti personali e si scopre che lo si può fare insieme.

Ed è proprio insieme che il 12 Novembre e poi a Natale ci siamo abbracciati in più di 20 città Italiane, nelle piazze, nei parchi, nei mercati, ricercando la sincronicità di un'azione che portasse lo stesso messaggio in punti diversi e che, donando sorrisi e gioia, facesse riscoprire quanto è bello conoscere chi ci passa accanto.

Il gioco inizia già prima, nel piacere dell'attesa e nei preparativi che l'accompagnano, quando ci organizziamo con gli amici, ci uniamo ad un gruppo, prepariamo un cartello scegliendo i colori, le

BIODANZA

Seminario con Ugo Rizzo

**SABATO 3 MARZO
E DOMENICA 4 MARZO
ALLE ORE 09.30**

ISPA MILANO · TEL. 02.8373930

parole, e poi ritagliamo, coloriamo, disegniamo, incolliamo sino a creare un manifesto che ci rappresenti l'uno all'altro. E poi ci ritroviamo per strada, avvertiamo che le nostre braccia si aprono da sole mentre il sorriso nasce spontaneo, e noi rimaniamo sospesi in questi istanti eterni, completamente arresi sino al primo abbraccio.

E così tutto inizia a fluire ed a muoversi e miracoli accadono. Se vieni con noi puoi provarlo anche tu. C'è chi corre verso di te e ti stringe, c'è chi corre via da te ma ti sorride e ti ringrazia, c'è chi ti guarda fisso negli occhi e, mentre lo fa, senti che raccoglie da te ciò che tu sei e che ti dona ciò che lui è. C'è chi sorride e chi scuote la testa, chi si sente troppo vecchio e chi troppo giovane, chi troppo donna e chi troppo uomo e c'è chi è tutto questo insieme ma arriva e ti stringe forte. Tutto intorno a te si muove e l'universo danza. È un perfetto equilibrio tra il dare ed il ricevere e tutto accade nello stesso istante. Porti ad Altri parti di te, mentre Altri riconducono a te le tue.

C'è chi arriva solo per curiosità, per vedere cosa succede e poi rimane lì ed il suo osservare si trasforma in fare.

C'è chi racconta di sé, della sua vita e della sua sorte e trova chi ascolta, c'è chi ha un universo intero che gli esplose dentro e non ha parole se non i gesti del cuore e c'è chi il silenzio di questi gesti del cuore lo cercava proprio.

È tutto perfetto, tutto è come doveva essere ed ognuno vive armonicamente l'esperienza migliore per lui.

Ci sono gli auguri, le benedizioni, i ringraziamenti e le carezze che accompagnano il momento del distacco, perché in un abbraccio ci sta una vita intera e si diventa amici, madri, padri, fratelli e cugini di chi sino a qualche istante prima non si conosceva neppure. E ci si sente ebbri

di questa sensazione fatta di uguaglianza e di scoperta di sé e dell'altro.

Quando l'amore è il regista, i miracoli accadono e sei più forte, più coraggioso e più te stesso, dopo.

Già più coraggioso, perché è proprio così: ci vuole più coraggio e più fiducia per essere felici.....ed allargare le braccia al tuo prossimo è un gesto che questo coraggio e questa fiducia li rappresenta.

Se vuoi, puoi trovare tutte le informazioni, i video di tutto il mondo ed i commenti di chi ha fatto quest'esperienza in: www.abbracciliberi.it

HANNO DETTO DI FREE-HUGHS

"Quella di Roma è stata per me un'esperienza incredibile, soprattutto perché sono riuscito a farne partecipe anche mia madre...se solo qualche mese fa mi avessero detto che mia madre era in giro per Roma a regalare abbracci non ci avrei creduto :)... Grazie all'iniziativa degli abbracci è avvenuta una gran guarigione nella mia famiglia... ma il bello è che questo non sta accadendo solo a me, ma sta accadendo alla gran parte delle persone coinvolte in questo iniziativa...

A.G.I.R.E.

Seminario
con Patrizia Rottigni

**SABATO 24 FEBBRAIO
E DOMENICA 25
FEBBRAIO
ALLE ORE 9.30**

ISPA MILANO · TEL. 02.8373930



Abbracci offerti in Piazza del Duomo a Milano

Lo posso vedere tra le persone che conosco che mi raccontano cosa gli sta accadendo... lo leggo nelle testimonianze lasciate nel forum, lo vedo negli occhi della gente che abbraccio... ad ognuno di loro stanno accadendo delle piccole e grandi guarigioni... provare per credere...!) Ed è proprio per questo che credo che quest'iniziativa debba essere diffusa, perché sento che essa stia portando una silente guarigione all'intera umanità..."

Pietro Abbondanza

"...questa è una vera epidemia che sta dilagando nel mondo in modo incontrollabile ed è impossibile non farsi contagiare. Mi sono persa il '68 perché all'epoca ero troppo incasinata ma questa rivoluzione d'amore non me la voglio proprio perdere. Abbracci, gioia e sorrisi!"

Grazia

"È nella GRATUITA' di questo gesto che possiamo trovare il seme che può far germogliare un nuovo mondo... Le reazioni più belle si vedono proprio dalla gente che non si aspetta di ricevere un abbraccio."

Marco

"...un abbraccio ed un sorriso possono rendere felice anche la persona più burbera che ci sia in questo mondo."

Roberto

La prima volta che ho visto il video di Juan Mann ho pianto come un bambino e ho detto: "voglio farlo anche io". Ieri, in una calda giornata autunnale, a Genova, ho abbracciato decine di persone. Lo farò ancora perché è stata una delle più belle esperienze della mia vita e perché nel mondo c'è bisogno di far capire, anche con un semplice abbraccio, che l'amore c'è; è solo nascosto dalla paura: paura del

I-CHING

Corso con Giulietta Bandiera
Presentazione corso:

**GIOVEDÌ 18 GENNAIO
ALLE ORE 20.45**

Corso:

**GIOVEDÌ 25 GENNAIO
GIOVEDÌ 8 FEBBRAIO
GIOVEDÌ 22 FEBBRAIO
GIOVEDÌ 8 MARZO
GIOVEDÌ 29 MARZO
GIOVEDÌ 12 APRILE
GIOVEDÌ 19 APRILE
GIOVEDÌ 3 MAGGIO
GIOVEDÌ 17 MAGGIO
ALLE ORE 20.45**

ISPA MILANO • TEL. 02.8373930

giudizio, paura di aprire il cuore, paura di lasciarsi andare...”

Paolo

“Il cuore aperto come non mai, dall'emozione mi girava la testa, mi sono ubriacata di abbracci. E pure questa mattina ancora era ben aperto, è una terapia perfetta per le carenze d'affetto e ogni problema nei rapporti. Certo, un abbraccio è solo un abbraccio, ma energeticamente è una bomba, e può smuovere i blocchi peggiori. Non risolve i problemi ma di sicuro ci fa accedere ad una sorgente immensa di forza che ci può aiutare a farlo...”

Sara - Perugia

“...Quando me lo hanno proposto da parte mia è partito un "no!" secco... sono molto timida e pensavo di non essere capace di avvicinare e coinvolgere persone sconosciute. Ho avuto poi modo di guardare in rete vari video abbracciosi e mi sono commossa, ho sentito qualcosa di davvero importante dentro. Mi ha dato coraggio il fatto che eravamo in gruppo e ... dopo la prima persona che si è avvicinata ricambiando un abbraccio forte e sentito ho respirato profondamente, mi sentivo benissimo, sì ero pronta!...”

Iolanda Alberti

“...mi chiedi di scriverti a caldo le mie sensazioni, le mie impressioni.. se dovessi veramente farlo, come me lo chiedi, dovrei chiederti di entrare nel mio cuore e di vedere gli spasmi che volta per volta m'irrorano, dovrei chiederti di vedere con i miei occhi, lucidi, quello che mi circonda, dovrei chiederti di capire e accettare, come faccio io, chi mi sta vicino, dovrei chiederti di sentire il profumo del contatto che mi riempie i polmoni. Se dovessi veramente farlo, sicuramente il modo migliore che potrei usare sarebbe

quello di abbracciarti e regalarti in una volta sola il mondo...”

Gabriele

“Grazie Mille per tutti coloro che ho abbracciato oggi, è stata una bellissima esperienza, che ho voluto fare, proporre, e perché no ...anche rifare...”

Stella Maris

“Beh, ora vi confesso la mia esperienza personale: non sono ancora passata dalla parte dell'abbracciatrice, ma...una settimana fa, per un puro e fortunato caso, ho beccato due ragazzi in centro, muniti di cartello giallo "abbracci gratis", e superati imbarazzo e perplessità, mi sono fatta abbracciare: è bellissimo”

LunaBlu

ANGELI. VERSO UNA NUOVA INTELLIGENZA DEL CUORE

Seminario con Giulietta
Bandiera e Dede Riva
Presentazione ad ingresso
libero, già parte integrante
del seminario:

**VENERDI 13 APRILE
ALLE ORE 21.00**

Seminario:
**SABATO 14 APRILE
E DOMENICA 15 APRILE
ALLE ORE 9.30**

ISPA MILANO - TEL. 02.8373930