

Maestri di vita

Prendere a calci la malattia e ritrovarsi nel praticare arti marziali, ma soprattutto il karate. E chi insegna a riprendersi in mano la vita durante la degenza in ospedale nei reparti oncologici è l'associazione Kids Kicking Cancer Italia. Destinatari, i bambini ricoverati per superare una grande prova di coraggio e guardare oltre la malattia. Ed ecco un uomo eccezionale che si presenta a "Samurai" per la prima volta nella sua veste di Martial Art Therapist: il maestro Enrico Cembran

di Federica Achilli

E' un karate adatto a chi non può frequentare una palestra come tutti gli altri bambini, ma anche tante arti marziali che si praticano fuori dal tatami, al servizio dei piccoli pazienti oncologici ricoverati negli ospedali di 14 città e che frequentano 19 centri gestiti dall'associazione Kids Kicking Cancer Italia.

Volontari che, giornalmente, mettono al servizio la loro esperienza nel mondo della "via della mano vuota" per passare un po' di tempo con i bambini per "prendere" letteralmente a calci la malattia, mettendola da parte, riducendola a un qualcosa di così piccolo da essere dimenticato, almeno durante la lezione di arti marziali che si pratica in ogni dove in ospedale: seduti, a letto, in palestra. Durante la lezione si respira, ci si concentra, si visualizza la malattia e si cerca di sconfiggerla da dentro, con le proprie forze, prima ancora che con le medicine e le dolorose terapie.

Ma c'è un Martial Art Therapist particolare. Un uomo che rende giornalmente una "missione possibile" quella di insegnare a prendere a calci e a pugni una malattia che spaventa i più grandi, ma che i più piccoli affrontano con le loro armi, con grande dignità e lucidità, per passare da vittime di un terribile male a vincitori. E' il maestro Enrico Cembran, membro della commissione nazionale arbitri della Fikta, che si presenta a "Samurai", per la prima volta, a cuore aperto. E quando si chiude l'ultima pagina del suo primo libro "Risorgere", come scrissi nelle pagine di questa rivista lo scorso anno capisci che Enrico, è un grande uomo, un grande



Il maestro Enrico Cembran insieme al presidente di Kids Kicking Cancer Onlus Giancarlo Bagnulo impegnati in una sessione di allenamento con un piccolo paziente allettato

amico e un grande saggio che si sta "donando" agli altri sotto forma di energia pura.

- Ma chi è il maestro Cembran? Meglio che sia lui a presentarsi.

"Per prima cosa permettetemi di ringraziare chi vi scrive e, naturalmente, la rivista 'Samurai' per questa splendida opportunità di poter essere presente nelle sue pagine. Sono un uomo, un medico, maestro di karate tradizionale shotokan che pratica da 43 anni e insegna da 38. Mi sono ammalato tredici

anni orsono di una malattia considerata incurabile e nonostante tutto, curata, come spesso si fa nella medicina ortodossa, con protocolli farmaceutici molto aggressivi, orientati alla soppressione dei sintomi. Queste terapie mi hanno ulteriormente ammalato col risultato di portarmi sull'orlo di un tracollo definitivo. In questo iter, nel percorso della guarigione, il karate do e lo spirito del bu do, inizialmente mi hanno ostacolato, portandomi ad affrontare la malattia con la strategia sbagliata, quella del combattimento. Aver toccato il mio personale fondo, mi ha resettato e messo in condizione di comprendere a fondo il resto del messaggio che le arti marziali mi avevano suggerito e che io, colpevolmente avevo frainteso. Ho com-



Il maestro Enrico Cembran consegna alla Fikta una targa riconoscimento per mano del presidente Gabriele Achilli

preso perciò che combattere non sempre significa scontrarsi, talvolta si vince abbassando la guardia, cedendo momentaneamente onde accogliere le soluzioni attraverso un diverso uso delle proprie energie. E così è stato: ho deciso di interrompere ogni forma di terapia, accogliendo il messaggio profondo che la malattia mi stava proponendo, lasciandola fluire praticamente indisturbata. Ho ricominciato a studiare medicina con un atteggiamento diverso, attraendo quella che è stata la mia soluzione personale, l'Antroposofia. Attraverso di essa, nelle sue terapie del tutto inconsuete e del tutto diverse da quelle della medicina convenzionale, ho scoperto mondi nuovi nel campo della medicina, ma soprattutto un nuovo atteggiamento nei confronti della vita. Al culmine di questo processo, durato circa sette anni, ho incontrato Kids Kicking Cancer Italia Onlus e naturalmente ho abbracciato da subito i suoi ideali e concetti operativi, divenendo Martial Art Therapist prima, membro del suo comitato tecnico, del suo consiglio direttivo e fino allo scorso anno, suo responsabile scientifico".

- Dalla sua esperienza personale sono nati due libri... sull'amore. Che messaggio troviamo in entrambi?

"Beh, in realtà, nel primo libro, 'Risorgere, nessuno ti potrà mai dire quanto sei forte finché non dovrai fare affidamento solo sulla tua forza', si parla della storia della mia malattia e dei cambiamenti che essa ha indotto in me, fra cui, di certo anche un miglior rapporto affettivo con me stesso, troppo preso dal mio ruolo di samurai. Si parla di come ho capito dolorosamente l'utilità della malattia quale circostanza attivatrice del cambiamento profondo e inevitabile. Si

parla del mio incontro con Kids Kicking Cancer Italia Onlus e di quello che attraverso essa ho imparato sulla resilienza, sulla plasticità emotiva e neurologica, sulla compassione, sulla benevolenza, sull'amore incondizionato, sull'eroismo dei bambini e dei loro fantastici genitori. Si parla anche della trasposizione dei precetti delle arti marziali, del budo, del bushido, dello zen, nello stato di malattia. Nel secondo, 'Amore 2.0, trova ciò che merita il tuo amore e lasciati guarire', si parla di ciò che la pubblicazione del mio primo libro ha scatenato. Ho ricevuto moltissime richieste di aiuto da parte di persone che stavano attraversando periodi difficili a causa dei motivi più disparati. In tutte le situazioni da me riscontrate, ho percepito, quale base comune della sofferenza, un

Come prendere a pugni la malattia



rapporto distorto d'amore per se stessi o nella sfera relazionale. Questo fatto mi ha attivato, nei confronti dello studio di molte tematiche della 'tossicità affettiva', non essendo io uno psicologo. Da questo lavoro, e da altre circostanze narrate nel libro, è nato quello che in fin dei conti, si è rivelato un manuale di supporto e trattamento della patologia amorosa".

- Come si è avvicinato all'associazione Kids Kicking Cancer?

"Tramite il tanto contestato social network Facebook".

- "Power, peace purpose"... tre parole che iniziano per p. Ma non sono solo parole sono anche la mission di Kids Kicking Cancer.

"Esatto, la mia personale definizione di queste è: power, la ricerca e la gestione di un tipo di forza diversa da quella di accezione comune, la forza di affrontare una malattia di forza impari, crescendo attraverso essa, nonostante l'evidenza. Questo cambiamento di frequenza energetica, consente al malato di attrarre energie insospettite. Peace, la pace interiore necessaria per ottimizzare le temporaneamente ridotte risorse mentali, onde focalizzare l'attenzione sulle percezioni necessarie a quel dialogo interiore dal quale scaturisce il cambiamento necessario alla guarigione. Purpose, è al tempo stesso l'obiettivo e il risultato del cambiamento, l'assunzione di una piena responsabilità nei confronti di se stessi, attraverso l'amore, quello stesso sentimento che ci renderà, a nostra volta 'guide' nella guarigione degli altri e della società, attraverso la nostra esperienza".

- Rabbi G. dice: "ognuno di noi ha la forza per soffiare via il dolore". Che significato a questa frase per un Martial Art Therapist?

"E' un mantra che ci spinge, nel rispetto della delicata situazione che affrontiamo, a



Cembran pronto per entrare in reparto

cercare ogni possibile espediente e soluzione per spingere i nostri piccoli eroi, ma anche i loro splendidi genitori a 'fare qualcosa'. Non importa quanto piccolo e apparentemente insignificante sia questo qualcosa, per inviare un messaggio chiaro e inequivocabile alla malattia e quindi al proprio inconscio, un messaggio di presenza e competenza. Fossi in Rabbi G., aggiungerei che 'il cancro si combatte prendendolo a calci, una cellula alla volta...'

- Chi è veramente un Martial Art Therapist?
"Un essere umano, molto umano, tanto umano da anteporre una buona parte della propria esistenza, fatta di affetti, lavoro, impegni, emotività, a un progetto molto impegnativo ma altrettanto gratificante. Kids Kicking Cancer non entra casualmente nella propria vita, Mat (Martial Art Therapist) ci si nasce, le circostanze lo rivelano, semplicemente..."

- Come si affronta nel quotidiano la malattia di un bambino in un ospedale pediatrico a "colpi di karate"?

"Talvolta solo parlando, non sempre si può svolgere una lezione di karate, per quanto riadattato sia alla situazione. Quando invece si può, si svolge un allenamento molto tranquillo e rivisitato, interrotto da frequenti esercizi di respirazione consapevole, tecniche di rilassamento, meditazione e visualizzazione terapeutica"

- Come si 'prende a pugni' la malattia?

"Molto spesso non prendendola a pugni, ma ascoltando il suo messaggio. Ovvio che, attraverso i paradigmi delle arti marziali, dello zen, del bushido e del budo, i 'piccoli eroi' e i loro stessi genitori acquisiscono degli strumenti reali di presenza e competenza

nei confronti della malattia. Va tuttavia specificato che le arti marziali in Kids Kicking Cancer si vivono con atteggiamento molto selettivo e distaccato, poiché la marzialità è una semplice metafora esistenziale"

- Sono i 'piccoli guerrieri' che spesso infondono ai genitori e agli stessi maestri la forza di andare avanti giorno per giorno. Cosa gli insegna il karate?

"L'onore, la dignità, l'orgoglio, la resilienza, la strategia, la forza di non mollare mai, anche quando tutto sembra perduto"

Cosa è diventato il karate per un Martial Art Therapist?

"Premetto che in Kids Kicking Cancer non si pratica karate, ma una disciplina che ne

Pugno e parata, difesa e contrattacco. *Mente, corpo e spirito focalizzati in un solo punto per mettere da parte la malattia*



deriva lontanamente, non potendosi praticare le altre arti marziali per motivi logistici. Detto questo... gran bella domanda! Tuttavia, stante la premessa, rispondo a mio titolo esclusivo. Anche perché, oggettivamente, in questo momento storico, francamente, il karate, sta vivendo un momento di 'stanca', un po' per tutti i suoi praticanti, frammentati in una miriade di sigle e concezioni esclusive dell'arte. Né il miraggio dell'imprimatur olimpico, peraltro del tutto aleatorio e da riconfermare dopo le prossime Olimpiadi, sembra riaccendere la passione che negli anni '70, sulla scia dei film di Bruce Lee, riempì le palestre di praticanti di arti marziali. Per quel che mi riguarda, il karate, nella mia veste di Martial Art Therapist e nella mia concezione di ex malato si è rivelato un potentissimo strumento di consapevolezza, crescita e maturazione. Attraverso questo, si possono trasformare le inevitabili fasi negative della vita in momenti di crescita e maturazione da mettere a disposizione di tutti, attraverso per esempio il ruolo di mat, ma anche, semplicemente, interagendo con l'inconscio collettivo"

- Come si può diventare insegnante-volontario?

"Frequentando il corso di formazione, ormai a carattere praticamente regionale. Successivamente, si frequentano i reparti ospedalieri, le sale d'attesa ospedaliere e i day hospital per delle sedute di affiancamento con Martial Art Therapist qualificati e molto esperti. Dopo un certo numero di sedute si diventa praticanti Mat. La qualifica si acquisisce dopo un anno di attività continua, abbiamo avuto purtroppo esperienze negative in passato, non tutti si avvicinano a questo mondo con i giusti presupposti"

- Tanto c'è ancora da fare e Kids Kicking Cancer continua la sua opera di proselitismo in Italia.

"Sì, il primo ostacolo è stato farci accettare



Non solo arti marziali: dopo la lezione si gioca a calcio

dal personale medico e paramedico, ma anche dai genitori stessi, con i bambini è stato più facile, mantengono una sana curiosità, fortunatamente... Poi c'è stato uno sviluppo iperbolico, negli anni fra il 2013 e 2015, e come sempre, queste sono cose che possono esporre a delle disfunzioni. Inoltre c'è da considerare il 'burnout' che erode in maniera significativa il numero dei Mat attivi. Ho studiato personalmente, per l'associazione questo problema e mi sento di inviare a tutti gli interessati un messaggio di gradualità e rispetto per i propri equilibri affettivi, emotivi e soprattutto lavorativi. Questa è un'attività splendida e degna del massimo rispetto, ma oggettivamente, potenzialmente usurante. Occorre cautela e senso della realtà! Dico sempre che per noi, va bene anche solo un turno al mese, ma deve essere affidabilmente certo... Inoltre, l'attività ha i suoi costi d'esercizio, fra i quali la pubblicizzazione, la formazione e l'acquisto dei gadget e keiko-gi rappresentano le voci con maggior rilevanza".

- Molti Martial Art Therapist sono anche tecnici Fikta. Che cosa ha di particolare il tradizionale per i bambini?

"La stretta rilevanza e pertinenza dei valori del dojo kun, che in Fikta è molto sentito. Consentimi una piccola nota autoreferenziale: nella Fikta molti tecnici vengono anche in Kids Kicking Cancer per la mia incessante opera di proselitismo della quale sono molto fiero e orgoglioso".

- Possiamo dare ai lettori di "Samurai" qualche numero e una statistica sui risultati raggiunti e raggiungibili?

"Di ufficiale e scientifico c'è poco: occorre dire che la permanenza in ospedale per questo particolare tipo di paziente è estremamente variabile e, quindi, uno studio serio e reale risulta oltremodo difficile. Viviamo in un'era in cui non si crede più a nulla, senza che ci sia un imprimatur di 'scientificità', quella stessa scientificità che spessissimo è figlia di finanziamenti non sempre disinteressati. Detto questo, ci sono studi non uff-

Il briefing con i medici prima del turno



Anche in stanza si pratica karate

ciali che attestano che la percezione del dolore, attraverso la pratica del metodo Kids Kicking Cancer, si riduce dell'88%. Alcune migliaia di bambini e ragazzi vengono trattati ogni anno nel Mondo, in Italia, circa un migliaio, che non è poco, stante la non altissima diffusione di queste malattie nelle età infanto giovanili".

- Per concludere le chiedo una impressione personale.

"Il mondo del volontariato è un mondo di bellezza straordinaria, una fonte di guarigione attiva e passiva. Quello specifico di Kids Kicking Cancer, è il 'top' per un praticante di arti marziali realmente consapevole del proprio ruolo. Aiutando questi splendidi bambini e i loro incredibili genitori, impariamo tantissimo sui valori reali della vita. Diventare Martial Art Therapist è, a mio modo di vedere, il coronamento assoluto di una carriera di insegnamento nelle arti marziali. Una vera e propria presa d'atto definitiva del grande valore educativo delle arti marziali".

Sul prossimo numero di Samurai un'altro personaggio.

Chi è il maestro Enrico Cemran

Enrico Cemran, nasce a Roma il 22 novembre del 1957. Medico chirurgo e odontoiatra, si è laureato all'università "La Sapienza" di Roma. Reiki master del metodo Usui, maestro di karate shotokan tradizionale, cintura nera VI dan Fikta, da cinque anni è Martial Art Therapist di *Kicking Cancer Italia Onlus*, l'associazione che si occupa dell'insegnamento e pratica del karate do, respirazione consapevole, meditazione e visualizzazione terapeutiche direttamente in ospedale a favore dei bambini neoplastici e/o con altre gravi malattie. Da subito è stato inserito nel comitato tecnico di Kids Kicking Cancer, svolgendo per esso attività didattica, di formazione e ricerca, ricoprendone per alcuni anni il ruolo di responsabile scientifico.

Ha collaborato alla stesura del manuale tecnico per Martial Art Therapist di Kids Kicking Cancer. Si occupa di terapie olistiche, medicina del benessere e antiaging, di brain coaching e di autoguarigione. Ha scritto due libri: *"Risorgere, nessuno ti potrà mai dire quanto sei forte finché non dovrai fare affidamento solo sulla tua forza"* ed *"Amore 2.0: trova ciò che merita il tuo amore e lasciati guarire"* Scrive articoli su medicina energetica, benessere, alimentazione e dinamiche mentali su riviste specialistiche, pratica l'attività di medico chirurgo e odontoiatra, oltre a quella di medico olista, presso il proprio studio privato, situato a Roma. E' relatore di conferenze, seminari, corsi e workshop inerenti gli argomenti di cui si interessa.